



Bones Nits Gotes és un complement alimentari amb Melatonina que contribueix a alleujar la sensació de desfasament horari (jet lag) i a disminuir el temps necessari per agafar el son.

DESCRIPCIÓ

Què és i per a què serveix Bones Nits gotes?

Bones Nits Gotes és un suplement líquid que conté Melatonina. Serveix que ajuda a agafar el son i a tenir un descans nocturn reparador.

Un període de son adequat exerceix funcions essencials per a l'organisme. Encara que estiguem en repòs es desenvolupen diferents processos interns, entre els quals es destaquen:

- La consolidació de la memòria.
- Es restableix l'equilibri físic i psicològic bàsic.
- Reparació cel·lular i dels teixits.
- Producció de proteïnes del sistema immunològic.
- Producció d'hormones, com la del creixement, el metabolisme i les funcions sexuals.
- Manteniment de la temperatura corporal.
- Eliminació de toxines.
- Regula la glucosa a la sang.

Quina és la posologia de Bones Nits gotes?

Prendre 0,25 ml a la nit, diluït en aigua, infusió o directament a la boca, mitja hora abans de ficar-se al llit. El poden prendre nens a partir de tres anys i adults.

Quins són els ingredients de Bones Nits gotes?

- Fructosa.
- Aigua.
- Extracte glicerinat de fulles de melissa (*Melissa officinalis* L.): La melissa millora la qualitat del son.

Les propietats de l'extracte de la melissa s'associen a la presència d'àcid rosmarínic i de



Bona nit Gotes 30 ml

EAN: 8420101217756 FABRICANTE: ELADIET



triterpenoides que redueixen l'excitació neuronal i promouen la relaxació. L'Agència Europea del Medicament (EMA) en recomana l'ús tradicional, per via oral, per alleujar els símptomes de l'estrès mental i facilitar el son. Segons l'ESCOP (Cooperativa Científica Europea de Fitoteràpia), presenta activitat ansiolítica, sedant i disminueix el període de latència del son.

- Vitamina B6 (Clorhidrat de piridoxina): La vitamina B6 contribueix al funcionament normal del sistema nerviós, a la funció psicològica normal i a disminuir el cansament i la fatiga.

Coneguda com a piroxidina, és una vitamina hidrosoluble que ajuda al funcionament normal del sistema nerviós i contribueix a disminuir el cansament i la fatiga. El cos no la pot emmagatzemar pel fet que és soluble en aigua, per la qual cosa resulta imprescindible prendre-la regularment a la dieta o en forma de suplement. Concretament, la vitamina B6 participa en la síntesi de triptòfan, precursor de la serotonina que, alhora, produeix la melatonina endògena.

- Melatonina: La melatonina contribueix a reduir el temps necessari per agafar el son (l'efecte beneficiós s'obté a partir d'1 mg de melatonina). La melatonina contribueix a disminuir la sensació de desfasament horari o jet-lag (l'efecte beneficiós s'obté a partir de 0,5 mg de melatonina).
- Acidulant: Àcid cítric.
- Conservants: Sorbat potàssic i benzoat sòdic.

Aportació diària (0,25ml)

Ext. glicerinat de fulles de melissa	50 mg
Vitamina B6.....	1,4 mg.(100 % VRN*)
Melatonina.....	1 mg

*VRN: Valor de Referència de Nutrients.

Què he de tenir abans de prendre Bones Nits gotes?

L'efecte beneficiós s'obté amb una ingesta mínima de 0,5 mg que s'ha de prendre poc abans de ficar-se al llit el primer dia de viatge i uns quants dies després de l'arribada a un lloc de destinació. L'efecte beneficiós s'obté amb una ingesta de 1 mg de melatonina poc abans d'anar a dormir. Un cop obert, consumir preferentment en un termini de 4 mesos.

