

NOTICE : INFORMATION DE L'UTILISATEUR

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES STRESS & SOMMEIL

Spray Bon courage :

Ingrédients : huile de lin, menthe poivrée (huile essentielle), pamplemousse (huile essentielle), CBD Broad Spectrum (700mg - 7%)

Spray Bonne nuit :

Ingrédients : huile de noisette, mélisse (huile essentielle), CBD Broad Spectrum (700mg - 7%)

1) Mindology, qu'est ce que c'est ?

Mindology se donne pour mission de soulager naturellement les symptômes liés à l'anxiété de jour comme de nuit grâce au pouvoir de la phytothérapie française et l'accompagnement de nos experts de la santé mentale :

- nos cures à base de plantes aident à soulager les symptômes de l'anxiété et des troubles du sommeil
- l'accompagnement de nos experts informe et aide à traiter les causes de l'anxiété et des troubles du sommeil.

2) Les spray Mindology

Deux sprays Mindology ont été développés et conçus pour vous accompagner dans l'apaisement de votre anxiété et troubles du sommeil :

- Dans le spray Bonne nuit, nous avons sélectionné des ingrédients reconnus pour leur effet sur le sommeil. Il est composé d'huile de noisette, mélisse et CBD (700mg) et est parfait si vous avez des problèmes d'endormissement, des réveils nocturnes ou souhaitez améliorer la qualité de votre sommeil.
- Dans le spray Bon courage, nous avons choisi des ingrédients énergisants et anti-douleurs : l'huile de lin, le pamplemousse, la menthe poivrée et le CBD (700mg). Elle est parfaite en cas d'anxiété ou de douleurs.

3) Les ingrédients des sprays Mindology : Chaque spray Mindology est composé de 4 ingrédients maximum, tous issus de l'agriculture biologique et Made in France

Chaque spray Mindology est composée de 4 ingrédients maximum : des plantes reconnues pour leurs bienfaits sur le bien-être et du CBD.

- **Le CBD** (cannabidiol) est une molécule naturelle extraite de la plante du chanvre, reconnue pour ses effets apaisants, relaxants et sa contribution au mieux-être.
Il est certifié par l'OMS en tant que sûr et bien toléré même à haute dose. Il ne provoque aucune addiction ni effet planant. Par ses effets relaxants et apaisants reconnus par de très nombreuses études cliniques, il est à même d'apporter du mieux-être à de nombreuses personnes en souffrance (anxiété, stress, troubles du sommeil, douleurs chroniques).
- **et des plantes médicinales cultivées en France** : Dans chaque spray, le CBD est associé à des plantes médicinales, issues de l'agriculture biologique et sélectionnées spécifiquement pour leurs bénéfices (comme la mélisse dans le spray Bonne nuit, réputée pour améliorer les cycles du sommeil et aider à s'endormir).

Transparence et sécurité sont nos priorités

1) Le CBD :

Une agriculture responsable, locale et biologique : Le CBD utilisé dans les spray Mindology est cultivé en France (dans le Nord du pays), selon les principes de l'agriculture biologique. Les molécules actives sont ensuite extraites selon une extraction minutieuse de façon à préserver leur qualité et efficacité.

Le mode d'extraction le plus pur :

Notre CBD est le composé le plus important et le plus actif de nos huiles . Il existe plusieurs modes d'extraction du CBD, nous avons sélectionné le plus sûr et transparent mais efficace qui existe : L'extraction Broad spectrum qui retire entièrement le THC tout en conservant l'effet d'entourage : Il est complètement purifié et ne contient

aucune trace de THC (0.00%) afin de garantir une utilisation en toute sécurité pour l'ensemble des consommateurs. (Contrairement à l'extraction Full Spectrum qui conserve 0.3% de THC).

Une efficacité renforcée par l'effet d'entourage :

Le CBD n'est que l'une des molécules extraites du chanvre. Conserver les autres molécules (sauf le THC) permet à différents composants de la plante d'agir en synergie pour renforcer l'efficacité du produit.

L'effet d'entourage, c'est l'interaction entre les composés de la plante de chanvre qui est potentiellement plus puissante qu'un seul cannabinoïde (molécule extraite du chanvre), pris isolément.

Résultat de recherches déterminées à tirer le meilleur de ce phyto-cannabinoïde et à améliorer encore l'expérience des consommateurs en augmentant son efficacité, les sprays Mindology ouvrent un nouvel horizon pour cette substance naturelle tirée du chanvre par une méthode innovante d'extraction en 3 temps qui, comparée à une méthode d'extraction classique, sépare bien ses éléments constitutifs, huile, terpènes et CBD de façon à bien préserver leur intégrité dans le produit final.

Les terpènes :

Les terpènes sont naturellement présents dans le chanvre. Contrairement aux autres produits à base de CBD sur le marché dans lesquels les terpènes sont largement et irrémédiablement dégradés par la chaleur dégagée lors de l'extraction, les terpènes des sprays Mindology sont extraits par distillation précoce à partir des fleurs et des feuilles de chanvre afin de les préserver et conserver leur qualité : plus de 60 terpènes différents sont présents. Ils sont reconnus par des études cliniques comme des éléments clés de l'effet d'entourage, et pourraient contribuer à la relaxation et à l'apaisement par leurs effets potentiels, entre autres, antalgique, anti-inflammatoire, anxiolytique et antidépresseur.

2) Les plantes médicinales :

Dans chaque spray Mindology, le CBD est associé à des plantes médicinales, sélectionnées pour leur bienfaits pour renforcer l'effet du CBD.

Un soin spécial a été apporté lors de la sélection des plantes pour avoir une traçabilité et une éco-responsabilité optimale : nous privilégions un sourcing entièrement Français pour soutenir les filières françaises et l'ensemble des plantes sont issues de l'agriculture biologique.

- **Une huile végétale :** chaque spray Mindology a pour base une huile végétale bio et made in France, sélectionnée pour ses bienfaits :
 - L'huile de lin dans l'huile Bon courage : c'est l'huile végétale la plus riche en Oméga3, elle améliore donc les échanges neuronaux pour aider à la concentration et à l'activité mentale. Elle est donc parfaite en période de surmenage. Elle est également utile pour lutter contre les douleurs chroniques et articulaires.

L'huile de noisette dans le spray Bonne nuit : le magnésium renfermé dans les noisettes a différentes vertus : il participe au bon fonctionnement du métabolisme énergétique et réduit la fatigue. Le fer présent dans l'huile de noisette offre également un regain d'énergie.
- **Des actifs extraits de plantes :** dans chaque spray, des huiles essentielles extraites de plantes agissent en synergie avec le CBD pour amplifier l'effet - apaisant pendant la journée, relaxant pour le soir.
 - Le pamplemousse et la menthe poivrée dans le spray Bon courage : Le pamplemousse est réputé excellent pour la santé grâce à sa haute teneur en vitamines (notamment en vitamine C) et antioxydants qui lui offrent des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires.

La menthe poivrée a quant à elle de belles propriétés décongestionnantes, anti-douleurs et anti inflammatoires.
 - La mélisse dans le spray Bonne nuit a été sélectionnée car elle compte parmi les plantes les plus reconnues pour améliorer les cycles du sommeil et aider à s'endormir.

Votre flacon de spray Mindology

Présentation : Flacon pompe de 10 ml avec spray - soit 80 sprays

Contenance en CBD : 700 mg/ flacon soit 7% de CBD

1 Spray contient 0.15ml dont 8.5 mg de CBD

Comment consommer les sprays Mindology ?

Les spray Mindology sont très faciles à utiliser : vous pouvez placer de façon très précise la quantité de produit que vous voulez grâce au spray, chaque pulvérisation contenant exactement 0.125ml de produit et 6.25mg de CBD.

Mode et voie d'administration : Spray sublingual

Déposer la quantité souhaitée sous la langue et attendre 30 secondes.

Commencer par 1 spray par jour selon les conseils de votre médecin/pharmacien puis augmenter à 2 sprays par jour si l'effet d'apaisement n'est pas assez ressenti (voir notice). Ne pas dépasser 17.5mg de CBD par jour sans avis médical (2 sprays).

Le CBD sera absorbé directement par les muqueuses de la bouche ou du plancher buccal et rejoindra rapidement la circulation sanguine sans passer par le système digestif. Ses premiers effets se feront sentir de 20 minutes à 30 minutes après la prise avec un pic au bout de 2 à 3 heures et peuvent durer jusqu'à 8 heures.

Posologie : Si c'est la première fois que vous prenez un spray Mindology

Il n'y a pas de quantité recommandée qui corresponde à tout le monde : la réponse au CBD est individuelle et dépend de son métabolisme.

Il faut donc trouver la quantité qui vous correspond : la quantité minimale qui vous permet de ressentir les effets escomptés. Important : **un dosage de CBD plus élevé n'est pas nécessairement le plus efficace.**

- 1 spray par jour selon le conseil de votre professionnel de santé :
- Noter les effets sous forme d'un premier bilan sur l'humeur, le sommeil, le stress ou les douleurs
- **Uniquement en cas d'effets insuffisants ou d'absence d'effet augmenter progressivement la dose (nombre de spray par jour) jusqu'à obtenir une réponse satisfaisante.**

Ne pas dépasser 17.5 mg de CBD / jour sans avis médical.

Spray Bon courage

Jour	Matin	Midi	Soir	Total
Jour 1 à 3	1	0	0	1 spray - 8.5mg CBD
Jour 4 et +	1	1	0	2 sprays - 17mg CBD

Spray Bonne nuit

Jour	Matin	Midi	Soir	Total
Jour 1 à 3	0	0	1	1 spray - 8.5mg CBD
Jour 4 et +	0	0	2	2 sprays - 17mg CBD

Précautions d'emploi des sprays Mindology

Tenir le produit hors de portée et de vue des jeunes enfants. Ne convient pas aux enfants et aux adolescents, aux femmes enceintes ou allaitantes.

En cas de prise simultanée de médicaments ou de maladie, informez votre médecin ou votre pharmacien préalablement à la prise de CBD. Déconseillé en cas d'insuffisance hépatique.

Le risque de surdosage lié au CBD est très faible mais ne pas dépasser 17.5mg de CBD / jour sans avis médical.

Les effets indésirables imputés au CBD sont rares mais peuvent survenir selon le métabolisme et la quantité de CBD consommé. Comme pour toute prise de substance active, il convient de rester attentif à toute manifestation non désirée survenant après une prise de CBD ou de surdosage et de les rapporter en demandant conseil à votre pharmacien ou à votre médecin sans délai si cela s'avérait nécessaire.

Soyez prudent en cas de conduite automobile ou d'utilisation de machine lors de vos premières prises de CBD ou en cas de modification de dosage. La réponse au CBD est propre à chacun et dépend de son système endocannabinoïde. Le CBD qui est relaxant peut avoir chez certains consommateurs un effet sédatif.

Conservation: A conserver à une température < 25 °C et à l'abri de l'humidité.

Commercialisé par ;

Mindology France, Péniche Anoukis, Face 46 Quai Alphonse le Gallo, 92100 Boulogne Billancourt.

License novel food Eiha project : 12419-459-1

Code ACL Spray Bon courage : 6355602

Code ACL Spray Bonne nuit : 6355604

Pour toute information complémentaire sur ces produits, vous pouvez nous appeler ou nous écrire sur Whatsapp au 07 56 89 20 27 ou par email à contact@mindology.fr.