

Melatonin Tropfen



Somn odihnitor: esențial pentru vitalitatea fizică și psihică

Somnul este o parte importantă a vieții noastre și o condiție prealabilă pentru sănătate și bunăstare. Corpul nostru folosește această perioadă regulată de odihnă pentru a reîncărca bateriile și a rămâne productiv pe termen lung. Din păcate, somnul bun și adormirea ușoară nu sunt o chestiune desigur. Stresul, grijile și temerile, dar și o scădere legată de vârstă în formarea melatoninei pot îngreuna călătoria în țara viselor. În plus, călătoriile pe distanțe lungi pe mai multe zone orare pot scoate ceasul intern din sincronizare și pot asigura nopți adormite.

Melatonină este denumită și hormonul somnului, deoarece este responsabilă pentru ciclul uman-somn trezire. Eliberarea din glanda pineală în creier se instalează seara ca răspuns la apariția întunericului și scade dimineața odată cu creșterea luminozității. Hormonul ne asigură că obosim seara. Dacă acest ritm natural este perturbat, aportul suplimentar de melatonină poate sprijini organismul: 1 mg melatonină (= 4 picături de Biogena Picături de Melatonină), consumate cu puțin timp înainte de culcare, contribuie la adormirea mai rapidă. Deci nimic nu stă în calea unei recuperări în dimineața următoare.

În perioada vacanțelor, picăturile de biogena Melatonina sunt tovarășul ideal de călătorie. Având senzația de jetlag cauzată de călătoria prin mai multe zone orare, melatonină pot ameliora senzația subiectivă a jet lag - astfel încât să vă puteți bucura de vacanța din prima zi.

Picături de melatonină

- Cu hormonul somnului melatonina, care joacă un rol important în faza somn-veghe
- Consumul de 1 mg de melatonină chiar înainte de culcare contribuie la reducerea timpului necesar pentru a adormi.
- Melatonina contribuie la atenuarea tulburărilor de somn. Că efectul benefic se obține în condițiile consumului unei doze minime de 0,5 mg (= 2 picături) administrate înainte de culcare în prima zi de călătorie și în următoarele câteva zile după sosirea la destinație.
- Cu o aromă naturală plăcută de mentă

Modalitățile de utilizare

- Ca suport nutritiv pentru adormirea mai rapidă
- Ca o contribuție la adaptarea mai rapidă la călătoriile pe distanțe lungi, atenuând senzația subiectivă de jet lag
- Ca un supliment util pentru mai multă bunăstare printr-un timp de somn mai scurt

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

Part of the
Biogena Group 

InfoLine gratuită în Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
InfoLine în Germania, Italia și internațional: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
InfoLine Elveția: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Comenzi online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Micronutrienți biodisponibili în formă pură

- Producție conform principiului substanței pure
- Fara gluten
- Fara lactoză
- 100% vegan
- hipoalergenice
- Calitate testată

INGREDIENTE per doză zilnică	4 picături	% VNR*
Melatonină	1 mg	-

* % CANTITATEA DE REFERINȚĂ CONFORM REGULAMENTULUI UE 1169/2011.

INGREDIENTE

Uleiuri vegetale (nucă de cocos, rapiță), alcool, melatonină, aromă naturală de mentă.

SUGESTII

4 picături zilnic (= 1 mg melatonină) cu 30 de minute înainte de culcare.

ALUZIE

Supliment alimentar în conformitate cu Directiva UE 2002/46/CE

NOTĂ IMPORTANTĂ

Nu luați în același timp cu medicamente care induc somnul sau cu medicamente care conțin fluvoxamină sau cimetidină.

NOTĂ SUPLIMENTARĂ

Conținut total de alcool: 10% vol echivalent cu 0,01 ml alcool pe doză zilnică (4 picături). Din cauza conținutului de alcool, nu este recomandat femeilor însărcinate și mamelor care alăptează, copiilor și persoanelor care suferă de alcoolism.

DIMENSIUNEA ȘI CONȚINUTUL PACHETULUI

30 ml

BINE DE ȘTIUT

Proiectarea dormitorului ca o oază de senzație: un dormitor ordonat, plantele de casă potrivite (de exemplu, aloe vera și palma de yuccă) și o temperatură plăcută (16 - 18 grade sunt optime) creează baza potrivită pentru un somn odihnitor. În plus, dormitorul ar trebui să fie o „zonă fără electronice”: televizorul, smartphone-ul și tableta asigură stresul în loc de recuperare.



Relaxați-vă corpul și sufletul cu exerciții fizice: doar 10-15 minute de sport pe zi îmbunătățesc calitatea somnului în mod durabil. Cu toate acestea, nu folosiți echipament sportiv prea exigent în seara ulterioară: efortul stimulează sistemul nervos simpatic, care poate întârzia câteva ore, precum și ușor să adormi.

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

Part of the
Biogena Group 

InfoLine gratuită în Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
InfoLine în Germania, Italia și internațional: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
InfoLine Elveția: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Comenzi online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF



mai frecventă, reduce fazele REM importante („faza somnului de vis”) și privează corpul de apă - pisica trimite felicitări în dimineața următoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți calitatea somnului, ar trebui să vă abțineți de alcool cât mai mult posibil.



Nicotina tulbură somnul: fumătorii, din păcate, adesea au probleme cu somnul și încep să se odihnească mai rău în timpul zilei. Lovitura de nicotină duce la o senzație de intoxicație, chiar dacă organismul are nevoie de odihnă; în același timp, simptomele de sevraj nocturn tulbură un somn liniștit. Țigările ne aduc literalmente somnul. Din acest motiv, ultima țigară trebuie fumată cu câteva ore înainte de a adormi. Sau chiar mai bine: nu mai fumați cu totul.



Recomandări suplimentare pentru micronutrienți: bolnavii de stres, care se pot opri din greu, beneficiază de grupul de vitamine B. Astfel, vitamina B6, B12, tiamina, niacina și biotina contribuie la funcționarea normală a sistemului nervos și a psihicului și asigură astfel bunăstarea. De asemenea, extractele speciale de plante sunt utilizate în mod tradițional pentru a sprijini somnul. Ashwagandha, boaba, de exemplu, susține o adormire normală, hameiul contribuie la un somn normal.

Supliment alimentar: A nu se depăși doza zilnică recomandată înscrisă pe etichetă. Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos. Conținut total de alcool: 10% vol echivalent cu 0,01 ml alcool pe doză zilnică (4 picături). Din cauza conținutului de alcool, nu este recomandat femeilor însărcinate și mamelor care alăptează, copiilor și persoanelor care suferă de alcoolism. A se păstra la temperatura camerei, uscat și protejat de lumină și caldură. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor. Potrivit pentru diabetici. Informațiile furnizate nu reprezintă o declarație medicală sau o cerere de auto-medicație. Erorile de tipărire și de punctuație sunt exceptate. În vigoare de la 13.11.2019.



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

Part of the
Biogena Group 

InfoLine gratuită în Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
InfoLine în Germania, Italia și internațional: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
InfoLine Elveția: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Comenzi online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF