

# SEDOCALM<sup>®</sup>

Supliment alimentar

## Relaxare și somn reconfortant \*

Dificultățile de adormire și menținerea somnului sunt simptome ale insomniei, o tulburare comună de somn. Acestea includ întârzierea adormirii, treziri frecvente pe timpul nopții și somn agitat, neodihnit. Insomnia poate fi cauzată de stres, anxietate sau alte tulburări medicale. Îmbunătățirea obiceiurilor de somn și gestionarea stresului pot contribui la ameliorarea simptomelor și îmbunătățirea calității somnului.

**SEDOCALM<sup>®</sup> - Formulă herbală pentru relaxare și un somn reconfortant**, conține o combinație de plante medicinale cu utilizare tradițională în relaxarea și pregătirea organismului pentru odihnă. Contribuie la inducerea și menținerea unui somn natural și sănătos<sup>2</sup>.

### CARACTERISTICI INGREDIENTE ACTIVE:

**Rostopască, herba/ Celadine (*Chelidonium majus* L.):** compuși: alcaloizi izochinolinici ce au efect sedativ la nivel nervos central<sup>3</sup>, susțin calmarea musculaturii netede și contribuie la relaxarea organismului<sup>3,5</sup>.

**Talpa găștei, herba/ Motherwort (*Leonurus cardiaca* L.):** compuși: diterpene și iridoide monoterpenice cu efect hipotonic și sedativ<sup>3</sup> cu rol în reducerea hiperexcitabilității diurne<sup>2</sup> și calmarea sistemului nervos<sup>2</sup>.

**Sovârf, herba/Oregano (*Origanum vulgare* L.) și Isop, herba/Hyssop (*Hyssopus officinalis* L.)** flavonele, terpenele și uleiurile volatile cu efect antioxidant contribuie la susținerea generală a organismului.

**Păducel, frunze și flori/ Hawthorn (*Crataegus laevigata* L.):** compuși: flavonoide (hyperoside, rutin), proantocianidine, amine (tiamina), triterpene (acid oleanolic, acid ursolic) sunt compuși care contribuie la menținerea stării de relaxare și calm<sup>2,3</sup>.

**Tei, flori\*/ Linden (*Tilia tomentosa* Moench)\*:** compuși: flavonoide (astragalina, isoquercitrin, tilirozida, kempherol, s.a.), hidroxicumarine (calicanthoside, aesculin) împreună cu derivații de acid cafeic (acid clorogenic) contribuie la instalarea și menținerea somnului și la odihna fiziologică nocturnă<sup>2</sup>.

**Lavandă, ulei volatil/ Lavender Volatile Oil, (*Lavandulae aetheroleum*):** monoterpenele (linalool și acetatul de linalil) contribuie la relaxarea optimă a sistemului nervos și susțin un somn liniștit<sup>2</sup>.

**CANTITATE PREDOZATĂ:** 600 mg/ tabletă

**DOZA UNICĂ:** 2 tablete

**MOD DE ADMINISTRARE (DZR):** 2-4 tablete cu 30 min înainte de culcare.

EFSA- ID.&No.- Consolidated List of Health Claims, <sup>2</sup>EFSA- No.- Questions on Botanical Claims Lists; <sup>3</sup>PDR- Physician Desk Reference, Ed.4, 2008; <sup>4</sup>A-Z Guide to Drug-Herb Vitamin Interactions, 2nd Edition, 2006; <sup>5</sup> EU Assessment Report on *Chelidonium majus* L., herba EMA/HMPC/369801/2009;

| INGREDIENTE ACTIVE: pulberi vegetale; ulei volatil                                 | 1<br>tabletă | 2<br>tablete | %<br>VNR*<br>* |
|--|--------------|--------------|----------------|
| Rostopască, herba ( <i>Chelidonium majus</i> L.) Celadine                          | 150 mg       | 300 mg       | -              |
| Talpa găștei, herba ( <i>Leonurus cardiaca</i> L.) Motherwort                      | 100 mg       | 200 mg       | -              |
| Sovârf, herba ( <i>Origanum vulgare</i> L.) Oregano                                | 40 mg        | 80 mg        | -              |
| Păducel, frunze,flori ( <i>Crataegus monogyna</i> L.) Hawthorn                     | 35 mg        | 70 mg        | -              |
| Isop, herba ( <i>Hyssopus officinalis</i> L.) Hyssop                               | 30 mg        | 60 mg        | -              |
| Tei, floare * ( <i>Tilia tomentosa</i> Moench ) Linden                             | 25 mg        | 50 mg        | -              |
| Lavandă, ulei volatile ( <i>Lavandulae aetheroleum</i> ),<br>Lavander Volatile Oil | 0,5 mg       | 1 mg         | -              |

