

MELATONINA PURA BIODISPONIBILE 120 COMPRESSE DA 300 MG

Marchio: Naturpharma
Codice Min.: 971744622
Link: [clicca qui per acquistare](#)

MELATONINA PURA BIODISPONIBILE 120 COMPRESSE DA 300 MG



La melatonina è un ormone molto importante dato che regola il ritmo circadiano dell'organismo. La sua secrezione viene regolata dalla luce: quando lo stimolo luminoso arriva alla retina viene trasmesso un segnale all'epifisi dove viene inibita la sua secrezione. Il buio, al contrario, ne stimola il rilascio. Dato che la melatonina ha un effetto sedativo il cervello la utilizza come una sorta di segnale per informare l'organismo che è buio e che è pertanto giunto il momento di dormire e riposarsi.

Senza glutine, vegan approved.

L'assunzione di 1 mg di melatonina assunta poco prima di coricarsi contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno. Inoltre, l'assunzione di un minimo di 0,5 mg di melatonina, poco prima di coricarsi, il primo giorno di viaggio e per alcuni giorni dopo l'arrivo, contribuisce ad alleviare gli effetti del jet lag.

Tenori medi per dose massima giornaliera (1 compressa):

Melatonina 1 mg

Ingredienti:

Maltodestrine; agente di carica: cellulosa; melatonina.

Modo d'uso:

Si consiglia l'assunzione di una compressa la sera, possibilmente sempre alla stessa ora, poco prima di coricarsi. Per alleviare gli effetti del jet lag, assumere una compressa, poco prima di coricarsi il primo giorno di viaggio e per alcuni giorni dopo l'arrivo a destinazione. Vegan approved. Senza glutine.

Avvertenze:

Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore a 3

anni. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.