

Melatonina en gotas



Sueño relajante: Esencial para la vitalidad física y mental

El sueño es una parte importante de nuestras vidas y un requisito previo para la salud y el bienestar. Nuestro cuerpo utiliza esta fase de reposo regular para recargar las baterías y permanecer eficiente a largo plazo. Desafortunadamente, el buen sueño y la facilidad para conciliar el sueño no son algo natural. El estrés, las preocupaciones y los miedos, pero también una disminución de la producción de melatonina relacionada con la edad puede hacer más difícil el viaje a la tierra de los sueños. Además, los viajes de larga distancia a través de varias zonas horarias pueden perturbar el reloj interno y causar noches de insomnio.

La melatonina también se llama la hormona del sueño porque es responsable del ritmo de sueño-vigilia humano. La liberación de la glándula pineal en el cerebro comienza en la noche como reacción al inicio de la oscuridad y disminuye en las horas de la mañana con un brillo creciente. Por lo tanto, la hormona asegura que nos cansemos por la noche. Si se altera este ritmo natural, el suministro adicional de melatonina puede ayudar al cuerpo: 1 mg de melatonina (= 4 gotas de Biogena Gotas de Melatonina), consumidas poco antes de acostarse, contribuye a que el sueño sea más rápido. Así que nada se interpone en el camino de un comienzo descansado hasta la mañana siguiente.

Durante las vacaciones, las gotas de melatonina son el compañero de viaje ideal. Con la sensación de jet lag causada por viajar a través de múltiples zonas horarias, la melatonina puede aliviar la sensación subjetiva de jet lag - para que pueda disfrutar de sus vacaciones desde el primer día.

Gotas de melatonina

- Con la hormona del sueño melatonina, que juega un papel importante en la fase sueño-vigilia.
- El consumo de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.
- La melatonina contribuye a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (jet lag). El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta mínima de 0,5 mg (= 2 gotas) que debe tomarse poco antes de acostarse el primer día de viaje y unos cuantos días después de la llegada a lugar de destino.
- Con un agradable sabor a menta natural

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Línea informativa gratuita de Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Línea informativa de Alemania, Italia e internacional: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Línea informativa de Suiza: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Solicitudes en línea: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Posibles usos:

- Como apoyo nutritivo para dormir más rápido
- Como contribución a una adaptación más rápida durante los viajes de larga distancia, aliviando la sensación subjetiva de desfase horario.
- Como un suplemento sensato para un mayor bienestar a través de un tiempo de sueño más corto.

Micronutrientes biodisponibles en forma pura

- Producción según el principio de sustancia pura
- Sin gluten
- Sin lactosa
- 100 % vegetariano
- hipoalergénico
- Calidad probada

INGREDIENTES por dosis diaria	4 gotas	% VNR*
Melatonina	1 mg	-

* % DE LOS VALORES DE REFERENCIA SEGÚN EL REGLAMENTO UE 1169/2011.

INGREDIENTES

Aceites vegetales (coco, colza), alcohol, melatonina, aroma natural de menta.

RECOMENDACIÓN

4 gotas diarias (= 1 mg de melatonina) 30 minutos antes de acostarse.

ADVERTENCIA

Complemento alimenticio según la Directiva de la UE 2002/46/CE

AVISO IMPORTANTE

No lo tome al mismo tiempo que medicamentos inductores del sueño o medicamentos que contengan fluvoxamina o cimetidina.

NOTA COMPLEMENTARIA

Grado alcohólico total: 10 % vol. correspondiente a 0,01 ml de alcohol por dosis diaria (4 gotas). Debido a su contenido alcohólico, no se recomienda su consumo a mujeres embarazadas y en período de lactancia, así como a niños y personas que padecen alcoholismo.

TAMAÑO Y CONTENIDO DEL PAQUETE

30 ml

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Línea informativa gratuita de Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

Línea informativa de Alemania, Italia e internacional: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

Línea informativa de Suiza: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Solicitudes en línea: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

ES BUENO SABERLO



Diseñar la habitación como un oasis de bienestar: Un dormitorio ordenado, las plantas de interior adecuadas (por ejemplo, aloe vera y palma de yuca), así como una temperatura agradable (de 16 a 18 grados son óptimos) crean la base adecuada para un sueño reparador. Además, el dormitorio debe ser una "zona libre de electrónica": La televisión, el teléfono inteligente y la tableta proporcionan estrés en lugar de relajación.



Relajar el cuerpo y el alma con el movimiento: Ya 10 a 15 minutos de deporte al día mejoran la calidad del sueño de forma duradera. Sin embargo, debe evitar las sesiones deportivas excesivamente exigentes al final de la tarde: el esfuerzo estimula el sistema nervioso simpático, que puede retrasar una rápida y fácil caída del sueño por unas pocas horas.



El alcohol como engañoso ladrón del sueño: El consumo de alcohol acelera el sueño, pero lleva a despertar con más frecuencia, reduce importantes fases del sueño REM ("fase de sueño") y retira el agua del cuerpo - la resaca de la mañana siguiente envía saludos. Por lo tanto, si desea mejorar la calidad de su sueño, debe prescindir del alcohol si es posible.



La nicotina perturba el sueño: los fumadores, desgraciadamente, sufren más a menudo de problemas de sueño y empiezan el día con menos descanso. El efecto de la nicotina produce una sensación de embriaguez, aunque el cuerpo necesita descansar; al mismo tiempo, los síntomas de abstinencia nocturna perturban un sueño tranquilo. Así que los cigarrillos están literalmente matando nuestro sueño. Por esta razón, el último cigarrillo debe fumarse unas horas antes de dormirse. O mejor aún: deje de fumar por completo.



Otras recomendaciones de micronutrientes: las personas estresadas que apenas pueden desconectar se benefician del grupo de las vitaminas B. Las vitaminas B6, B12, tiamina, niacina y biotina contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso y de la psique y garantizan así el bienestar. Los extractos especiales de plantas también se utilizan tradicionalmente para apoyar el sueño. Ashwagandha, la baya del sueño, por ejemplo, mantiene una fase normal de sueño, el lúpulo contribuye a un sueño normal.

Complemento alimenticio: No superar la dosis diaria recomendada. No es un sustituto de una alimentación variada y equilibrada y un estilo de vida sano. Grado alcohólico total: 10 % vol. correspondiente a 0,01 ml de alcohol por dosis diaria (4 gotas). Debido a su contenido alcohólico, no se recomienda su consumo a mujeres embarazadas y en período de lactancia, así como a niños y personas que padecen alcoholismo. Conservar a temperatura ambiente, en un lugar seco y oscuro. Proteger de fuentes de calor. Mantener alejado del alcance de los niños. Apropiado para diabéticos. La información presentada no promete curación y no debe ser considerada como invitación a la automedicación. Reservado el derecho a erratas y errores gramaticales. Versión 13.11.2019.



Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group

Línea informativa gratuita de Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Línea informativa de Alemania, Italia e internacional: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Línea informativa de Suiza: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Solicitudes en línea: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF