

## Mélatonine à l'état pur 1 mg 180 Comp

EAN: 8436005301224 FABRICANTE: TONGIL



*Complément alimentaire à base de Mélatonine.*

### LA DESCRIPTION

#### À quoi sert Tongil Pure Melatonin State ?

La mélatonine aide à réduire le temps nécessaire pour **s'endormir** et à atténuer la sensation subjective de **décalage horaire**.

#### Que contient la mélatonine à l'état pur Tongil ?

Chaque comprimé fournit 1 mg de mélatonine pure (1-acétyl-5-méthoxytryptamine).

La mélatonine est une hormone produite dans la glande pinéale et dont la libération est stimulée par l'obscurité et supprimée en présence de lumière.

Il est responsable des processus physiologiques qui régulent le sommeil et sa sécrétion dans le sang suit un rythme circadien : elle commence au crépuscule et atteint sa concentration maximale pendant la nuit, diminue jusqu'à un minimum le matin et reste très faible tout au long de la journée.

### PRINCIPES ACTIFS / DOSE JOURNALIÈRE (1 COMPRIMÉ)

- Mélatonine 1 mg.
- Autres ingrédients : Agents de charge (cellulose microcristalline et sorbitol), antiagglomérants (stéarate de magnésium et dioxyde de silicium).

### Mode d'emploi

Prendre 1 comprimé par jour. L'effet bénéfique sur l'endormissement est obtenu avec une prise de 1 mg peu avant de s'endormir.

L'effet bénéfique contre le décalage horaire est obtenu avec une prise minimale de 0,5 mg peu avant le coucher, le premier jour du voyage et quelques jours plus tard d'arrivée à destination.

