

## Melatonin 1 mg 60 Tabletten

EAN: 5055148414207

FABRICANTE: LAMBERTS



*Melatonin, auch Schlafhormon genannt, ist ein Hormon, das auf natürliche Weise in der Zirbeldrüse produziert wird und eine wichtige Rolle im Schlafzyklus spielt.*

### DESCRIPCIÓN

Seine Produktion und Freisetzung wird durch die Dunkelheit beeinflusst, da es bei Einbruch der Dunkelheit freigesetzt wird und dem Körper signalisiert, dass es Zeit ist, zu schlafen und morgens aufzustehen. Ein Ungleichgewicht in der Schlafproduktion aufgrund von Änderungen im Arbeitsplan, Reisen und Jetlag, Stress, Wechseljahren usw. kann zu Veränderungen im Schlafzyklus führen.

Das Hormon Melatonin trägt zur Regulierung des zirkadianen Rhythmus und des biologischen Rhythmus bei, steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Phasen und Qualität des Schlafes sowie die Erholung des Körpers während der Nacht. Es wird auf natürliche Weise hergestellt und hilft, die Wirkung freier Radikale zu bekämpfen, die die Alterung verursachen.

Die Melatoninproduktion kann unter anderem mit dem Alter (sie nimmt mit zunehmendem Alter), Stress, der Jahreszeit oder der Temperatur variieren. Der Hauptfaktor, der seine Sekretion auslöst, ist Dunkelheit, obwohl es auch nach dem Essen ausgeschieden wird. Manchmal kann Schlaflosigkeit mit einem Mangel an Melatonin verbunden sein.

Ein erholsamer Schlaf ist für unseren Körper unerlässlich, um das Gleichgewicht wiederherzustellen und uns auf den nächsten Tag mit dem Gefühl vorzubereiten, 100 % ausgeruht zu sein.

Um diese Schlafprobleme anzugehen, entscheiden sich viele Menschen für die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit Melatonin, die den Schlafzyklus verbessern sollen.

Hierbei handelt es sich um ein Nahrungsergänzungsmittel, das Ihnen beim Einschlafen helfen soll, da es dazu beiträgt, die zum Einschlafen erforderliche Zeit zu verkürzen, die Funktion von Melatonin zu verstärken und zu erfüllen und außerdem zur Linderung des subjektiven Jetlag-Empfindens beizutragen.

Präsentation:

### Jedes Tablet bietet:

Melatonin 1 mg



## Melatonin 1 mg 60 Tabletten

EAN: 5055148414207

FABRICANTE: LAMBERTS



15-minütige schnelle Freisetzung, bereit für eine schnelle Aufnahme und Verwendung durch den Körper.

Geeignet für Vegetarier und geeignet für Veganer.

### Vorsichtsmaßnahmen

Nicht von schwangeren oder stillenden Frauen einnehmen.

### Allergenhinweis

Ausgenommen sind folgende Allergene: Weizen, Gerste, Eier, Milch (und Milchprodukte), Laktose, Nüsse, Sulfite und glutenhaltige Zutaten.

### Aufbewahrungshinweise

An einem kühlen, trockenen Ort, lichtgeschützt und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Gebrauchsanweisung:

- Nehmen Sie täglich 1 Tablette 30 Minuten vor dem Schlafengehen ein.
- Überschreiten Sie nicht die ausdrücklich empfohlene Tagesdosis.
- Mit einem Container haben Sie: 60 Tage.

