

## Mélatonine 1 mg 60 comprimés

EAN: 5055148414207 FABRICANTE: LAMBERTS



*La mélatonine, également connue sous le nom d'hormone du sommeil, est une hormone naturellement produite dans la glande pinéale et qui joue un rôle important dans le cycle du sommeil.*

### LA DESCRIPTION

Sa production et sa libération sont influencées par l'obscurité, puisqu'elle est libérée à la tombée de la nuit, signalant au corps qu'il est temps de dormir et de se lever le matin. Un déséquilibre dans la production de sommeil, dû aux changements d'horaires de travail, aux voyages et au décalage horaire, au stress, à la ménopause, etc., peut produire des modifications dans le cycle du sommeil.

L'hormone mélatonine contribue à la régulation du rythme circadien, du rythme biologique, contrôle les cycles veille-sommeil, les phases et la qualité du sommeil et la récupération corporelle pendant la nuit. Il est produit naturellement et aide à combattre l'action des radicaux libres, responsables du vieillissement.

La production de mélatonine peut varier avec l'âge (elle diminue avec l'âge), le stress, la saison de l'année ou la température, entre autres. Le principal facteur qui déclenche sa sécrétion est l'obscurité, bien qu'elle soit également sécrétée après avoir mangé. Parfois, l'insomnie peut être liée à un manque de mélatonine.

Un sommeil réparateur est essentiel pour que notre corps retrouve son équilibre et nous prépare à affronter une autre journée avec le sentiment d'être reposé à 100%.

Pour résoudre ces problèmes de sommeil, de nombreuses personnes choisissent d'utiliser des compléments alimentaires contenant de la mélatonine, formulés pour contribuer à améliorer le cycle du sommeil.

Il s'agit d'un complément alimentaire destiné à vous aider à vous endormir, car il aide à réduire le temps nécessaire pour s'endormir, en renforçant et en remplissant la fonction de la mélatonine, contribuant également à soulager la sensation subjective de décalage horaire.

Présentation:

**Chaque tablette offre :**

Mélatonine 1 mg



## Mélatonine 1 mg 60 comprimés

EAN: 5055148414207 FABRICANTE: LAMBERTS



Libération rapide de 15 minutes, prête à être rapidement absorbée et utilisée par le corps.

Convient aux végétariens et aux végétaliens.

### Précautions

Ne pas ingérer par les femmes enceintes ou allaitantes.

### Remarque sur les allergènes

La liste d'allergènes suivante est exclue : blé, orge, œufs, lait (et produits laitiers), lactose, fruits à coque, sulfites et ingrédients contenant du gluten.

### Instructions de stockage

A conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière et hors de portée des jeunes enfants.

Mode d'emploi :

- Prendre 1 comprimé par jour, 30 minutes avant de vous coucher.
- Ne dépassez pas la dose journalière expressément recommandée.
- Avec un conteneur vous avez : 60 jours.

