

Mélatonine 0,3mg 300 Comprimés

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



La mélatonine aide à réduire le temps nécessaire pour s'endormir.

LA DESCRIPTION

La mélatonine est une substance corporelle qui est fabriquée principalement dans le cerveau. La production augmente lorsqu'il fait sombre dehors et diminue lorsqu'il fait à nouveau jour le matin. Prenez-vous un supplément de mélatonine ? Eh bien, à partir d'une dose de 1 mg et prise peu avant de s'endormir, la mélatonine aide à réduire le temps nécessaire pour s'endormir.

Bonusan Melatonin est disponible sous forme de comprimés faciles à avaler de 0,29 ou 1,5 mg de mélatonine, ce qui les rend faciles à doser. Une dose commençant à 1 mg peu avant le coucher permet de réduire le temps nécessaire à l'endormissement.

Petits comprimés : Ce complément est facile à avaler, ce qui le rend adapté même aux personnes ayant des difficultés à avaler.

Il ne contient que de la mélatonine et aucune plante, vitamine ou minéral.

Il contient le minimum d'excipients possible et aucun additif inutile, tel que des sucres, des colorants, des arômes ou des édulcorants artificiels.

Mode d'emploi

Prendre 1 comprimé de mélatonine à 0,29 mg 1 à 2 heures avant de vous coucher. Le moment idéal pour le prendre dépend de chaque personne, alors essayez ce qui vous convient le mieux.

Effets secondaires de la mélatonine

Si vous prenez de la mélatonine en supplément, des effets secondaires peuvent rarement survenir, tels que somnolence diurne, étourdissements, nausées et maux de tête. Si vous ressentez des effets secondaires, nous vous conseillons de réduire la dose ou de modifier l'heure de prise.

La mélatonine est-elle sans danger pour les enfants ?

L'utilisation de la mélatonine est sans danger pour les enfants et les adolescents. Pour les enfants, utiliser une faible dose et ne pas prolonger la consommation plus longtemps que nécessaire.



Mélatonine 0,3mg 300 Comprimés

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



Conseils pour stimuler la production endogène de mélatonine chez les enfants :

- Créez une routine apaisante avant de vous coucher.
- Assurez-vous que leur chambre est sombre, calme et fraîche.
- Suivez un horaire de sommeil régulier, également le week-end.
- Assurez-vous qu'ils fassent suffisamment d'exercice pendant la journée.

Peut-on prendre de la mélatonine pendant la grossesse et l'allaitement ?

Il existe peu d'études réalisées sur l'innocuité de la mélatonine pendant la grossesse. En l'absence de preuves scientifiques, il est conseillé d'éviter la mélatonine pendant la grossesse et l'allaitement.

