

# સ્લીપ વેલ વાકે રેફ્રેશ

**Calm**  
Happy-Sleep

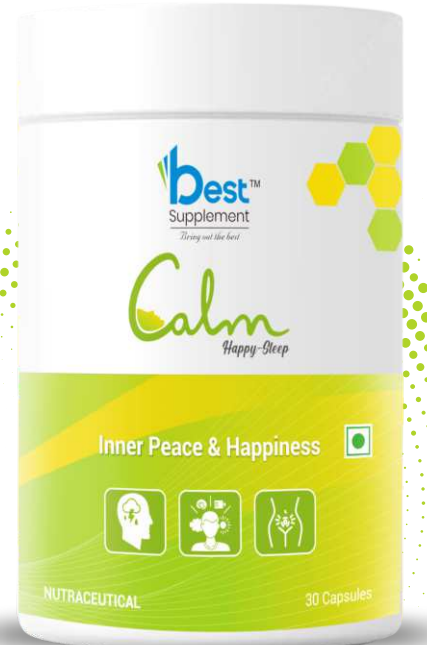
## ઇન્નર પેટાસ એન્ડ હૃષ્પીનેસ

શું તમે જાણો છો કે ઉંઘ તમારા એકંદર સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે? સંશોધન છે સાબિત કર્યું કે ઊંઘ અને ચિંતા એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. ઊંઘની વંચિતતા ચિંતાને વધુ ખરાબ કરી શકે છે, જે અનિદ્રા અને અસ્વસ્થતાને લગતા નકારાત્મક ચક્રને ઉત્તેજિત કરે છે. સારી ઊંઘ તમારા મગજની કામગીરી, મૂડ અને મેદસ્વીપણા, કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, ડિપ્રેશન અને અસ્થમા જેવા ઘણા આરોગ્યલક્ષી લાભોને સુધારે છે. નિયમિતપણે પૂરતી ગુણવત્તાવાળી ઊંઘ ન લેવાથી ઘણા રોગો અને વિકારોનું જોખમ વધે છે. આમાં હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકથી લઈને સ્ટ્રોક સુધીનો સમાવેશ થાય છે. મેદસ્વીપણું અને ચિતભ્રમણા

શ્રેષ્ઠ પૂરક ટાગર એક્સ્ટ્રેક્ટ અથવા તેના ઘટકો સાથે શાંત રહો વેલેરીઅન (વલેરિયાના વાલીચી પ્લાન્ટ) જે એક વાળવાળી ઔષધિ છે જે હિમાલય અને ખાસિયાના પ્રદેશોમાં ઉગે છે. ટાગર મૂળિયા આમાં મદદ કરે છે

ચિંતા ઘટાડે છે અને ઉંઘમાં સુધારો કરે છે કારણ કે તે કેન્દ્રને આરામ આપે છે ચેતાતંત્ર (સી.એન.એસ.) તેમની શામક અને એક્સીઓલિટીકને કારણે ગુણધર્મો. આયુર્વેદ અનુસાર, તગારમાં વટ સંતુલન ગુણધર્મો છે જે નર્વસ સિસ્ટમને શાંત કરે છે. મેલાટોનિન એન એ અન્ય ઘટક એ શરીરમાં બનેલું હોર્મોન છે જે રાત અને દિવસના ચક્ર અથવા નિદ્રા-જાગવાના ચક્રને નિયંત્રિત કરે છે. ઓછું હોય તેવા લોકો મેલાટોનિનને સૂવામાં તકલીફ પડે છે. તે એક હોર્મોન છે જે તમારું શરીર છે કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન કરે છે અને તમારા મગજને સંકેત આપે છે કે હવે સૂવાનો સમય આવી ગયો છે.

વિટામિન બી૬ મગજના સામાન્ય વિકાસ માટે અને તેના માટે મહત્વપૂર્ણ છે. નર્વસ સિસ્ટમ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને સ્વસ્થ રાખે છે તે શક્તિશાળી એન્ટિ-ઇન્ફલેમેટરી ગુણધર્મો ધરાવે છે અને શરીરમાં ચોક્કસ ઉત્સેચકોના કાર્ય માટે આવશ્યક છે. સાફરોન (કોક્કસ સતીવૃસિ ફૂલ) મજબૂત સુગંધ વાળો મસાલો છે અને વિશિષ્ટ રંગ એન્ટિઓક્સિડન્ટ્સ તેમજ ઘણા સ્વાસ્થ્ય લાભોથી સમૃદ્ધ છે અધ્યયન સૂચવે છે કે કેસર મૂડને વેગ આપી શકે છે, કામવાસનામાં વધારો કરી શકે છે અને લડી શકે છે ઓક્સિડેટિવ તાણ.



# શાંત ખુશ ઊંઘના ફાયદા

- ઊંઘ સુધારે છે
- જાગ્યા પછી કોઈ હેંગઓવર અથવા કંટાળાજનક લાગણી નહીં
- ન્યુરોટ્રાન્સમીટરના ઉત્પાદનમાં મદદ કરે છે
- કુદરતી રીતે ઊંઘવાની પેટર્ન બનાવવામાં મદદ કરે છે
- સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમને રિલેક્સ કરે છે
- બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરે છે
- વજન ઉતારવા પ્રોત્સાહિત કરે છે
- મગજના આરોગ્યને પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે
- અલ્ઝાઇમરનું જોખમ ઘટાડી શકે છે
- પીએમએસની સારવારમાં ઉપયોગી થઈ શકે છે
- જ્ઞાનાત્મક કાર્યમાં મદદ કરે છે
- ચિંતા અને તણાવ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે
- નરમાશયી તમારા ડીને શાંત કરે છે



## ઘટકો

- ✓ ટગર અર્ક કાઢો
- ✓ મેલાટોનિન
- ✓ વિટામિન B6
- ✓ કેસર

## માત્રા: દરરોજની ૧ ગોળી અથવા તબીબી પ્રેક્ટિશનરની સલાહ મુજબ

### તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે:

શરીરની એકંદર સુખાકારીમાં પૂરતી ઊંઘ. ઊંઘ કદાચ વંચિત રહી શકે છે કારણ કે દૈનિક તણાવ, ચિંતા અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને લગતી સમસ્યાઓ પણ છે. શ્રેષ્ઠ પૂરક શાંત ઊંઘી જવા માટે પૂરતી છૂટછાટ વધારે છે. અમારું ઉત્પાદન તમને આના સ્તરને વધારવામાં મદદ કરી શકે છે ગાબા જે તમારા શરીરમાં આરામ પેદા કરવા માટે જવાબદાર છે.

**Disclaimer:** These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