\*\*VNR-Valoare Nutrițională de Referință conform Reg.1169/2011; - Nu a fost stabilită.

**INGREDIENTE:** Rostopască herba, Talpa găștei herba, lactoză, amidon de porumb (agent de încărcare), Sovârf herba, Păducel frunze și flori, Isop herba, **Tei flori** \*, caolin, talc (antiaglomeranți), croscarmeloză sodică (dezagregant), stearat de magneziu (antiaglomerant), carboximetilceluloză sodică (agent de îngroșare), ulei volatil de Lavandă, aerosil (antiaglomerant).

**ATENȚIONĂRI:** A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic; Produsul este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată și echilibrată și un stil de viață sănătos; A nu se lăsa la îndemâna și vederea copiilor mici.

**PRECAUȚII:** Nu se recomandă femeilor însărcinate, care alăptează, copiilor de până la 16 ani, persoanelor cu hipotensiune și persoanelor alergice la ingredientele produsului. Produsul conține substanțe cu potențial alergen: lactoză și amidon din porumb. Poate modifica reflexele conducătorilor auto și ale persoanelor care manipulează utilaje. Dacă observați sau manifestați orice reacții adverse adresați-vă medicului sau farmacistului.

**INTERACȚIUNI CU ALTE SUBSTANȚE:** Păducelul/ Hawthorn poate interacționa cu: agenții antiplachetari<sup>3</sup>, glicozidele cardiace<sup>3</sup> și antiaritmice de tip Dygoxin<sup>4</sup>. A se specifica și prezenta acest prospect medicului de familie și/sau medicului specialist.

**MOD DE PĂSTRARE:** A se păstra flaconul bine închis, la temperatura camerei, ferit de lumină și umiditate.

**PERIOADA DE VALABILITATE:** A se consuma, de preferință, înainte de sfârșitul perioadei înscrise pe flacon (vezi Exp.).

**FORMADE COMERCIALIZARE:** 40 tablete/ flacon

**GREUTATE NETĂ:** e 24 g

**PRODUCĂTOR/ DEȚINĂTOR NOTIFICARE:** CCPPM Plantavorel SA ,  
Str. Cuza Voda 46, Piatra Neamț, NT 610019, [www.plantavorel.ro](http://www.plantavorel.ro),

☎+40 233 210 308, e-mail: [office@plantavorel.ro](mailto:office@plantavorel.ro)

**NOTIFICARE:** seria AC/ Nr 0392/2009 – INSP – CRSP, Cluj, RO  
Produs certificat într-un sistem de management calitate HACCP - ISO9001, ISO14001, ISO22000.

**ASOCIERI RECOMANDATE DE PRODUCĂTOR:** Pentru o refacere psihică și fizică optimă a organismului în situații de stress și suprasolicitare/ burnout, vă recomandăm asocierea produsului **SEDOCALM® – formulă herbală pentru somn** cu produsul **CALMOPLANT® - formulă herbală, adaptogenă, relaxantă de zi** ce conține conuri de hamei cu efect calmant asupra sistemului nervos<sup>2</sup>, antianxiolitic, și roiniță ce induce o stare de relaxare și bună dispoziție.



EFSA- ID.&No.- Consolidated List of Health Claims,<sup>2</sup>EFSA- No.- Questions on Botanical Claims Lists;<sup>3</sup> PDR– Physician Desk Reference, Ed.4, 2008;<sup>4</sup>A-Z Guide to Drug-Herb Vitamin Interactions, 2nd Edition, 2006;<sup>5</sup> EU Assessment Report on *Chelidonium majus* L., herba EMA/HMPC/369801/2009;