

Melatonina 0,3 mg 300 Comprimidos

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.

DESCRIPCIÓN

La melatonina es una sustancia propia del cuerpo que se fabrica principalmente en el cerebro. La producción sube cuando oscurece afuera y baja cuando vuelve a haber luz por la mañana. ¿Tomas un suplemento de melatonina? Pues, a partir de una dosis de 1 mg y tomada poco antes de irse a dormir, la melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.

La melatonina de Bonusan está disponible en comprimidos fáciles de tragar de 0,29 o 1,5 mg de melatonina, por lo que son fáciles de dosificar. Una dosis a partir de 1 mg poco antes de irse a dormir contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.

Comprimidos pequeños: este suplemento es fácil de tragar, por lo que es adecuado incluso para gente que tiene dificultades para hacerlo.

Solo contiene melatonina y nada de plantas, vitaminas ni minerales.

Contiene la mínima cantidad posible de excipientes y ningún aditivo innecesario, como azúcares, colorantes, aromas o edulcorantes artificiales.

Modo de empleo

Toma 1 comprimido de melatonina de 0,29 mg 1-2 horas antes de irte a dormir. El momento de toma ideal depende de la persona, así que ve probando qué es lo que mejor te viene.

Efectos secundarios de la melatonina

Si tomas melatonina como suplemento, excepcionalmente pueden aparecer efectos secundarios, como somnolencia durante el día, mareo, náuseas y dolor de cabeza. Si sufres efectos secundarios, te aconsejamos reducir la dosis o cambiar el momento de la toma.

¿La melatonina es segura para los niños?

El uso de melatonina es seguro para niños y adolescentes. Para los niños, utiliza una dosis baja y no prolongues su consumo más de lo necesario.



Melatonina 0,3 mg 300 Comprimidos

EAN: 8711827077923 FABRICANTE: BONUSAN



Consejos para estimular la producción endógena de melatonina en los niños:

- Crea una rutina tranquilizadora antes de ir a la cama.
- Ocúpate de que su dormitorio esté oscuro, tranquilo y fresco.
- Sigue un esquema de sueño regular, también los fines de semana.
- Encárgate de que hagan suficiente ejercicio durante el día.

¿Se puede tomar melatonina durante el embarazo y la lactancia?

Hay pocos estudios realizados sobre la seguridad de la melatonina durante el embarazo. A falta de pruebas científicas, el consejo es evitar la melatonina durante el embarazo y la lactancia.

