

# Mentalis Sleep

701531/N-01

## FR Sommeil de qualité

### RETROUVEZ VOTRE RYTHME AVEC MENTALIS

Nous devons constamment nous adapter dans la vie. Au travail comme à la maison, nous sommes souvent confrontés à de nouveaux défis. Ces phases de transition sont parfois synonymes de stress intense et bien que temporaires, elles peuvent aussi être accompagnées d'un manque de sommeil. Qu'il s'agisse de réussir ses examens en tant qu'étudiant, de décrocher son premier emploi ou bien de manière générale, l'assumer au quotidien dans sa vie professionnelle et familiale, tout le monde a besoin d'un soutien supplémentaire de temps en temps. La gamme Mentalis peut vous aider de jour comme de nuit, à soutenir votre sérénité<sup>1</sup> et votre qualité de sommeil<sup>2</sup> de manière naturelle, afin que vous puissiez donner le meilleur de vous-même.

### MENTALIS SLEEP : UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Bien dormir suppose à la fois un sommeil de bonne qualité et en quantité suffisante. C'est d'ailleurs l'un des sujets « bien-être » actuels les plus en vogue. Presqu'un tiers de la population indique qu'elle est confrontée à des problèmes de sommeil, temporaires mais réguliers<sup>3</sup>. Les causes sont diverses et la plus communément avancée, est notre mode de vie moderne accompagné d'une rythme souvent trop intense<sup>4</sup>. Une courte nuit n'est pas un problème si vous dormez bien la nuit suivante mais, lorsque cela se répète, cela peut avoir un impact négatif sur votre vie quotidienne et entraîner une accumulation de fatigue. Le manque de sommeil temporaire peut avoir des conséquences sur l'équilibre du corps et de l'esprit. Heureusement, il existe des solutions naturelles qui peuvent vous aider à retrouver un rythme biologique équilibré<sup>5,6</sup>.

### ASHWAGANDHA<sup>4</sup>

La nature recèle de plantes bienfaitantes. Certaines d'entre elles permettent à l'organisme de faire face au stress<sup>4</sup>. L'ashwagandha (*Withania somnifera* L.), communément connue sous le nom de ginseng indien, est traditionnellement utilisée en Inde depuis des siècles pour ses bienfaits multiples. Récemment, des études ont été menées sur le rôle de l'ashwagandha dans la relaxation optimale<sup>7</sup>, le maintien de l'énergie et le soutien du rythme veille-sommeil<sup>8,9</sup>.

### MÉLATIONINE

La mélatonine est une hormone naturelle libérée principalement la nuit par la glande pinéale. Elle remplit plusieurs fonctions physiologiques dans notre organisme<sup>6</sup>.

### MÉLISSE<sup>5</sup>

La mélisse est le nom générique de la plante *Melissa officinalis* L. Cette plante à l'agréable parfum de citron est traditionnellement cultivée et récoltée en Europe depuis des siècles pour ses propriétés particulières permettant de soutenir la qualité du sommeil<sup>10</sup>.

### COMPRIMÉS DOUBLE-ACTION

Mentalis Sleep est une formulation unique présentée sous forme de comprimés à deux couches qui combine une libération immédiate de la mélatonine, de la mélisse et d'une première partie de l'ashwagandha et une libération prolongée de la deuxième partie de l'ashwagandha. Par conséquent, Mentalis Sleep agit à la fois pendant l'endormissement et le sommeil profond pour une efficacité optimale.

## NL Kwalitatieve slaap

### VIND JE RITME TERUG MET MENTALIS

In het leven moeten we ons voortdurend aanpassen. Op het werk en privé staan we vaak voor nieuwe uitdagingen. Deze aanpassingen brengen soms enorme stress met zich mee en hoewel ze slechts tijdelijk zijn, kunnen ze ook gepaard gaan met een gebrek aan slaap. Examen, een eerste job of de drukke combinatie van werk en gezin: iedereen heeft af en toe een beetje hulp nodig. Het natuurlijke gamma van Mentalis helpt je zowel overdag als 's nachts om rustig te blijven en beter te slapen<sup>1,2</sup> zodat je het beste van jezelf kan geven.

