

Melatonina in gocce



Il sonno rilassante: essenziale per la vitalità fisica e mentale

Il sonno è una parte importante della nostra vita e un prerequisito per la salute e il benessere. Il nostro corpo utilizza questa regolare fase di riposo per ricaricare le batterie e rimanere efficiente nel lungo periodo. Purtroppo, purtroppo, un buon sonno e la facilità di addormentarsi non sono una cosa ovvia. Stress, preoccupazioni e paure, ma anche una diminuzione della produzione di melatonina legata all'età può rendere più difficile il viaggio verso la terra dei sogni. Inoltre, i viaggi a lunga distanza su più fusi orari possono disturbare l'orologio interno e causare notti insonni.

La melatonina è chiamata anche l'ormone del sonno perché è responsabile del ritmo sonno-veglia umano. Il rilascio dalla ghiandola pineale nel cervello inizia la sera come reazione all'insorgenza dell'oscurità e diminuisce nelle ore mattutine con l'aumentare della luminosità. L'ormone assicura quindi che la sera ci stanchiamo. Se questo ritmo naturale è disturbato, l'apporto aggiuntivo di melatonina può sostenere l'organismo: 1 mg di melatonina (= 4 gocce di Biogena Gocce di Melatonina), consumate poco prima di andare a letto, contribuisce ad addormentarsi più velocemente. Quindi niente ostacola un inizio riposato nella mattina dopo.

Biogena Melatonin Drops sono il compagno di viaggio ideale in vacanza. Con la sensazione di jet lag causato dal viaggio attraverso diversi fusi orari, la melatonina può alleviare la sensazione soggettiva di jet lag - in modo da poter godere la vostra vacanza fin dal primo giorno.

Gocce di melatonina

- Con l'ormone del sonno, la melatonina, che gioca un ruolo importante nella fase sonno-veglia.
- Il consumo di 1 mg di melatonina poco prima di andare a letto contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno.
- La melatonina aiuta ad alleviare la sensazione soggettiva del jetlag. Il primo giorno di viaggio e i primi giorni dopo l'arrivo a destinazione, almeno 0,5 mg di melatonina (= 2 gocce) devono essere presi poco prima di andare a letto.
- Con un piacevole gusto di menta naturale

Possibilità di impiego:

- Come supporto nutritivo per addormentarsi più velocemente.
- Come contributo ad un adattamento più rapido durante i viaggi a lunga distanza, alleviando la sensazione soggettiva di jetlag.
- Come supplemento sensato per un maggiore benessere attraverso un tempo di sonno più breve.

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

Part of the
Biogena Group 

Numero verde gratuito dall'Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Numero dalla Germania, dall'Italia e da altri Paesi: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com,
italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Numero dalla Svizzera: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Ordini online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Micronutrienti biodisponibili in forma pura

- Produzione secondo il principio della sostanza pura
- Senza glutine
- Senza lattosio
- 100 % vegan
- ipoallergenico
- Qualità testata

INGREDIENTI per dose giornaliera	4 gocce	% VNR*
Melatonina	1 mg	-

* % DELL'IMPORTO DI RIFERIMENTO IN BASE AL REGOLAMENTO UE 1169/2011.

INGREDIENTI

Oli vegetali (cocco, colza), alcool, melatonina, aroma naturale di menta.

DOSAGGIO CONSIGLIATO

4 gocce al giorno (= 1 mg di melatonina) 30 minuti prima di coricarsi.

AVVERTENZE

Integratore alimentare ai sensi della direttiva UE 2002/46/CE

AVVERTENZA IMPORTANTE

Non assumere contemporaneamente a farmaci che inducono il sonno o a farmaci contenenti fluvoxamina o cimetidina.

NOTA AGGIUNTIVA

Gradazione alcolica totale: 10 % vol. corrispondente a 0,01 ml di alcol per dose giornaliera (4 gocce). A causa del contenuto alcolico, il consumo non è raccomandato per le donne incinte e le madri che allattano, così come per i bambini e le persone che soffrono di alcolismo.

DIMENSIONI E CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

30 ml

BUONO A SAPERSI

Progetta la camera da letto come un'oasi di benessere: Una camera da letto ordinata, le giuste piante da interno (ad es. aloe vera e yucca palm) e una temperatura piacevole (16-18 gradi sono ottimali) creano le giuste basi per un sonno riposante. Inoltre, la camera da letto dovrebbe essere una "zona franca per l'elettronica": Televisione, smartphone e tablet forniscono stress invece di relax.



Rilassate il corpo e l'anima con il movimento: Già 10-15 minuti di sport al giorno migliorano la qualità del sonno in modo duraturo. Tuttavia, si dovrebbe evitare sessioni sportive eccessivamente impegnative in tarda serata: lo sforzo stimola il sistema nervoso simpatico, che può ritardare di qualche ora un rapido e facile addormentarsi.

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

Part of the
Biogena Group 

Numero verde gratuito dall'Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

Numero dalla Germania, dall'Italia e da altri Paesi: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

Numero dalla Svizzera: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Ordini online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF



ma porta a un risveglio più frequente, riduce importanti fasi REM ("fase di sonno da sogno") e ritira l'acqua dal corpo - la sbornia del mattino seguente infa salute. Quindi, se si vuole migliorare la qualità del sonno, si dovrebbe fare a meno di alcool, se possibile.



La nicotina disturba il sonno: i fumatori purtroppo più spesso soffrono di problemi di sonno e iniziano la giornata meno riposati. Il calcio di nicotina porta ad una sensazione di inebriante, anche se il corpo avrebbe bisogno di riposo; allo stesso tempo, i sintomi di astinenza notturna disturbano un sonno tranquillo. Quindi le sigarette ci stanno letteralmente uccidendo il sonno. Per questo motivo, l'ultima sigaretta dovrebbe essere fumata qualche ora prima di addormentarsi. O meglio ancora: smettere del tutto di fumare.



Ulteriori raccomandazioni sui micronutrienti: le persone afflitte dallo stress che non riescono a spegnere i benefici del gruppo delle vitamine del gruppo B. La vitamina B6, B12, tiamina, niacina e biotina contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso e della psiche, assicurando così il benessere. Estratti vegetali speciali sono tradizionalmente utilizzati anche per sostenere il sonno. Ashwagandha, la bacca addormentata, ad esempio, sostiene una fase di sonno normale, il luppolo contribuisce ad un sonno normale.

Integratore alimentare: Non eccedere le dosi raccomandate per l'assunzione giornaliera. Non sostituisce un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano. Gradazione alcolica totale: 10 % vol. corrispondente a 0,01 ml di alcool per dose giornaliera (4 gocce). A causa del contenuto alcolico, il consumo non è raccomandato per le donne incinte e le madri che allattano, così come per i bambini e le persone che soffrono di alcolismo. Conservare a temperatura ambiente, in luogo asciutto e al riparo dalla luce. Proteggere dal calore. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Adatto ai diabetici. Le informazioni fornite non costituiscono una dichiarazione medica o un'esortazione all'automedicazione. Eventuali refusi e errori tipografici sono riservati. Aggiornato al 13.11.2019.



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

Part of the
Biogena Group 

Numero verde gratuito dall'Austria: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

Numero dalla Germania, dall'Italia e da altri Paesi: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com,
italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

Numero dalla Svizzera: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Ordini online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF