

# BoniSleep\*

## THÀNH PHẦN:

Lactium 90% : .....	50mg	Valerian root: .....	75mg
L-Arginine: .....	50mg	Chamomile: .....	75mg
Vitamine B6: .....	1.5mg	Passion Flower Ext : .....	320mg
Magie Oxide: .....	50mg	Hops: .....	75mg
5-HTP: .....	25mg	Pteria Margaritifera Ext : .....	120mg
L-Theanine: .....	25mg	Ashwaganda : .....	50mg
Melatonin: .....	1.5mg	Rhodiola rosea: .....	50mg
GABA : .....	125mg		

## CƠ CHẾ TÁC DỤNG:

**1. Lactium:** Lactium là hoạt chất được tinh chế từ casein sữa đã được xác nhận trong các thử nghiệm lâm sàng tại Pháp, Mỹ, Nhật Bản, Hàn Quốc có tác động như một dưỡng chất nuôi dưỡng hệ thần kinh, giúp thư giãn, tái tạo sức sống của não bộ, làm dịu những căng thẳng, lo âu và mang đến giấc ngủ sinh lý, tự nhiên, trọn vẹn.

Nghiên cứu của nhà khoa học Soken tại Nhật năm 2006 trên 44 người tình nguyện với liều 150 mg/ngày sau 4 tuần cho thấy Lactium có tác dụng giúp cải thiện 66% giấc ngủ: giúp dễ ngủ, đi vào giấc ngủ tự nhiên, ngủ sâu hơn, ngon giấc, kéo dài thời gian ngủ, giúp cơ thể tỉnh táo tràn đầy năng lượng vào buổi sáng hôm sau.

**2. 5-Hydroxytryptophan( 5-HTP):** là chất chuyển hóa trung gian của axit amin thiết yếu L-tryptophan trong quá trình sinh tổng hợp serotonin. Trong thần kinh trung ương, serotonin liên quan đến sự điều tiết giấc ngủ, trầm cảm, lo âu. 5-HTP có hiệu quả trong điều trị một số bệnh bao gồm trầm cảm, bệnh đau cơ xơ, đau đầu mãn tính, và mất ngủ.

**3.L- Theanine:** là thành phần có trong chè xanh, nó dễ dàng đi qua hàng rào máu- não, nhanh chóng đến được các tế bào não, kích thích sản xuất các sóng não alpha một cách trực tiếp, tạo ra trạng thái thư giãn sâu và tinh thần tỉnh táo, làm dịu tình trạng căng thẳng.

Ngoài ra, L- Theanine làm tăng nồng độ chất dẫn truyền thần kinh serotonin nên có tác dụng chống trầm cảm.

**4.Melatonin:** Melatonin là một hormone do tuyến tùng tiết ra, một lượng nhỏ được hấp thu từ nguồn thức ăn. Melatonin giúp kiểm soát chu kỳ giấc ngủ theo nhịp ngày đêm, điều hòa nhịp sinh học của cơ thể. Thông thường, nồng độ melatonin tăng lên vào buổi chiều tối, ở mức cao cho đến hết đêm, và giảm dần vào sáng sớm. Lượng Melatonin tiết ra cũng bị ảnh hưởng bởi ánh sáng, nếu ngủ tại nơi có nguồn sáng mạnh, cũng làm giảm lượng tiết melatonin dẫn tới giấc ngủ ngắn, dễ bị tỉnh giấc.

Melatonin được ứng dụng trong hỗ trợ điều trị rối loạn giấc ngủ theo mùa, kiểm soát giấc ngủ cho người làm việc ca đêm, rối loạn giấc ngủ do thay đổi múi giờ, rối loạn giấc ngủ ở người mù.

**5. Cây nữ lang** có chứa acid valerian tương tác với hệ thống các thụ thể GABA được sử dụng làm thuốc an thần, chữa mất ngủ, giảm lo âu, căng thẳng, chống co giật, chống trầm cảm, giảm đau được sử dụng điều trị đau nửa đầu.

**6.GABA (  $\gamma$ -Aminobutyric acid )** : Làm tăng đáng kể sóng alpha và giảm sóng Beta trên não nên có tác dụng thư giãn tinh thần, giảm sự lo lắng, tăng khả năng miễn dịch, gây ngủ và chống trầm cảm.

**7.Chamomile (Hoa cúc)** có chứa apigenin là chất có ái lực đáng kể với các thụ thể benzodiazepin trung tâm do đó nó có tác dụng an thần, giải lo âu mà không gây giãn cơ.

**8.Ashwagandha** (Withania somnifera) làm tăng hoạt động của thụ thể acetylcholin, tăng tốc độ tăng trưởng của sợi trục thần kinh và tế bào đuôi gai do đó làm tăng cường trí nhớ, giảm lo âu trầm cảm.

Ashwagandha có chứa withianine làm tăng cường sức khỏe tinh thần, tăng khả năng miễn dịch chống căng thẳng, an thần, dễ đi vào giấc ngủ, giấc ngủ sâu, không mộng mị, làm tinh thần sáng khoái.

**9.Rhodiola rosea** có chứa các thành phần như salidroside ( rhodioloside ) , rosavins , và p - tyrosol làm giảm mệt mỏi, căng thẳng, tăng hiệu suất tinh thần, cải thiện tâm trạng, chống trầm cảm.

Ngoài ra, Rhodiola rosea hỗ trợ các trường hợp giảm ham muốn tình dục, hay quên, giảm trí nhớ.

#### **10. Ngọc trai (Pteria Margaritifera )**

Theo sách " Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam" của giáo sư Đỗ Tất Lợi đã chỉ rõ Ngọc trai có tác dụng an thần, thanh nhiệt, trừ đờm, sáng mắt, chữa viêm niêm mạc miệng, đau họng, đau mắt đỏ.

#### **11.Lạc tiên ( Passion flower)**

Theo sách " Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam" của giáo sư Đỗ Tất Lợi đã chỉ rõ lạc tiên có tác dụng an thần, làm giãn cơ trơn, chống co thắt chữa các chứng đau do co thắt đường tiêu hóa, co thắt tử cung, ngoài ra, nó còn có tác dụng thanh nhiệt, phòng viêm nhiễm ngoài da.

#### **12.Hoa bia ( hops extract)**

Có tác dụng an thần, được sử dụng để điều trị lo âu, bồn chồn, mất ngủ. Ngoài ra, hoa bia còn có tác dụng kháng khuẩn, chữa các vết loét ngoài da, hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện chứng khó tiêu.

13. Maglê: là một chất quan trọng trong cơ thể, nó có tác dụng trấn tĩnh tế bào thần kinh, làm giảm tính hưng phấn quá mức của hệ giao cảm. Maglê là chất làm dịu thần kinh nhờ vai trò của nó trong cơ chế cố định trên các tế bào thần kinh.

#### **CÔNG DỤNG:**

- Giúp an thần, giảm căng thẳng thần kinh, giảm stress, giảm lo âu, giúp dễ ngủ, ngủ ngon giấc.
- Hỗ trợ điều trị trầm cảm, mất ngủ.

**LIỀU DÙNG:** Uống 2-4 viên/ ngày trước khi đi ngủ 30 phút.

**BẢO QUẢN:** Nơi khô ráo, tránh độ ẩm và ánh nắng mặt trời.

**CHỐNG CHỈ ĐỊNH:** không có

**ĐÓNG GÓI:** Hộp 60, 30 viên nang

*Sản phẩm này không phải là thuốc, không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.*

Đăng ký chất lượng tại Bộ Y tế số: 9967/2018/ĐKSP

Nhà sản xuất:

Công ty J & E International Corp  
1365 Stonegate Way Ferndale Wa 98248-7824

Nhà phân phối:

Công ty TNHH Botania Co, Ltd  
ĐC: 204 H, Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội.  
ĐT: 024.3766.2222 \* 0984.464.844  
0243.734.2904 \* 1800.1044