### MENTALIS SLEEP: EEN GOEDE NACHRUST

Een goede nachtrust wil zeggen dat je voldoende lang slaapt en dat de kwaliteit van je slaap goed is. Dit is momenteel dan ook één van de meest actuele thema's op het gebied van welzijn. Bijna een derde van de bevolking geeft aan dat ze slaapproblemen heeft. Ze zijn van tijd tot tijd aard maar komen wel regelmatig voor<sup>3</sup>. De oorzaken zijn heel uiteenlopend, maar meestal zijn slaapproblemen het gevolg van een te druk, hectisch levensritme<sup>4</sup>. Een kortere nacht is geen probleem indien je de volgende nacht weer goed slaapt. Maar wanneer je herhaaldelijk slecht slaapt, kan dit een negatieve impact op je dagelijks leven hebben, waarbij de vermoeidheid zich opstapelt. Zo kan een tijdelijk slaapprobleem je lichaam en geest uit balans brengen. Gelukkig bestaan er natuurlijke oplossingen die je helpen om je biologische ritme weer terug te vinden<sup>5,6</sup>.

### ASHWAGANDHA<sup>4</sup>

In de natuur vinden we talrijke plantensoorten met heilzame eigenschappen. Enkele daarvan helpen ons lichaam omgaan met stress<sup>4</sup>. Zo wordt ashwagandha (*Withania somnifera* L.), algemeen gekend als Indische ginseng, al eeuwenlang in India traditioneel gebruikt voor haar vele gunstige eigenschappen. Recentelijk zijn er studies uitgevoerd naar de rol van ashwagandha bij optimale ontspanning<sup>7</sup>, energiebehoud en ondersteuning van het slaap-waakritme<sup>8,9</sup>.

### MELATONINE

Melatonine is een natuurlijk hormoon dat vooral 's nachts door de epifyse wordt afgegeven. Het heeft verschillende fysiologische functies in ons organisme<sup>6</sup>.

### CITROENMELISSE<sup>5</sup>

Citroenmelisse is de algemene benaming voor de plant *Melissa officinalis* L. Deze plant met zijn aangename citroengeur wordt sinds eeuwen traditioneel geteeld en geogost in Europa omwille van zijn bijzondere eigenschappen ter ondersteuning van de kwaliteit van de slaap<sup>10</sup>.

### DOUBLE-ACTION TABLETTEN

Mentalis Sleep tabletten hebben een unieke formulatie met twee lagen die zorgen voor een onmiddellijke afgifte van melatonine, citroenmelisse en een eerste deel ashwagandha en een langdurige afgifte van het tweede deel ashwagandha. Bijgevoegd werkt Mentalis Sleep zowel tijdens het inslapen als tijdens de diepe slaap, voor een optimale doeltreffendheid.

### UTILISATIEN

Administration orale. 1 comprimé par jour, à prendre avec un verre d'eau, 30 minutes avant le coucher. Ne pas dépasser la portion journalière recommandée. Ne se substitue pas à un régime alimentaire équilibré et varié ainsi qu'à un mode de vie sain. Aucun cas d'accoutumance ou de somnolence au réveil n'a été rapporté au sujet des ingrédients actifs de Mentalis Sleep<sup>11,12</sup>.

### PRÉSENTATION

Emballages de 30 et 90 comprimés.

### INGRÉDIENTS PAR COMPRIMÉ DE MENTALIS SLEEP

600 mg d'extrait d'ashwagandha (*Withania somnifera* L.) KSM66<sup>®</sup>. Agent de charge : cellulose microcristalline. 300 mg d'extrait de mélisse (*Melissa officinalis* L.). Maltodextrine. Épaississant : gomme de xanthane. Antiagglomérant : carboxyméthylcellulose de sodium réticulée. Chlorophylline de sodium et cuivre. Épaississant : gomme d'acacia. Antiagglomérant : dioxyde de silice. 295,5 µg de mélatonine.

### PRÉCAUTIONS

Peut contenir du lait. Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante. Ne pas donner aux enfants de moins de 12 ans.

### CONSERVATION

Tenir hors de portée des enfants. À conserver dans son emballage d'origine dans un endroit frais et sec. A consommer de préférence avant la date figurant sur l'emballage.

### COMPLÈMENT ALIMENTAIRE

S.A. Laboratoires Pharmaceutiques Trenker  
Avenue Thomas Edison 32  
BE • 1402 Thines • Belgique



1. Morin CM et al. 2005
2. Ohayon MM et al. 2002
3. Schutte-Rodin S et al. 2008
4. L'extrait d'ashwagandha (*Withania somnifera* L.) aide l'organisme à gérer le stress et contribue au maintien des capacités physiques et mentales en cas de fatigue.
5. L'extrait de mélisse (*Melissa officinalis* L.) contribue à maintenir la qualité du sommeil.
6. Salvé J et al. 2019
7. Langade D et al. 2019
8. Langade D et al. 2021
9. Buscemi N et al. 2005
10. Haybar H et al. 2018
11. Assessment report on *Melissa officinalis* L., folium. EMA/HMPC/196746/2012.
12. Auld F et al. 2017

### GBRUIJK

Orale innamie. 1 tablet per dag, in te nemen met een glas water, 30 minuten voor het slapengaan. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden. Het is geen vervanging voor een evenwichtige en gevarieerde voeding en een gezonde levenswijze. Er zijn geen gevallen van gewenning of slaperigheid bij het ontwakken gemeld met de werkzame bestanddelen van Mentalis Sleep<sup>11,12</sup>.

### VERPAKKING

Verpakkingen met 30 of 90 tabletten.

### INGRÉDIËNTEN PER TABLET MENTALIS SLEEP

600 mg ashwagandha-extract (*Withania somnifera* L.) KSM66<sup>®</sup>. Vulmiddelen: microkristallijne cellulose, 300 mg citroenmelisse-extract (*Melissa officinalis* L.). Maltodextrine. Verdikkingsmiddel: xanthaangom. Antiklontermiddel: cross-linked natriumcarboxymethylcellulose. Chlorofylline van natrium en koper. Verdikkingsmiddel: acaciagom. Antiklontermiddel: siliciumdioxide. 295,5 µg melatonine.

### VOORZORGSMAATREGELEN

Kan melk bevatten. Niet gebruiken bij zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.

### BEWARING

Blijven bereik van kinderen houden. In de oorspronkelijke verpakking en op een koele en droge plaats bewaren. Ten minste houdbaar tot de datum die op de verpakking staat vermeld.

### VOEDINGSUPPLEMENT

N.V. Farmaceutische Laboratoria Trenker  
Avenue Thomas Edison 32  
BE • 1402 Thines • België



1. Morin CM et al. 2005
2. Ohayon MM et al. 2002
3. Schutte-Rodin S et al. 2008
4. Extract van ashwagandha (*Withania somnifera* L.) helpt het organisme omgaan met stress en draagt bij aan de fysieke en mentale gezondheid in geval van vermoeidheid.
5. Citroenmelisse-extract (*Melissa officinalis* L.) helpt de kwaliteit van de slaap te behouden.
6. Salvé J et al. 2019
7. Langade D et al. 2019
8. Langade D et al. 2021
9. Buscemi N et al. 2005
10. Haybar H et al. 2018
11. Assessment report on *Melissa officinalis* L., folium. EMA/HMPC/196746/2012.
12. Auld F et al. 2017

# Mentalis Sleep

701531/N-01

## EN Quality sleep

### GET YOUR BALANCE BACK WITH MENTALIS

We must constantly adapt in life. At work and at home, we often face new challenges. These transitional phases are sometimes synonymous with intense stress and although temporary, they can also be accompanied by a lack of sleep. Whether it's passing your exams as a student, getting your first job or in general ensuring your day-to-day work and family life, everyone needs additional support from time to time. The Mentalis range can help you both day and night, in supporting your serenity<sup>1</sup> and your quality of sleep<sup>2</sup> naturally so you can give your best.

### MENTALIS SLEEP: QUALITY SLEEP

Sleeping well requires both good quality sleep and a sufficient quantity of sleep. Therefore, it is one of the most current "well-being" topics. Almost a third of the population state that they experience temporary but regular sleep problems<sup>3,4</sup>. The causes vary and the most commonly stated is our modern lifestyle accompanied by an often too intense rhythm<sup>5</sup>. A short night isn't a problem if you sleep well the next night, but if this is repeated, it can negatively impact your daily life and cause fatigue to build up. Temporary lack of sleep can affect the body and mind balance. Fortunately, there are natural solutions that can help you regain a balanced biological rhythm<sup>6,7</sup>.

### ASHWAGANDHA<sup>8</sup>

Nature holds some beneficial plants. Some of them help the body cope with stress<sup>8</sup>. Ashwagandha (*Withania somnifera* L.), commonly known as Indian ginseng, has been traditionally used in India for centuries for its multiple benefits. Recently, studies have been conducted on the role of ashwagandha in optimal relaxation<sup>9</sup>, maintaining energy and supporting the sleep-wake rhythm<sup>8</sup>.

### MELATONIN

Melatonin is a natural hormone that is mainly released by the pineal gland at night. It fulfills several physiological functions in our body<sup>1</sup>.

### LEMON BALM<sup>5</sup>

Lemon balm is the generic name of the plant *Melissa officinalis* L. This pleasant lemon fragrances plant has been traditionally cultivated and harvested in Europe for centuries for its unique properties to support sleep quality<sup>5</sup>.

### DOUBLE-ACTION TABLETS

Mentalis Sleep is a unique two-layer tablet formulation that combines immediate release of melatonin, lemon balm and a first part of the ashwagandha with an extended release of the second part of ashwagandha. Consequently, Mentalis Sleep acts both when falling asleep and during deep sleep for optimal effectiveness.

### USE

Oral administration. 1 tablet per day, to be taken with a glass of water, 30 minutes before going to sleep. Do not exceed the recommended daily intake. It does not replace a balanced and varied diet or a healthy lifestyle. No cases of habituation or drowsiness upon awakening have been reported with the active ingredients of Mentalis Sleep<sup>6,12</sup>.

### PRESENTATION

Packs of 30 and 90 tablets.

### INGREDIENTS PER MENTALIS SLEEP TABLET

600 mg of ashwagandha extract (*Withania somnifera* L.) KSM66<sup>®</sup>. Bulking agent: microcrystalline cellulose. 300 mg of lemon balm extract (*Melissa officinalis* L.). Maltodextrin. Thickening agent: xanthan gum. Anticaking agent: cross-linked sodium carboxymethylcellulose. Sodium copper chlorophyllin. Thickening agent: acacia gum. Anticaking agent: silicon dioxide. 295.5 µg Melatonin.

### PRECAUTIONS

May contain milk. Not for use by pregnant or breastfeeding women. Do not give to children under 12 years of age.

### STORAGE

Keep out of the reach of children. Keep in the original packaging in a cool, dry place. Best before the date on the packaging.

### FOOD SUPPLEMENT

S.A. Laboratoires Pharmaceutiques Trenker  
Avenue Thomas Edison 32  
BE - 1402 Thines - Belgium



1. Morin CM et al. 2005
2. Ohayon MM et al. 2002
3. Schutte-Rodin S et al. 2008
4. Ashwagandha extract (*Withania somnifera* L.) helps the body to manage stress and contributes to maintaining physical and mental capacity in the event of fatigue.
5. Lemon balm extract (*Melissa officinalis* L.) helps to maintain the quality of sleep.
6. Salve J et al. 2019
7. Langade D et al. 2019
8. Langade D et al. 2021
9. Buscemi N et al. 2005
10. Haybar H et al. 2018
11. Assessment report on *Melissa officinalis* L., folium. EMA/HMPC/196746/2012.
12. Auld F et al. 2017

Daher hilft Mentalis Sleep nicht nur beim Einschlafen, sondern sorgt auch für einen tiefen Schlaf, damit Sie sich optimal erholen können.

### ANWENDUNG

Orale Anwendung. 1 Tablette täglich mit einem Glas Wasser 30 Minuten vor dem Zubettgehen einnehmen. Empfohlene Tageshöchstmenge nicht überschreiten. Das Mittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Keine Fälle von Gewöhnung oder Schläfrigkeit beim Aufwachen in Bezug auf die aktiven Inhaltsstoffe von Mentalis Sleep<sup>6,12</sup> wurden berichtet.

### DARREICHUNGSFORM

Packungen mit 30 und 90 Tabletten.

### INHALTSSTOFFE PRO TABLETTE MENTALIS SLEEP

600 mg Ashwagandha-Extrakt (*Withania somnifera* L.) KSM66<sup>®</sup>. Füllstoff: mikrokristalline Cellulose. 300 mg Melissenextrakt (*Melissa officinalis* L.). Maltodextrin. Verdickungsmittel: Xanthan. Trennmittel: vernetzte Carboxymethylcellulose. Chlorophyllin-Kupfer-Natrium-Komplex. Verdickungsmittel: Gummi arabicum. Trennmittel: Siliciumdioxid. 295,5 µg Melatonin.

### WARNHINWEISE

Kann Milch enthalten. Nicht für schwangere oder stillende Frauen geeignet. Nicht für Kinder unter 12 Monaten geeignet.

### AUFBEWAHRUNG

Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen. In der Originalverpackung kühl und trocken lagern. Vorzugsweise vor dem auf der Verpackung angegebenen Haltbarkeitsdatum verwenden.

### NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

S.A. Laboratoires Pharmaceutiques Trenker  
Avenue Thomas Edison 32  
BE - 1402 Thines - Belgium



1. Morin CM et al. 2005
2. Ohayon MM et al. 2002
3. Schutte-Rodin S et al. 2008
4. Ashwagandha-Extrakt (*Withania somnifera* L.) hilft dem Körper, mit Stress umzugehen und trägt zum Erhalt der körperlichen und geistigen Fähigkeiten bei Erschöpfung bei.
5. Melissenextrakt (*Melissa officinalis* L.) trägt zur Aufrechterhaltung der Schlafqualität bei.
6. Salve J et al. 2019
7. Langade D et al. 2019
8. Langade D et al. 2021
9. Buscemi N et al. 2005
10. Haybar H et al. 2018
11. Assessment report on *Melissa officinalis* L., folium. EMA/HMPC/196746/2012.
12. Auld F et al. 2017

## DE Gute Schlafqualität

### MIT MENTALIS DEN EIGENEN RHYTHMUS WIEDERFINDEN

Im Leben müssen wir uns ständig an wechselnde Bedingungen anpassen. In der Arbeit und zuhause werden wir oft mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Diese Phasen der Veränderung sind häufig mit starkem Stress verbunden, und auch wenn sie nur vorübergehend sind, gehen sie oft mit Schlafmangel einher. Egal ob man als Student in vor einer wichtigen Prüfung steht, seine erste Stelle antritt oder ganz allgemein den anstrengenden beruflichen und familiären Alltag meistern muss: Jeder braucht von Zeit zu Zeit etwas mehr Unterstützung. Die Mentalis-Produktreihe hilft Ihnen, auf natürlichem Weg bei Tag und Nacht Ihre Gelassenheit<sup>1</sup> und Ihre Schlafqualität<sup>2</sup> zu erhalten, damit Sie Ihr Bestes geben können.

### MENTALIS SLEEP: ERHOLSAMER SCHLAF

Eine gute Schlafqualität bedeutet guten Schlaf in ausreichender Menge. Dieses Thema steht aktuell bei Fragen des Wohlbefindens im Vordergrund. Fast ein Drittel der Menschen gibt an, regelmäßig von vorübergehenden Schlafstörungen betroffen zu sein<sup>3,4</sup>. Die Ursachen sind unterschiedlich, aber am häufigsten wird unser moderner Lebensstil und der damit einhergehende, oft zu anstrengende Rhythmus genannt<sup>5</sup>. Eine einzige kurze Nacht ist kein Problem, wenn man in der nächsten Nacht wieder gut schläft. Kommt es aber öfter vor, wirkt sich dies nachteilig auf Ihren Alltag aus und Sie häufen ein Schlafdefizit an. Vorübergehender Schlafmangel kann Auswirkungen auf das Gleichgewicht von Körper und Geist haben. Zum Glück gibt es natürliche Lösungen, die Ihnen helfen können, einen ausgewogenen Biorhythmus wieder herzustellen<sup>6,7</sup>.

### ASHWAGANDHA<sup>8</sup>

Die Natur schenkt uns viele wohltuende und heilende Pflanzen. Einige davon helfen dem Körper, mit Stress besser umzugehen<sup>8</sup>. Die Schlafbeere (*Withania somnifera* L.), auch als Ashwagandha, Winterkirsche oder Indischer Ginseng bekannt, wird in Indien seit Jahrhunderten wegen ihrer zahlreichen wohltuenden Eigenschaften geschätzt. In jüngerer Vergangenheit wurden Studien zur Rolle von Ashwagandha für die optimale Entspannung<sup>9</sup>, den Erhalt des Energiepegels und die Unterstützung des Schlaf-Wach-Rhythmus<sup>8</sup> durchgeführt.

### MELATONIN

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das hauptsächlich in der Nacht von der Zirbeldrüse ausgeschüttet wird. Es erfüllt mehrere physiologische Funktionen im Körper<sup>1</sup>.

### MELISSE<sup>5</sup>

Melisse ist der Alltagsname der Pflanze *Melissa officinalis* L. Diese Pflanze mit ihrem angenehmen Zitronenduft wird in Europa traditionell seit vielen Jahren angebaut und geerntet. Jahrhunderten wegen seiner besonderen Eigenschaften Melissenextrakt kann eine natürliche Lösung sein, mit der die Schlafqualität unterstützt werden kann. Qualität des Schlafs<sup>5</sup>.

### DOUBLE-ACTION TABLETTEN

Mentalis Sleep ist eine einzigartige Formulierung, die als Doppelschichttablette angeboten wird. Sie kombiniert die sofortige Freisetzung von Melatonin, Melisse und eines Teils von Ashwagandha mit der verzögerten Langzeitfreisetzung von Ashwagandha in der zweiten Schicht.