

Mélatonine liquide



Sommeil relaxant : Essentiel pour la vitalité physique et mentale

Le sommeil est un élément important de notre vie et une condition préalable à la santé et au bien-être. Notre corps utilise cette phase de repos régulière pour recharger les batteries et rester efficace à long terme. Malheureusement, un bon sommeil et un endormissement facile ne vont pas de soi. Le stress, les soucis et les peurs, mais aussi une diminution liée à l'âge de la production de mélatonine peuvent rendre le voyage au pays des rêves plus difficile. De plus, les longs trajets sur plusieurs fuseaux horaires peuvent perturber l'horloge intérieure et provoquer des nuits blanches.

La mélatonine est aussi appelée hormone du sommeil parce qu'elle est responsable du rythme du sommeil et de l'éveil. La libération de la glande pinéale dans le cerveau commence le soir en réaction à l'apparition de l'obscurité et diminue le matin avec une luminosité croissante. L'hormone assure donc que nous nous fatiguons le soir. Si ce rythme naturel est perturbé, l'apport supplémentaire de mélatonine peut soutenir l'organisme : 1 mg de mélatonine (= 4 gouttes), consommées peu avant le coucher, contribue à un endormissement plus rapide. Rien ne s'oppose donc à un départ repus jusqu'au lendemain matin.

Les gouttes de mélatonine Biogena sont le compagnon de voyage idéal en vacances. Avec la sensation de décalage horaire causée par le voyage à travers plusieurs fuseaux horaires, la mélatonine peut soulager la sensation subjective du décalage horaire - pour que vous puissiez profiter de vos vacances dès le premier jour.

Gouttes de mélatonine

- Avec l'hormone du sommeil mélatonine, qui joue un rôle important dans la phase veille-sommeil
- La consommation de 1 mg de mélatonine peu de temps avant d'aller au lit permet de réduire le temps d'endormissement.
- La mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation d'au moins 0,5 mg (= 2 drops) juste avant le coucher le premier jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.
- Au goût agréable de menthe naturelle

Applications possibles:

- Comme support nutritif pour un endormissement plus rapide
- En tant que contribution à une adaptation plus rapide pendant les voyages de longue distance en atténuant les sensations subjectives de décalage horaire.
- Comme complément judicieux pour plus de bien-être grâce à un temps d'endormissement plus court.

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

Part of the
Biogena Group 

Ligne d'assistance gratitude depuis l'Autriche: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Ligne d'assistance depuis l'Allemagne, l'Italie et l'Internationale: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Ligne d'assistance depuis la Suisse: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Commandes en ligne: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Des micronutriments biodisponibles sous forme pure

- Production selon le principe de la substance pure
- Sans gluten
- Sans lactose
- 100 % végétalien
- hypoallergène
- Qualité testée

INGRÉDIENTS par dose journalière	4 gouttes	% VNR*
Mélatonine	1 mg	-

* % DE LA QUANTITÉ DE RÉFÉRENCE CONFORMÉMENT AU RÉGLEMENT DE L'UE 1169/2011.

INGRÉDIENTS

Huiles végétales (noix de coco, colza), alcool, mélatonine, arôme naturel de menthe.

APPORT RECOMMANDÉ

4 gouttes par jour (= 1 mg de mélatonine) 30 minutes avant le coucher.

REMARQUE

Complément alimentaire conformément à la directive européenne 2002/46/CE

AVIS IMPORTANT

Ne pas prendre en même temps que des médicaments qui favorisent le sommeil ou qui contiennent de la fluvoxamine ou de la cimétidine.

INDICATION SUPPLÉMENTAIRE

Teneur totale en alcool : 10 % vol correspondant à 0,01 ml d'alcool par dose quotidienne (4 gouttes). En raison de la teneur en alcool, la consommation n'est pas recommandée pour les femmes enceintes et les mères allaitantes, ainsi que pour les enfants et les personnes souffrant d'alcoolisme.

UNITÉ D'EMBALLAGE ET CONTENU

30 ml

BON À SAVOIR



Concevoir la chambre à coucher comme une oasis de bien-être : Une chambre bien rangée, des plantes d'intérieur appropriées (par ex. aloe vera et palmier yucca) ainsi qu'une température agréable (16 à 18 degrés sont optimaux) créent la bonne base pour un sommeil réparateur. De plus, la chambre à coucher doit être une "zone sans électronique" : La télévision, le smartphone et la tablette fournissent le stress au lieu de la détente.



Détendez-vous corps et âme avec le mouvement : Déjà 10 à 15 minutes de sport par jour améliorent durablement la qualité du sommeil. Cependant, il faut éviter les séances de sport trop exigeantes en fin de soirée : l'effort stimule le système nerveux sympathique, ce qui peut retarder de quelques heures un endormissement rapide et facile.

L'alcool comme voleur de sommeil trompeur : La consommation d'alcool accélère

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

Part of the
Biogena Group 

Ligne d'assistance gratitude depuis l'Autriche: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Ligne d'assistance depuis l'Allemagne, l'Italie et l'Internationale: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Ligne d'assistance depuis la Suisse: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Commandes en ligne: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF



lendemain matin envoi des messages de salutation. Donc, si vous voulez améliorer la qualité de votre sommeil, vous devriez vous passer d'alcool si possible.



La nicotine perturbe le sommeil : les fumeurs souffrent malheureusement plus souvent de troubles du sommeil et commencent la journée moins reposés. Le coup de pied à la nicotine conduit à une sensation enivrante, bien que le corps ait besoin de repos ; en même temps, les symptômes de sevrage nocturnes perturbent un sommeil calme. Donc les cigarettes tuent littéralement notre sommeil. Pour cette raison, la dernière cigarette doit être fumée quelques heures avant de s'endormir. Ou encore mieux : arrêter de fumer.



Autres recommandations sur les micronutriments : les personnes stressées qui peuvent difficilement s'éteindre profitent du groupe des vitamines B. Les vitamines B6, B12, thiamine, niacine et biotine contribuent au fonctionnement normal du système nerveux et du psychisme et assurent ainsi le bien-être. Des extraits spéciaux de plantes sont aussi traditionnellement utilisés pour favoriser le sommeil. Ashwagandha, la baie endormie, par exemple, supporte une phase de sommeil normale, le houblon contribue à un sommeil normal.

Complément alimentaire : Le dosage quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les compléments alimentaires ne sont pas un substitut pour une alimentation équilibrée et variée ainsi que pour un mode de vie sain. Teneur totale en alcool : 10 % vol correspondant à 0,01 ml d'alcool par dose quotidienne (4 gouttes). En raison de la teneur en alcool, la consommation n'est pas recommandée pour les femmes enceintes et les mères allaitantes, ainsi que pour les enfants et les personnes souffrant d'alcoolisme. À conserver dans un endroit sec, à température ambiante et à l'abri de la lumière. Protéger de la chaleur. Tenir hors de portée des enfants. Convient aux diabétiques. Les informations présentées n'offrent aucune garantie thérapeutique et ne sont en aucun cas un appel à l'automédication. Peut contenir des coquilles et des fautes d'impression. État 13.11.2019.



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

Part of the
Biogena Group 

Ligne d'assistance gratuite depuis l'Autriche: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Ligne d'assistance depuis l'Allemagne, l'Italie et l'Internationale: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Ligne d'assistance depuis la Suisse: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Commandes en ligne: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF