



FRANÇAIS

Le Ginkgo Biloba contribue à une bonne audition. Favorise la circulation périphérique, ce qui est particulièrement utile pour les oreilles. Le ginkgo biloba aide à maintenir une bonne fonction cognitive et la mémoire avec le déclin de l'âge et pour préserver la fonction cognitive.

Le bacopa soutient la fonction mentale, la mémoire et l'apprentissage. Améliore la concentration. Aide à maintenir l'équilibre mental dans des circonstances stressantes. Aide le corps à gérer le stress. Aide à maintenir la mémoire de travail et les performances cérébrales. Contribue à de bonnes performances cognitives et à la relaxation.

Le magnésium, les vitamines B3, B6, B12 contribuent à réduire la fatigue et contribuent à des fonctions psychologiques normales.

1,9 mg de **mélatonine** avant le coucher contribue à réduire le temps d'endormissement (l'effet bénéfique est obtenu par la consommation de 1 mg de mélatonine avant le coucher).

Une action sur la qualité du sommeil grâce à la **mélisse**. **L'Eschscholzia** favorise l'endormissement, aide à faire face calmement au stress d'un style de vie actif, contribue à une relaxation optimale, aide à soutenir la relaxation, améliore la qualité du sommeil naturel. **Le zinc** contribue à une fonction cognitive normale (concentration, apprentissage, mémoire et raisonnement, ainsi que la résistance au stress).

INGRÉDIENTS	mg/cp	%VNR*
Citicoline (CMC 500®)	350	
Extrait de bacopa (BCPM 100®)	100	
Dont bacosides	20	
Théanine	30	
Vitamine B1	1.1	100%
Vitamine B3	16	100%
Vitamine B6	1.4	100%
Vitamine B12	2.5µg	100%

* Valeurs nutritionnelles de références

INGRÉDIENTS	mg/cp	%VNR*
Citicoline (CMC 500®)	150	
GABA	50	
Magnésium (oxyde)	56.25	15
Extrait de mélisse	80	
Tryptocétine®	90	
Quercétine	50	
L-Tryptophane	40	
Extrait de Ginkgo	80	
Dont flavonoïdes et terpènes	19.2 et 4.8	
Escholtzia	40	
Zinc (Citrate)	10	100
Mélatonine	1.9	

* Valeurs nutritionnelles de références

Conseils d'utilisation : 2 comprimés par jour, 1 à avaler le matin (jour), 1 à avaler le soir (nuit, 30 minutes à 1 heure avant le coucher). Il est impératif de poursuivre l'utilisation initiale pendant un minimum de trois mois afin d'observer les résultats escomptés. Prolonger ensuite pour obtenir une continuité des bienfaits.

Précautions d'utilisation : Réservé à l'adulte, ne pas dépasser la dose journalière recommandée, déconseillé en cas de grossesse ou d'allaitement. Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'antidépresseurs ou d'anticoagulants. Déconseillé aux personnes souffrant de maladies inflammatoires ou auto-immunes; aux personnes devant réaliser une activité nécessitant une vigilance soutenue et pouvant poser un problème de sécurité en cas de somnolence ; en cas d'acte interventionnel invasif programmé. La consommation de mélatonine sous forme de compléments alimentaires doit être soumise à un avis médical pour les personnes épileptiques ; asthmatiques ; souffrant de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité.

AUDISTIMPHARMA Laboratoire - MEDIWEB, BP 30026 - 33601 Pessac / France
Tél. : +33 5 56 69 13 84 - Courriel : contact@audistimpharma.fr
Site web : www.audistimpharma.com

Audistim®

Renfort +

 ENGLISH

Ginkgo biloba contributes to good hearing. It promotes peripheral circulation, which is particularly beneficial for the ears. Ginkgo biloba helps maintain good cognitive function and memory during aging and contributes to the preservation of cognitive performance.

Bacopa supports mental function, memory, and learning. It helps improve concentration, maintain mental balance during stressful situations, and assists the body in coping with stress. It also supports working memory and cognitive performance while promoting relaxation.

Magnesium and vitamins B3, B6, and B12 contribute to reducing fatigue and support normal psychological functions.

1.9 mg of melatonin taken before bedtime helps reduce the time required to fall asleep (the beneficial effect is obtained by consuming 1 mg of melatonin before bedtime).

Lemon balm extract contributes to improved sleep quality.

Eschscholzia (California poppy) promotes sleep onset, helps cope calmly with the stress of an active lifestyle, contributes to optimal relaxation, supports relaxation, and improves the quality of natural sleep.

Zinc contributes to normal cognitive function, including concentration, learning, memory, reasoning, and resistance to stress.

INGREDIENT	mg/tab	%NRV*
Citicoline (CMC 500®)	350	
Bacopa extract (BCPM 100®)	100	
of which bacosides	20	
L-Theanine	30	
Vitamin B1	1.1	100%
Vitamin B3	16	100%
Vitamin B6	1.4	100%
Vitamin B12	2.5µg	100%

* NRV: Nutrient Reference Value

INGREDIENT	mg/tab	%NRV*
Citicoline (CMC 500®)	150	
GABA	50	
Magnesium (oxyde)	56.25	15
Lemon balm extract	80	
Tryptocétine®	90	
Quercetin	50	
L-Tryptophan	40	
Ginkgo extract	80	
of which flavonoids and terpenes	19.2 et 4.8	
Eschscholzia extract	40	
Zinc (Citrate)	10	100
Melatonin	1.9	

* NRV: Nutrient Reference Value

Directions for Use: Take 2 tablets per day: 1 tablet in the morning (Day Program), 1 tablet in the evening (Night Program), 30 minutes to 1 hour before bedtime. For optimal results, it is essential to continue the initial use for a minimum of three months. Continued use is recommended to maintain the benefits obtained.

Precautions for Use: For adults only. Do not exceed the recommended daily dose. Not recommended during pregnancy or breastfeeding. Consult your physician if you are taking antidepressants or anticoagulants simultaneously. Not recommended for individuals suffering from inflammatory or autoimmune diseases. Not recommended for people performing activities requiring sustained alertness where drowsiness may pose a safety risk. Not recommended prior to a scheduled invasive medical procedure. The consumption of melatonin in the form of food supplements should be subject to medical advice for people with epilepsy, asthma, or mood, behavioural, or personality disorders.

AUDISTIMPHARMA Laboratory - MEDIWEB – BP 30026, 33601 Pessac – France

Tel: +33 (0)5 56 69 13 84 - Email: contact@audistimpharma.fr

Website: www.audistimpharma.com