



GENESTRA
BRANDS®

Sleep Gummies

Great-tasting gummy for improved overall sleep quality

- Offers 0.5 mg of MicroActive™ melatonin per gummy
- Helps increase total sleep time and reduce the time it takes to fall asleep
- Assists in resetting the body's sleep-wake cycle
- Includes lemon balm (*Melissa officinalis*), L-theanine and vitamin B₆
- Contains no artificial colours or flavours, and less than 0.5 g total sugars per gummy
- Delicious raspberry-tea flavoured gummy also includes an organic fruit blend

Sleep Gummies feature MicroActive™ melatonin, lemon balm (*Melissa officinalis*), L-theanine and vitamin B₆ to help improve overall sleep quality. Sleep disturbances affect all segments of the population with approximately 40% of Canadian adults reporting at least 1 symptom of insomnia 3 times per week.¹ Supplementation with melatonin has been clinically shown to significantly decrease the time required to fall asleep, increase total sleep time, and improve sleep quality when compared to placebo treatments.² This comprehensive sleep formulation also includes vitamin B₆, L-theanine and lemon balm (*Melissa officinalis*), traditionally used in Herbal Medicine as a sleep aid during times of mental stress. Sleep Gummies are delicious, natural raspberry-tea flavoured gummies with no artificial flavours or colours, and less than 0.5 g total sugars per gummy. Sleep Gummies help improve overall sleep quality and are ideal for those who have difficulty or dislike swallowing capsules. Simply take two gummies at or before bedtime or follow additional label directions in cases of jet lag.



EACH GUMMY CONTAINS

Vitamin B ₆ (pyridoxine hydrochloride)	1.5 mg
L-Theanine	75 mg
Lemon Balm (<i>Melissa officinalis</i>) Herb Top Extract (10:1) (200 mg dried equivalent)	.20 mg
MicroActive™ Melatonin	0.5 mg

Non-Medicinal Ingredients: Isomalto-oligosaccharides, purified water, organic cane sugar, pectin, citric acid, natural flavours, sodium citrate, hypromellose, sodium alginate, microcrystalline cellulose, carnauba wax, black carrot powder, coating (organic sunflower oil, organic carnauba wax), organic fruit blend (strawberry, raspberry, wild blueberry, sour cherry, pomegranate, cranberry), organic stevia leaf extract

MicroActive™ is a trademark of BioActives, LLC.

Recommended Dose

Adults: All uses except jet lag: Take 2 gummies daily, at or before bedtime, or as recommended by your healthcare practitioner. Jet lag: Take 2 gummies daily at bedtime, while travelling, and at destination until adapted to the new time zone or daily pattern. Consult your healthcare practitioner for use beyond 4 weeks.

Product Size
60 Gummies

Product Code
10656-60C

NPN 80116757



REFERENCES

1. Morin, C. *Insomnia Rounds*. 2012;1(1):1-6.
2. Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH. *PLoS One*. 2013 May 17;8(5):e63773.

Sleep Gummies

Scientific Rationale:

Sleep is a fundamental component of our physical and emotional well-being and healthy sleep is crucial to optimal cognitive function, immune health, and numerous other physiological processes.¹ Unfortunately, sleep disturbances are a common concern and constitute some of the most frequent complaints made to medical professionals. In fact, studies have identified symptoms of insomnia to be present in approximately 40% of the adult population.² These disturbances may manifest as a difficulty in falling asleep, waking in the middle of the night, difficulty returning to sleep or waking too early in the morning. Impairments in sleep quality can cause substantial distress and impact daytime functioning, workplace productivity, and generally decrease quality of life.³ A variety of pharmacological treatment options are available for treating sleep disorders but dissatisfaction or concern over side effects is leading more people than ever to consider alternative or natural treatment options.¹

Melatonin is a natural hormone produced by the pineal gland and plays an important role in the circadian regulation of sleep. The circadian system in the hypothalamus and the suprachiasmatic nucleus (SCN) regulates levels of this hormone throughout the day and night.³ The production of melatonin is synchronized to the light-dark cycle by signals from the eye⁴ and suppressed by exposure to light.⁵ Even the modest light from a computer or ordinary room light is sufficient to phase delay the internal clock.^{6,7}

