bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

SleepMaiz Pro – Aide à ameliorer la qualité du sommeil Sans mélatonine

Quelques mots sur SleepMaiz Pro

- Maizinol est un extrait exclusif provenant de jeunes feuilles de maïs non-OGM qui favorise un sommeil de qualité et un équilibre sain de l'humeur. Il s'agit d'un produit à base de plantes pour offrir des nuits de sommeil réparatrices, sans création de dépendance, et qui offre les mêmes bienfaits que la mélatonine sans avoir besoin de prendre de la mélatonine. Maizinol est normalisé pour fournir 0,2 % de 6-méthoxybenzoxazolinone (6-MBOA). Ce composé se lie aux récepteurs de la mélatonine, ce qui lui permet de stimuler les systèmes de mélatonine et de sérotonine et de soutenir les hormones liées au sommeil et à l'humeur.[1]
- Maizinol agit sur le cycle veille-sommeil naturel du corps en imitant la mélatonine, mais sans risque de somnolence diurne.[1,2] Les essais cliniques démontrent que Maizinol aide à favoriser une meilleure qualité de sommeil et un équilibre sain de l'humeur. Il aide également à réduire le cortisol, un biomarqueur du stress physique qui peut perturber le sommeil.[1]

Comment prendre SleepMaiz Pro

- Prendre 2 capsules une fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. **Pour le sommeil :** Prendre 60 minutes avant le coucher ou selon les directives d'un praticien de la santé. **Tout usage :** Consulter un praticien de la santé si l'usage se prolonge au-delà de 4 semaines.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé si vous avez reçu un diagnostic de trouble du sommeil grave. Consulter un praticien de la santé si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Consulter un praticien de la santé si vous prenez actuellement des médicaments ou des stimulants. Consulter un praticien de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. **Pour le soutien de l'humeur :** Si vous souffrez d'un trouble psychologique et/ou d'un problème mental tel que l'anxiété ou la dépression, consulter un praticien de la santé avant l'utilisation. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Il n'y a actuellement aucune interaction médicamenteuse connue avec Maizinol. Maizinol provient des feuilles immatures de la plante *Zea mays* et est généralement bien toléré, même si son innocuité pendant la grossesse et l'allaitement n'a pas encore été établie.

Quelques conseils santé

- ☐ Essayez d'obtenir une durée optimale de sommeil. Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes recommandent 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour les adultes âgés de 18 à 64 ans et 7 à 8 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus.[3]
- ☐ Essayez de maintenir un horaire de sommeil régulier, même en fin de semaine. Cela aidera à renforcer le rythme circadien de votre corps, ce qui favorisera la vigilance diurne et le sommeil nocturne. Un horaire de travail et de sommeil atypique, qui n'est pas aligné avec les cycles extérieurs de lumière et d'obscurité, peut avoir un effet négatif sur le sommeil.[4]
- ☐ Adoptez une routine du coucher qui dure 30 à 60 minutes avant votre heure de coucher idéale. Avoir une routine de détente pour vous-même, et pas seulement pour vos enfants, vous permettra de passer paisiblement de l'agitation causée par les activités de la journée à la détente du sommeil. Une musique apaisante, des étirements doux et des exercices de respiration ou un bain ou une douche chaude peuvent tous contribuer à la transition vers le sommeil.[5]
- ☐ Favorisez un sommeil sain en faisant de l'exercice régulièrement. Faites vos exercices vigoureux plus tôt dans la journée, et effectuez des exercices d'étirement et de respiration le soir.[5]
- ☐ Limitez votre consommation de caféine aux heures matinales, car les effets de la caféine peuvent persister pendant quelques heures et affecter le sommeil profond si elle est consommée plus tard dans la journée.[6]
- ☐ Évitez l'alcool et les gros repas à l'approche de l'heure du coucher, car ils peuvent nuire au sommeil.[5]
- ☐ Régulez la lumière et le son pour un meilleur sommeil. Baisser l'intensité des lumières avant de se coucher peut également faciliter le sommeil. L'éclairage intense et la lumière bleue des écrans électroniques peuvent retarder la libération naturelle de mélatonine, vous empêchant ainsi de dormir plus tôt dans la nuit. Pensez à utiliser des rideaux occultants ou un masque pour les yeux afin de bloquer la lumière ambiante, ainsi qu'un bruit blanc ou des bouchons d'oreilles pour bloquer le bruit ambiant.[5]
- ☐ Rendez votre chambre aussi confortable que possible, y compris le matelas, les oreillers et les couvertures. Plus vous êtes à l'aise, plus il sera facile de dormir. Assurez-vous que votre chambre ne soit pas trop chaude, car une chambre plus fraîche favorise le sommeil.

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9230266

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Talbott, S.M., Talbott, J.A., Brownell, L., et al. (2023). UP165, a standardized corn leaf extract for improving sleep quality and mood state. *J Med Food. 26*(1), 59-67.
2. Yimam, M., Jiao, P., Hong, M., et al. (2018). Effect of UP165, a *Zea mays* leaf extract standardized for 6-methoxybenzoxazolinone, as sleep adjunct. *Pharmacogn Res, 10,* 156-60.
3. Wang, C., Colley, R.C., Roberts, K.C., et al. (2022). Sleep behaviours among Canadian adults: Findings from the 2020 Canadian Community Health Survey healthy living rapid response module. Statistics Canada. Tiré de https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2022003/article/00001-eng.htm
4. Jehan, S., Zizi, F., Pandi-Perumal, S.R., et al. (2017). Shift work and sleep: Medical implications and management. *Sleep Med Disord, 1*(2), 00008.
5. Urbanová, L., Sebalo Vňuková, M., Anders, M., et al. (2023). The updating and individualizing of sleep hygiene rules for non-clinical adult populations. *Prague Med Rep, 124*(4), 329-43.
6. Temple, J.L., Bernard, C., Lipshultz, S.E., et al. (2017). The safety of ingested caffeine: A comprehensive review. *Front Psychiatr, 8,* 80.