

Melatonine 0,3 mg 300 tabletten

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



Melatonine helpt de tijd die nodig is om in slaap te vallen te verminderen.

DESCRIPCIÓN

Melatonine is een stof in het lichaam die voornamelijk in de hersenen wordt aangemaakt. De productie gaat omhoog als het buiten donker wordt en gaat omlaag als het 's ochtends weer licht is. Gebruikt u een melatoninesupplement? Welnu, beginnend met een dosis van 1 mg en kort voor het slapengaan ingenomen, helpt melatonine de tijd die nodig is om in slaap te vallen te verkorten.

Bonusan Melatonine is verkrijgbaar in gemakkelijk te slikken tabletten van 0,29 of 1,5 mg melatonine, waardoor deze gemakkelijk te doseren zijn. Een dosis vanaf 1 mg kort voor het slapengaan helpt de tijd die nodig is om in slaap te vallen te verkorten.

Kleine tabletten : Dit supplement is gemakkelijk door te slikken, waardoor het zelfs geschikt is voor mensen die moeite hebben met slikken.

Het bevat alleen melatonine en geen planten, vitamines of mineralen.

Het bevat een zo laag mogelijke hoeveelheid hulpstoffen en geen onnodige toevoegingen, zoals suikers, kleur-, smaak- of kunstmatige zoetstoffen.

Instructies voor gebruik

Neem 1 tablet melatonine van 0,29 mg 1-2 uur voor het slapen gaan. Het ideale moment om het in te nemen hangt af van de persoon, dus probeer wat voor u het beste werkt.

Bijwerkingen van melatonine

Als u melatonine als supplement gebruikt, kunnen er in zeldzame gevallen bijwerkingen optreden, zoals slaperigheid overdag, duizeligheid, misselijkheid en hoofdpijn. Als u bijwerkingen ervaart, adviseren wij u de dosis te verlagen of het tijdstip van inname te wijzigen.

Is melatonine veilig voor kinderen?

Het gebruik van melatonine is veilig voor kinderen en adolescenten. Gebruik voor kinderen een lage dosis en verleng de inname niet langer dan noodzakelijk.



Melatonine 0,3 mg 300 tabletten

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



Tips om de endogene melatonineproductie bij kinderen te stimuleren:

- Creëer een kalmerende routine voordat u naar bed gaat.
- Zorg ervoor dat hun slaapkamer donker, stil en koel is.
- Volg een regelmatig slaapschema, ook in het weekend.
- Zorg ervoor dat ze voldoende beweging krijgen gedurende de dag.

Kun je melatonine gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding?

Er zijn weinig onderzoeken gedaan naar de veiligheid van melatonine tijdens de zwangerschap. Bij gebrek aan wetenschappelijk bewijs is het advies om melatonine te vermijden tijdens zwangerschap en borstvoeding.

