

Melatonina 0,3mg 300 Comprimidos

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



A melatonina ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer.

DESCRIPCIÓN

A melatonina é uma substância do corpo produzida principalmente no cérebro. A produção aumenta quando escurece lá fora e diminui quando clareia novamente pela manhã. Você toma suplemento de melatonina? Pois bem, começando com uma dose de 1 mg e tomada pouco antes de dormir, a melatonina ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer.

Bonusan Melatonina está disponível em comprimidos fáceis de engolir de 0,29 ou 1,5 mg de melatonina, tornando-os fáceis de dosar. Uma dose começando com 1 mg pouco antes de dormir ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer.

Comprimidos pequenos : Este suplemento é fácil de engolir, sendo adequado mesmo para pessoas com dificuldade em engolir.

Contém apenas melatonina e nenhuma planta, vitaminas ou minerais.

Contém a quantidade mínima possível de excipientes e não contém aditivos desnecessários, como açúcares, corantes, sabores ou adoçantes artificiais.

Instruções de uso

Tome 1 comprimido de melatonina de 0,29 mg 1-2 horas antes de dormir. O momento ideal para tomar depende da pessoa, então experimente o que funciona melhor para você.

Efeitos colaterais da melatonina

Se você tomar melatonina como suplemento, raramente podem ocorrer efeitos colaterais, como sonolência diurna, tontura, náusea e dor de cabeça. Caso sinta efeitos colaterais, aconselhamos reduzir a dose ou alterar o horário de ingestão.

A melatonina é segura para crianças?

O uso da melatonina é seguro para crianças e adolescentes. Para crianças, use dose baixa e não prolongue o consumo além do necessário.



Melatonina 0,3mg 300 Comprimidos

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



Dicas para estimular a produção endógena de melatonina em crianças:

- Crie uma rotina calmante antes de ir para a cama.
- Certifique-se de que o quarto deles esteja escuro, silencioso e fresco.
- Siga um horário regular de sono, também nos finais de semana.
- Certifique-se de que eles façam exercícios suficientes durante o dia.

Você pode tomar melatonina durante a gravidez e amamentação?

Existem poucos estudos realizados sobre a segurança da melatonina durante a gravidez. Na ausência de evidências científicas, o conselho é evitar a melatonina durante a gravidez e a amamentação.