Individuals who participate in shiftwork or travel across different time zones often find themselves with an altered sleep-wake cycle resulting in difficulty achieving a healthy night's sleep. A double-blind placebo-controlled trial, involving 52 international cabin crew, found melatonin, when taken after arrival, resulted in reduced feelings of jet lag and a more rapid recovery of sleep and energy levels.⁸ The benefits of melatonin have also been explored in individuals with delayed sleep phase syndrome (DSPS), a severe insomnia which results from a dysregulation of the circadian sleep-wake cycle. Treatment with melatonin was seen to improve quality of life in these individuals who often face a significant burden due to the severity of the sleep disturbance experienced with this form of insomnia.⁹

A further study involving students, age 14-19, with sleep onset difficulties during the school week concluded that melatonin given daily, could advance the sleep timing and allow students to be more alert during school days even if they continued their often-irregular sleep habits during weekends.¹⁰ Research demonstrates that supplementation

with melatonin significantly decreases the time required to fall asleep, increases total sleep time, and improves sleep quality when compared to placebo treatments.²

Lemon Balm (*Melissa officinalis*) is a perennial lemon-scented herb that has been used in Traditional Herbal Medicine and many different ethno-medical systems for hundreds of years.¹¹ Numerous articles and texts have recorded a variety of traditional uses, but the most pertinent traditional use of lemon balm is as a sleep aid in times of mental stress. Activation of the stress system induces insomnia and alternately, chronic and severe insomnia may develop into a stressor.¹² A study by Cases *et al.* (2011) explored the use of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety and sleep disorders. Results reflected a significant improvement in insomnia after 15 days of treatment, which decreased by 42% compared with the baseline score.¹² Research continues to explore the mechanisms behind the sleep benefits of lemon balm with several studies highlighting changes in the central GABAergic neurotransmission as being responsible for its effects. This is not surprising since gamma-aminobutyric acid (GABA) is recognized as one of the main neurotransmitters responsible for sleep regulation.¹

Vitamin B₆ (pyridoxine) acts as a coenzyme in the biosynthesis of melatonin, and its deficiency has been implicated in sleep disturbances.¹³ The inclusion of vitamin B₆ with melatonin and medicinal plants has been shown to have a significant improvement on overall sleep quality. In addition, statistically significant improvements have also been seen in sleep onset latency, total sleep duration and sleep-related daytime parameters.¹³

In addition to melatonin, lemon balm and vitamin B₆, Sleep Gummies contain **L-Theanine**, an amino acid contained primarily in green tea leaves and studied for its connection to alpha wave activity. Research also continues to explore the relationship between L-theanine and the relaxation promoting benefits associated with sleep preparation.

Sleep Gummies is a great-tasting formula that helps improve overall sleep quality and is ideal for those individuals who have difficulty or dislike swallowing capsules. These delicious, natural raspberry-tea flavoured gummies have no artificial flavours or colours, and less than 0.5 g of total sugars per gummy.

REFERENCES

1. Bruni O, Ferini-Strambi L, Giacomoni E, Pellegrino P. *Nutrients*. 2021 Feb 6;13(2):530.
2. Morin, C. *Insomnia Rounds*. 2012; 1(1): 1-6.
3. Bolly PC, Kaur H. *Mo Med*. 2019 Jan-Feb;116(1):68-75.
4. Pandi-Perumal S, Trakht I, Srinivasan V, Spence W. (2008b). *Progr. Neurobiol*. 85:335-353.
5. Higuchi S, Nagafuchi Y, Lee SI, Harada T. *J Clin Endocrinol Metab*. 2014 Sep;99(9):3298-303.
6. Zeitzer JM, Dijk DJ, Kronauer R, Brown E, Czeisler C. (2000). *J. Physiol*. 526:695-702.
7. Vriend J, Reiter RJ. *J Pineal Res*. 2015 Jan;58(1):1-11.
8. Petrie K, Dawson AG, Thompson L, Brook R. *Biol Psychiatry*. 1993 Apr 1;33(7):526-30.
9. Nagtegaal JE, Laurant MW, Kerkhof GA, Smits MG, van der Meer YG, Coenen AM. *J Psychosom Res*. 2000 Jan;48(1):45-50.
10. Eckerberg B, Lowden A, Nagai R, Akerstedt T. *Chronobiol Int*. 2012 Nov;29(9):1239-48.

