ladrôme LABORATOIRE

Mise en Sommeil

20 minutes, c'est la durée moyenne d'endormissement, soit le temps entre le moment où il est décidé de s'endormir et le sommeil à proprement parler. Mais comme toute moyenne, ce chiffre cache des réalités bien différentes. Et si certaines personnes tombent dans les bras de Morphée de manière presque instantanée (avouons-le, on les jalouse un peu), d'autres peuvent tourner encore et encore dans leur lit à désespérément compter les moutons. **Pas question pour autant de s'en remettre à des solutions médicamenteuses qui peuvent, sur le long terme, altérer encore davantage la qualité du sommeil. On préfère, autant que possible, se faire plutôt aider de plantes bienfaisantes ayant démonté leur pouvoir relaxant.** Pour s'assurer de leur qualité, on mise sur l'incontestable expertise de ladrôme laboratoire, le spécialiste du bien-être au naturel depuis plus de 25 ans, ainsi que sur les précieux conseils du nouvel ouvrage *Le sommeil c'est la santé* chez Prat Editions, signé de la journaliste scientifique Florence Heimburger.

Parmi les plantes bio recommandées par Florence Heimburger...

Nouveau ! Le Houblon *(Humulus lupulus)*

Dans son incontournable gamme d'extraits de plantes fraîches (une solution hydroalcoolique concentrée en principes actifs d'une plante médicinale, qu'on appelle aussi teinture mère), ladrôme laboratoire propose désormais une nouvelle référence idéale pour les personnes rencontrant des difficultés à l'endormissement : le Houblon. **Si on connaît son intérêt pour apaiser certains désagréments liés à la ménopause, il se révèle aussi intéressant pour favoriser la relaxation, l'endormissement et un sommeil de qualité.** Dans la gamme d'extraits de plantes fraîches, les insomniaques peuvent aussi miser sur les références Valériane, Passiflore ou bien encore Pavot Jaune de Californie aux vertus calmantes et apaisantes. ■ **Extrait de Plante Fraîche Houblon bio ladrôme laboratoire** - Flacon 50ml, 7€95

La Lavande *(Lavandula angustifolia)*

Certaines études auraient démontré que l'huile essentielle de Lavande *(Lavandula angustifolia)* aurait un effet sur l'anxiété générale aussi puissant que certains anxiolytiques. **Ce qui est certain, c'est que son odeur réconfortante peut permettre d'améliorer la durée du sommeil et le temps d'endormissement, une action d'autant plus appréciable qu'on peut l'utiliser de bien des manières.** 10 à 15 gouttes dans un dispersant pour un bon bain chaud avant le coucher, en massage en diluant 5 gouttes dans 3 ml d'huile végétale neutre, en diffusion ou tout simplement par voie orale (1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel), on a l'embarras du choix. ■ **Huile Essentielle bio de Lavande Fine ladrôme laboratoire** - Flacon 10ml, 9€ (30ml économique, 20€10)

« Il existe trois profils de dormeurs : les « courts dormeurs » qui ont besoin de moins de six heures par nuit et représentent 5 % de la population ; les « longs dormeurs » avec plus de neuf heures de sommeil, représentant entre 10 % et 15 % de la population ; les autres, pour qui sept à huit heures par nuit sont nécessaires pour ne pas se sentir fatigués le lendemain. »
- Florence Heimburger

Infusion Sommeil

Mélisse, Verveine, Tilleul, Lavande fine, Aubépine... **c'est bien simple, toutes les plantes bio favorisant la relaxation et le sommeil se sont données rendez-vous dans cette délicieuse infusion bio aux notes miellées.** ■ **Infusion bio Sommeil ladrôme laboratoire** - Boîte de 20 sachets, 4€35

Spray Sommeil Paisible

Et pourquoi ne pas s'en remettre aux bienfaits des élixirs floraux ? Vous n'êtes pas spécialement calés en la matière ? **Pas d'inquiétude avec cette solution clé en main, un spray à prendre par voie orale réunissant des fleurs de Bach d'Aigremoine, Tremble, Pin, Verveine et Marronnier blanc contribuant à un sommeil de qualité pour se sentir reposé le matin au réveil.** ■ **Complexe bio d'Elixirs Floraux Sommeil Paisible ladrôme laboratoire** - Complément alimentaire de 20ml, 11€60

Tous les produits **ladrôme laboratoire** sont vendus en (para)pharmacies et magasins bio

bureau franck drapeau
BUREAU FRANCK DRAPEAU | Visuels sur demande ou téléchargeables sur : www.franckdrapeau.com, Espace Journalistes
Contacts presse : Ingrid, Constance, Marianne, Lélia et Teddy | 01 44 54 54 09 | forme@franckdrapeau.com

1% FOR THE PLANET MEMBER