



Sănătate din inima Daciei

În inima Țării, la poalele Sarmizegetusei dacice, acum 90 de ani, a început o călătorie lungă în lumea plantelor medicinale prin înființarea „Digitalis, Prima Cooperativă Română pentru Cultivarea Plantelor Medicinale - Orăștie”. De nouă decenii, neîntrerupt, alăturăm știința tradițiilor străvechi în rețete meșteșugite cu drag pentru sănătatea românilor.

## NOAPTE BUNĂ - N136

30 capsule a 500 mg

Favorizează instalarea somnului\*

### INGREDIENTE/CAPSULĂ:

-extract uscat de rădăcină de \*valeriană (Valerianae radix) standardizat în min. 20% valtrați 272 mg  
-gelatină (capsula)  
-extract uscat de conuri de hamei (Lupuli strobulus) standardizat în min. 5% metil-butenol 40 mg  
-extract uscat din partea aeriană de passiflora (Passiflorae herba) standardizat în min. 6% vitexină 40 mg  
-extract uscat total 4:1 din partea aeriană de mac californian (Eschscholzia californica) 40 mg  
-ulei esențial de lavandă (Lavandulae aetheroleum) 4 mg  
-ulei esențial de frunze de portocal amar (Aurantii amari folii aetheroleum) 4 mg.

**Valeriana** era deja cunoscută de medicii antici greci și romani sub numele de Phu. O folosea Dioscorides, iar în scrierile Evului Mediu poate fi întâlnită sub diferite denumiri, recomandările sale acoperind o arie destul de vastă. Hippocrates (sec. IV î.Hr.), St. Hildegard (sec. XII d.Hr.) și Paracelsus (sec. XV d.Hr.) considerau rădăcina de valeriană ca pe un remediu valoros. Bock (1565) și Matthioli (1626) o prescriau ca și calmant.

Medicul arab Mesuë (secolul VIII d.Hr.) a lăudat siropul de hamei ca un remediu bun pentru curățarea sângelui. Hameiul a avut de atunci, o serie de recomandări diverse în

cărțile de plante medicinale. Abia la Hecker (1814) se poate găsi utilizarea terapeutică a conurilor de hamei, acesta atribuiind în mare măsură agenților amari un efect tonic și un efect calmant asupra sistemului nervos.

Genul **Passiflora** cuprinde plante cățărătoare sau arbuști care populează în principal porțiunile tropicale ale Americii. Phares (1867) a indicat pentru prima dată efectul analgezic al florii pasiunii. Stapleton, în 1904, a elaborat prima lucrare importantă care a confirmat efectul sedativ, iar Leclerc, în 1927, a considerat planta destul de eficientă în combaterea problemelor nervoase. Extractul de Passiflora este un preparat vegetal care ajută la inducerea calmului și a somnului, ajută la calmarea după discuții aprinse și este recomandată persoanelor cu senzație de slăbiciune și oboseală, ajutând la inducerea relaxării.

**Macul californian**, membru al familiei Papaveraceae, a fost adus în atenția lumii medicale prin secolul al XIX-lea ca un puternic analgezic, care este lipsit de dezavantajele opiumului. Planta a fost apoi cultivată pe scară largă. Bardet și Adrain, în 1888, afirmă că au obținut o glucozidă și un alcaloid din produsul uscat. Macul californian a fost descris în lucrarea A Manual of Organic Materia Medica and Pharmacognosy (1917), scrisă de Lucius E. Sayre, ca "un calmant valoros".

**Lavanda** este un remediu important tradițional utilizat în Asia, Europa, Roma Antică, Grecia Antică, ce poate fi regăsită, de asemenea, în textele Biblice. În secolul al XV-lea, atunci când s-a dezvoltat tehnica distilării, Hildegard von Bingen, Matthioli și Paracelsus au descris utilizarea apei distilate saturată cu ulei esențial din lavandă ca sedativ (nervinum). Uleiul a fost tradițional folosit prin evaporare în încăperi pentru a liniști copiii agitați. În 1608 se menționa deja utilizarea apei de lavandă ca și agent calmant, florile și uleiul esențial fiind mult utilizate în Europa pentru efectul lor liniștitor, calmant, în stări de iritație nervoasă, și pentru obținerea unui somn sănătos.

**Petitgrain** este un ulei esențial extras din frunza de portocal amar, cu efect liniștitor și tonic, cu o aromă de tip floral, cu note citrice, de Salvia sclarea și de neroli.

### BENEFICIILE ALE UTILIZĂRII:

-favorizează instalarea somnului (valeriana);  
-ajută la reducerea stărilor de tensiune și iritabilitate (lavandă), ca să faci față cu calm stresului unui stil de viață încărcat (valeriană, portocal, mac californian);  
-susține o relaxare optimă;  
-favorizează somnul, susține un repaus nocturn bun și sănătos (passiflora);  
-substanțele eficiente conținute în combinația valeriană - hamei acționează asupra receptorilor din creier care sunt responsabili de somn și calmează activitatea nervoasă într-un mod natural și ajută la instalarea somnului;  
-îmbunătățește calitatea unui somn natural (mac californian);  
-susține starea de bine fizică și somnul natural (portocal).

*A se păstra la loc uscat și la temperatura mediului ambiant. Supliment alimentar. A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic. Produsul este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată, echilibrată și un stil de viață sănătos. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor.*  
Notificat la Serviciul Național pentru Plante Medicinale, Aromatice și Produse ale Stupului.  
Nr. 15286/03.11.2021

**Produs de: Laboratoarele FARES Bio Vital** - membru al grupului de firme **FARES** Orăștie, str. Plantelor nr. 50, jud. Hunedoara, România. Producător cu Sistemul de Management al Calității certificat ISO 9001:2015 de **TÜV Rheinland România** prin **TÜV Rheinland Cert**. Certificat nr. 01100 1331899.

**Informații:** tel. 0254.247574 - info@fares.ro **www.fares.ro**

v. 3

FARES - N136 - Noapte Bună, capsule

v. 3

FARES - N136 - Noapte Bună, capsule

### ATENȚIONĂRI:

Nu se recomandă copiilor sub 10 ani (efectele asupra copiilor mici sunt insuficient studiate) și în caz de hipersensibilitate la oricare dintre ingredientele produsului. Învelișul capsulei este pe bază de gelatină animală.

### SARCINĂ ȘI ALĂPTARE:

Nu se recomandă femeilor însărcinate și mamelor care alăptează.

### EFFECTE SECUNDARE ȘI INTERACȚIUNI:

Poate afecta capacitatea de a conduce vehicule sau de a folosi utilaje.  
Nu se recomandă utilizarea concomitentă cu hipnoticele, deoarece poate accentua proprietățile sedative ale acestora.  
Se recomandă evitarea alcoolului imediat înainte sau după administrarea acestui produs.  
La dozele recomandate nu au fost semnalate efecte secundare.  
Nu produce dependență.

### MOD DE UTILIZARE:

1 - 2 capsule seara, înainte de culcare.  
Durata curei:  
- 10 zile în situații ocazionale;  
- 3 luni pentru menținerea unui somn natural.  
Curele se pot repeta cu pauze de 7 zile între ele.

### ASOCIERI CU ALTE PRODUSE:

-acest produs se poate asocia cu ceai Noapte bună-N130/N158 sau Somn Liniștit-N161, iar peste zi cu capsule Distonoplant-N152 sau Antistres-N140.