11. Shakeri A, Sahebkar A, Javadi B. *J Ethnopharmacol*. 2016 Jul 21;188:204-28.
12. Cases J, Ibarra A, Feuillère N, Roller M, Sukkar SG. *Med J Nutrition Metab*. 2011 Dec;4(3):211-218.
13. Lemoine P, Bablon JC, Da Silva C. *Complement Ther Med*. 2019 Aug;45:104-108.





GENESTRA
BRANDS®

Sommeil (gélifiés)

Délicieux gélifiés qui améliorent la qualité du sommeil

- Chaque gélifié contient 0,5 mg de mélatonine MicroActive^{MC}
- Contribue à augmenter la durée totale du sommeil et à réduire le temps d'endormissement
- Aide à rétablir le cycle sommeil-veille de l'organisme
- Renferme de la mélisse officinale (*Melissa officinalis*), de la L-théanine et de la vitamine B₆
- Ne contient aucun colorant ni arôme artificiel; chaque gélifié renferme moins de 0,5 g de sucres totaux
- Les gélifiés à la délicieuse saveur de framboise et de thé renferment aussi un mélange de fruits biologiques

Le produit Sommeil (gélifiés) contient de la mélatonine MicroActive^{MC}, de la mélisse officinale (*Melissa officinalis*), de la L-théanine et de la vitamine B₆ afin d'améliorer la qualité du sommeil. Les troubles du sommeil affectent tous les segments de la population et environ 40 % des adultes au Canada se plaignent d'au moins un symptôme d'insomnie trois fois par semaine.¹ Des études cliniques ont démontré que la prise de suppléments de mélatonine aide à diminuer de beaucoup le temps d'endormissement, à augmenter la durée totale du sommeil et à améliorer la qualité du sommeil par rapport à des traitements avec un placebo.² Cette formule complète renferme aussi de la vitamine B₆, de la L-théanine et de la mélisse officinale (*Melissa officinalis*), une plante utilisée depuis longtemps en phytothérapie pour améliorer le sommeil pendant les périodes de stress mental. Ces gélifiés à la délicieuse saveur de framboise et de thé ne contiennent aucun colorant ni arôme artificiel et chaque gélifié renferme moins de 0,5 g de sucres totaux. Le produit Sommeil (gélifiés) contribue à améliorer la qualité du sommeil et il est idéal pour ceux qui ont de la difficulté à avaler des capsules. Il suffit de prendre deux gélifiés au moment ou avant d'aller au lit ou de suivre les instructions de l'étiquette en cas de décalage horaire.

RÉFÉRENCES

1. Morin, C. *Insomnia Rounds*. 2012; 1(1): 1-6.
2. Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH. *PLoS One*. 2013 May 17; 8(5): e63773.



CHAQUE GÉLIIFIÉ CONTIENT

Vitamine B ₆ (chlorhydrate de pyridoxine)	1,5 mg
L-théanine	75 mg
Extrait de sommités fleuries de mélisse (<i>Melissa officinalis</i>) (10:1)20 mg (Équivalent sec 200 mg)
MicroActive ^{MC} Mélatonine	0,5 mg

Ingrédients non médicinaux : Isomalto-oligosaccharides, eau purifiée, sucre de canne biologique, pectine, acide citrique, saveurs naturelles, citrate de sodium, hypromellose, alginate de sodium, cellulose microcristalline, cire de carnauba, poudre de carotte noire, enrobage (huile de tournesol biologique, cire de carnauba biologique), mélange de fruits biologiques (fraise, framboise, myrtille sauvage, cerise acide, grenade, canneberge), extrait de feuille de stevia biologique

MicroActive^{MC} est une marque de commerce de BioActives, LLC.

Dose recommandée

Adultes : Pour tous les usages, sauf le décalage horaire : Prendre 2 gélifiés par jour au coucher ou avant, ou selon l'avis d'un professionnel de la santé. Pour le décalage horaire : Prendre 2 gélifiés par jour au coucher, durant un déplacement et en arrivant à destination jusqu'à ce que vous soyez complètement adapté au nouveau fuseau horaire ou au nouvel horaire. Consulter un professionnel de la santé pour toute utilisation d'une durée supérieure à 4 semaines.

