

# BIOGENA SPORTS - Melatonin Sleep Spray



## El sueño: fuente indispensable de regeneración

Dormir bien es una fuente indispensable de regeneración para nosotros los humanos. Durante el descanso nocturno, nuestro organismo se repara liberando hormonas del crecimiento y produciendo nuevas células inmunitarias, los músculos se relajan, el ritmo cardíaco y la presión arterial descienden y la desintoxicación funciona a toda velocidad. Los deportistas, en particular, tienen una mayor necesidad de sueño debido al mayor esfuerzo físico. El esfuerzo físico también aumenta los poderes de autocuración del propio cuerpo, que desempeñan un papel importante en la regeneración y tienen lugar más intensamente durante el sueño.

BIOGENA SPORTS Melatonin Sleep Spray es su compañero deportivo cuando se trata de optimizar la regeneración nocturna. La melatonina que contiene interviene en el control del ritmo día-noche. En el mejor de los casos, el cuerpo la produce de forma natural en la oscuridad. La melatonina sirve exclusivamente como portadora de información para ayudar al cuerpo a relajarse y conciliar el sueño. Por ello, a diferencia de los somníferos disponibles en el mercado, actúa de forma diferente y no anestesia. Tomada poco antes de acostarse, esta hormona natural del sueño puede ayudar a acortar el tiempo necesario para conciliar el sueño. La dosis de un miligramo de melatonina por pulverización, necesaria para obtener el efecto de un somnífero natural, permite una dosificación óptima. Esto significa que nada se interpone en el camino de un comienzo fresco a una rutina diaria activa - y sin ningún riesgo de adicción, ya que está demostrado que no hay efecto de habituación con la melatonina.

BIOGENA SPORTS Melatonin Sleep Spray también es ideal para deportistas que viajan. Cuando se viaja a través de varias zonas horarias, la melatonina puede aliviar la sensación subjetiva del jet lag - de modo que el cuerpo y la mente están listos para los máximos deportivos de nuevo más rápidamente.

## BIOGENA SPORTS Melatonin Sleep Spray

- Ayuda natural para dormir con efecto anti-jetlag
- Con 1 mg de melatonina por spray (=125 sprays por frasco)
- Se ha demostrado que no tiene efecto de habituación ni riesgo de dependencia
- El consumo de 1 mg de melatonina poco antes de acostarse ayuda a acortar el tiempo necesario para conciliar el sueño.
- La melatonina ayuda a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario. Para ello, se recomienda tomar al menos 0,5 mg de melatonina poco antes de acostarse el primer día de viaje y los primeros días tras la llegada al destino.
- Con un sabor natural a menta agradablemente refrescante
- Producto de la Cologne List®

Biogena GmbH & Co KG  
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the  
Biogena Group 

Línea informativa gratuita de Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

Línea informativa de Alemania, Italia e internacional: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

Línea informativa de Suiza: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Solicitudes en línea: [biogena.com](http://biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF

### Posibles usos

- Para deportistas como contribución útil para acortar el tiempo que se tarda en conciliar el sueño
- Para deportistas que viajan a través de varias zonas horarias Como contribución útil para aliviar la sensación subjetiva de desfase horario
- Favorece el bienestar y la regeneración de los deportistas acortando el tiempo que tardan en conciliar el sueño

### Micronutrientes biodisponibles en forma pura

- Producción según el principio de sustancia pura
- Sin gluten
- Sin lactosa
- 100 % vegetariano
- hipoalergénico
- Calidad probada

INGREDIENTES por dosis diaria	1 aerosol	% VNR*
Melatonina	1 mg	-

\* % DE LOS VALORES DE REFERENCIA SEGÚN EL REGLAMENTO UE 1169/2011.

### INGREDIENTES

Aceites vegetales (coco, colza), alcohol, melatonina, aroma natural de menta.

### RECOMENDACIÓN

Pulverizar 1 puff (= 1 mg de melatonina) diario en la boca 30 minutos antes de acostarse.

### ADVERTENCIA

Complemento alimenticio según la Directiva de la UE 2002/46/CE

### AVISO IMPORTANTE

No tomar al mismo tiempo que medicamentos para inducir el sueño o medicamentos que contengan fluvoxamina o cimetidina.

### NOTA COMPLEMENTARIA

Contenido total de alcohol: 10 % vol. correspondiente a 0,014 ml de alcohol por pulverización Debido al contenido de alcohol, no se recomienda su consumo a mujeres embarazadas y en período de lactancia, niños y personas que padezcan alcoholismo.

### TAMAÑO Y CONTENIDO DEL PAQUETE

17,5 ml (125 pulverizaciones)

Complemento alimenticio: No superar la dosis diaria recomendada. No es un sustituto de una alimentación variada y equilibrada y un estilo de vida sano. Conservar a temperatura ambiente, en un lugar seco y oscuro. Proteger de fuentes de calor. Mantener alejado del alcance de los niños. Apropiado para diabéticos. La información presentada no promete curación y no debe ser considerada como invitación a la automedicación. Reservado el derecho a erratas y errores gramaticales. Versión: 23.08.2023.



**Biogena GmbH & Co KG**  
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the  Biogena Group

**Línea informativa gratuita de Austria:** T +43 662 23 11 11, info@biogena.com  
**Línea informativa de Alemania, Italia e internacional:** T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com  
**Línea informativa de Suiza:** T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Solicitudes en línea: [biogena.com](http://biogena.com)

