

Melatonina 1 mg 60 compresse

EAN: 5055148414207 FABRICANTE: LAMBERTS



La melatonina, nota anche come ormone del sonno, è un ormone prodotto naturalmente nella ghiandola pineale e svolge un ruolo significativo nel ciclo del sonno.

DESCRIPCIÓN

La sua produzione e il suo rilascio sono influenzati dall'oscurità, poiché viene rilasciato al calare della notte, segnalando al corpo che è ora di dormire e di alzarsi la mattina. Uno squilibrio nella produzione del sonno, dovuto a cambiamenti negli orari di lavoro, viaggi e jet lag, stress, menopausa, ecc., può produrre cambiamenti nel ciclo del sonno.

L'ormone melatonina contribuisce alla regolazione del ritmo circadiano, ritmo biologico, controlla i cicli sonno-veglia, le fasi e la qualità del sonno e il recupero corporeo durante la notte. È prodotto naturalmente e aiuta a combattere l'azione dei radicali liberi, che causano l'invecchiamento.

La produzione di melatonina può variare con l'età (diminuisce con l'avanzare dell'età), lo stress, la stagione dell'anno o la temperatura, tra gli altri. Il principale fattore che ne innesca la secrezione è l'oscurità, sebbene venga secreto anche dopo aver mangiato. A volte l'insonnia può essere collegata alla mancanza di melatonina.

Un sonno ristoratore è essenziale affinché il nostro corpo ristabilisca l'equilibrio, preparandoci ad affrontare un'altra giornata con la sensazione di essere riposati al 100%.

Per affrontare questi problemi del sonno, molte persone scelgono di utilizzare integratori alimentari contenenti melatonina, formulati per aiutare a migliorare il ciclo del sonno.

Si tratta di un integratore alimentare mirato ad agevolare l'addormentamento, poiché aiuta a ridurre il tempo necessario per addormentarsi, rinforzando e svolgendo la funzione della melatonina, contribuendo inoltre ad alleviare la sensazione soggettiva del jet lag.

Presentazione:

Ogni compressa fornisce:

Melatonina 1 mg

Rilascio rapido in 15 minuti, pronto per essere rapidamente assorbito e utilizzato dal corpo.



Melatonina 1 mg 60 compresse

EAN: 5055148414207 FABRICANTE: LAMBERTS



Adatto ai Vegetariani e Adatto ai Vegani.

Precauzioni

Non ingerire da donne in gravidanza o in allattamento.

Nota sugli allergeni

È escluso il seguente elenco di allergeni: grano, orzo, uova, latte (e latticini), lattosio, frutta a guscio, solfiti e ingredienti contenenti glutine.

Istruzioni per la conservazione

Conservare in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce e fuori dalla portata dei bambini piccoli.

Istruzioni per l'uso:

- Assumere 1 compressa al giorno, 30 minuti prima di andare a letto.
- Non superare la dose giornaliera espressamente consigliata.
- Con un contenitore hai: 60 giorni.