Format
60 gélifiés

Code produit
10656-60C

NPN 80116757



Sans
OGM



Sans
gluten



Sans
produits
laitiers



Végétalien

GenestraBrands.ca | 1.800.361.0324

Sommeil (gélifiés)

Justification scientifique :

Le sommeil est une composante fondamentale de notre bien-être physique et émotionnel et la qualité du sommeil joue un rôle crucial dans le maintien de la fonction cognitive, de la santé immunitaire et de nombreux autres processus physiologiques.¹ Malheureusement, les troubles du sommeil sont un problème courant et ils font partie des problèmes dont les patients se plaignent le plus souvent aux professionnels de la santé. En fait, des études ont permis de démontrer qu'environ 40 % de la population adulte présente des symptômes d'insomnie.² Parmi les troubles qui peuvent se manifester, on compte la difficulté à s'endormir, le fait de se réveiller en pleine nuit, la difficulté à se rendormir et le fait de se réveiller trop tôt le matin. Une qualité de sommeil altérée peut causer une détresse importante et nuire au fonctionnement au quotidien, à la productivité au travail et à la qualité de vie en général.³ Il existe diverses options de traitement pharmacologique pour traiter les troubles du sommeil, mais l'insatisfaction ou les préoccupations liées aux effets secondaires incitent de plus en plus de gens à envisager des traitements naturels ou d'autres solutions.¹

La **mélatonine** est une hormone naturelle qui est produite par l'épiphyse et qui joue un rôle important dans la régulation circadienne du sommeil. Le système circadien dans l'hypothalamus et le noyau suprachiasmatique contrôle les niveaux de cette hormone pendant toute la journée et la nuit.³ La production de mélatonine est synchronisée en fonction des cycles de lumière et d'obscurité par des signaux provenant de l'œil⁴ et régulée par l'exposition à la lumière.⁵ Même la lumière faible produite par un écran d'ordinateur ou celle d'une pièce ordinaire suffit pour retarder l'horloge interne.^{6,7}

Les personnes qui font du travail par quarts ou qui traversent plusieurs fuseaux horaires se retrouvent souvent avec un cycle sommeil-veille altéré de sorte qu'elles éprouvent de la difficulté à avoir une bonne nuit de sommeil. Dans une étude à double insu contre placebo menée auprès de 52 membres d'un équipage travaillant sur des vols internationaux, on a constaté que la mélatonine prise après l'arrivée diminuait les problèmes de décalage et favorisait un rétablissement plus rapide du sommeil et des niveaux d'énergie.⁸ On a aussi analysé les bienfaits de la mélatonine chez des personnes souffrant du syndrome de phase de retard du sommeil, une forme grave d'insomnie qui résulte de la dérégulation du cycle circadien de sommeil-veille. Le traitement avec la mélatonine a amélioré la qualité de vie chez ces personnes, qui souffrent des conséquences liées à la gravité des troubles du sommeil qui cause cette forme d'insomnie.⁹

Une autre étude menée auprès d'étudiants âgés de 14 à 19 ans qui avaient de la difficulté à s'endormir pendant la semaine scolaire a permis de conclure que la mélatonine prise tous les jours pouvait raccourcir le temps d'endormissement et permettre aux étudiants d'être plus alertes pendant

leurs cours, même s'ils maintenaient leurs habitudes de sommeil souvent irrégulières pendant les fins de semaine.¹⁰ La recherche démontre que la prise de suppléments de mélatonine diminue de façon importante le temps d'endormissement, augmente la durée totale du sommeil et améliore la qualité du sommeil par rapport à des traitements avec un placebo.²

La **mélisse officinale** (*Melissa officinalis*) est une vivace qui sent le citron et qui est utilisée depuis des centaines d'années en phytothérapie et dans différents systèmes ethno-médicaux.¹¹ De nombreux articles et documents décrivent une variété d'utilisations traditionnelles, mais la mélisse est surtout utilisée pour améliorer le sommeil pendant les périodes de stress mental. L'activation du système de stress cause l'insomnie et, à son tour, l'insomnie chronique et grave peut devenir un facteur de stress.¹² Cases *et al.* (2011) ont mené une étude pour étudier l'utilisation d'un extrait de feuille de *Melissa officinalis* L. pour traiter des volontaires souffrant d'anxiété et de troubles du sommeil de légers à modérés. On a observé une importante amélioration de l'insomnie après 15 jours de traitement, soit une diminution de 42 % par rapport aux données de départ.¹² La recherche continue à explorer les mécanismes qui expliquent les effets positifs de la mélisse sur le sommeil et plusieurs études ont permis de constater que des changements au niveau de la neurotransmission GABAergique centrale sont responsables de ses effets. Ce n'est pas surprenant puisque l'acide gamma-aminobutyrique (GABA) est reconnu comme un des principaux neurotransmetteurs responsables de la régulation du sommeil.¹

La **vitamine B₆** (pyridoxine) agit comme une coenzyme dans la biosynthèse de la mélatonine et une carence en cette vitamine peut causer des troubles du sommeil.¹³ Il a été démontré que le fait d'ajouter la vitamine B₆ à la mélatonine et aux plantes médicinales permet d'améliorer de beaucoup la qualité du sommeil. De plus, on a observé des améliorations statistiquement significatives du temps d'endormissement, de la durée totale du sommeil et des paramètres diurnes liés au sommeil.¹³

En plus de la mélatonine, de la mélisse officinale et de la vitamine B₆, le produit Sommeil (gélifiés) contient de la **L-théanine**, un acide aminé qui se retrouve principalement dans les feuilles de thé vert et qui a été soumis à des études sur son lien avec l'activité des ondes alpha. La recherche continue aussi à explorer les effets de L-théanine qui favorisent la relaxation pendant la préparation au sommeil.

Le produit Sommeil (gélifiés) est une délicieuse formule qui aide à améliorer la qualité du sommeil et il est idéal pour ceux qui ont de la difficulté à avaler des capsules. Ces gélifiés à la délicieuse saveur de framboise et de thé ne contiennent aucun colorant ni arôme artificiel et chaque gélifié renferme moins de 0,5 g de sucres totaux.

RÉFÉRENCES

1. Bruni O, Ferini-Strambi L, Giacomoni E, Pellegrino P. *Nutrients*. 2021 Feb 6;13(2):530.
2. Morin, C. *Insomnia Rounds*. 2012; 1(1): 1-6.
3. Bolly PC, Kaur H. *Mo Med*. 2019 Jan-Feb;116(1):68-75.
4. Pandi-Perumal S, Trakht I, Srinivasan V, Spence W. (2008b). *Progr. Neurobiol.* 85:335-353.
5. Higuchi S, Nagafuchi Y, Lee SI, Harada T. *J Clin Endocrinol Metab*. 2014 Sep;99(9):3298-303.
6. Zeitzer JM, Dijk DJ, Kronauer R, Brown E, Czeisler C. (2000). *J. Physiol.* 526:695-702.
7. Vriend J, Reiter R. *J Pineal Res*. 2015 Jan;58(1):1-11.

8. Petrie K, Dawson AG, Thompson L, Brook R. *Biol Psychiatry*. 1993 Apr 1;33(7):526-30.
9. Nagtegaal JE, Laurant MW, Kerkhof GA, Smits MG, van der Meer YG, Coenen AM. *J Psychosom Res*. 2000 Jan;48(1):45-50.
10. Eckerberg B, Lowden A, Nagai R, Akerstedt T. *Chronobiol Int*. 2012 Nov;29(9):1239-48.
11. Shakeri A, Sahebkar A, Javadi B. *J Ethnopharmacol*. 2016 Jul 21;188:204-28.
12. Cases J, Ibarra A, Feuillère N, Roller M, Sukkar SG. *Med J Nutrition Metab*. 2011 Dec;4(3):211-218.
13. Lemoine P, Bablon JC, Da Silva C. *Complement Ther Med*. 2019 Aug;45:104-108.

GenestraBrands.ca | 1.800.361.0324



GENESTRA
BRANDS®