

## КАК И ПОЧЕМУ ПОМОГАЕТ NUTROVAPE.SLEEP

**Мелатонин (Melatonin)** – гормон эпифиза, гормон-регулятор суточных ритмов, в просторечии – гормон сна, отвечающий в организме за бесперебойную работу «внутренних часов», приём которого значительно ускоряет и облегчает засыпание, а также повышает общее качество сна без каких-либо побочных эффектов свойственных классическим снотворным.

**Экстракт Ромашки (Chamomile Extract)** – успокаивающие свойства ромашки известны давно, а недавние исследования показали, что отвечает за её седативный эффект содержащийся в ней, антиоксидант апигенин (apigenin), взаимодействующий с химическими веществами, отвечающие в мозге человека за регулирование сна. В 2005 году Биологический и Фармацевтический бюллетень (Biological & Pharmaceutical Bulletin) опубликовал результаты тестов, демонстрирующие снижение времени засыпания при приёме экстракта ромашки

**Экстракт пассифлоры (страстоцвета) (Passion Flower Extract)** – применение пассифлоры (страстоцветы) известной своим релаксирующим свойством, усиливает общий эффект облегчения и ускорения процесса засыпания, снижая общий уровень стресса, беспокойства и нервной напряжённости.

**L-Теанин (L-Theanine)** - L-Теанин аминокислота, получаемая из зелёного чая, обладает множественными полезными свойствами, одно из которых успокаивающий эффект, достигаемый за счёт подавление нейромедиаторов, отвечающих за поддержание чувства опасности и тревоги, и повышения уровня допамина – нейромедиатора удовольствия и удовлетворённости. Тест, проведённый в Японии, показал, что у 70% участников, принимающих L-Теанин (L-Theanine), отмечался облегченный процесс засыпания и повышенное общее качество сна без каких-либо побочных эффектов свойственных классическим снотворным.