

Melatonina 0,3 mg 300 Comprimits

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



La melatonina contribueix a disminuir el temps necessari per agafar el son.

DESCRIPCIÓ

La melatonina és una substància pròpia del cos que es fabrica principalment al cervell. La producció puja quan es fa fosc fora i baixa quan hi torna a haver llum al matí. Prens un suplement de melatonina? Doncs, a partir d'una dosi de 1 mg i presa poc abans d'anar a dormir, la melatonina contribueix a disminuir el temps necessari per agafar el son.

La melatonina de Bonusan està disponible en comprimits fàcils d'empassar de 0,29 o 1,5 mg de melatonina, per la qual cosa són fàcils de dosificar. Una dosi a partir de 1 mg poc abans d'anar a dormir contribueix a disminuir el temps necessari per agafar el son.

Comprimits petits : aquest suplement és fàcil d'empassar, per la qual cosa és adequat fins i tot per a gent que té dificultats per fer-ho.

Només conté melatonina i res de plantes, vitamines ni minerals.

Conté la mínima quantitat possible d'excipients i cap additiu innecessari, com ara sucres, colorants, aromes o edulcorants artificials.

Utilització

Pren 1 comprimit de melatonina de 0,29 mg 1-2 hores abans d'anar-te'n a dormir. El moment de presa ideal depèn de la persona, així que veu provant què és el que et ve millor.

Efectes secundaris de la melatonina

Si prens melatonina com a suplement, excepcionalment poden aparèixer efectes secundaris, com somnolència durant el dia, mareig, nàusees i mal de cap. Si pateixes efectes secundaris, t'aconsellem reduir la dosi o canviar el moment de la presa.

La melatonina és segura per als nens?

L'ús de la melatonina és segur per a nens i adolescents. Per als nens, utilitza una dosi baixa i no perllonguis el consum més del necessari.



Melatonina 0,3 mg 300 Comprimits

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



Consells per estimular la producció endògena de melatonina en els nens:

- Creeu una rutina tranquil·litzadora abans d'anar al llit.
- Ocupa't que el seu dormitori estigui fosc, tranquil i fresc.
- Segueix un esquema de son regular, també els caps de setmana.
- Encarrega't que facin prou exercici durant el dia.

Es pot prendre melatonina durant l'embaràs i la lactància?

Hi ha pocs estudis fets sobre la seguretat de la melatonina durant l'embaràs. Mancant proves científiques, el consell és evitar la melatonina durant l'embaràs i la lactància.

