

Melatonin Tropfen



Odprężający sen: niezbędny dla vitalności fizycznej i psychicznej.

Sen jest ważną częścią naszego życia i warunkiem wstępnym dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Nasz organizm wykorzystuje tę regularną fazę odpoczynku, aby naładować baterie i zachować wydajność w dłuższej perspektywie czasowej. Niestety, dobry sen i łatwe zasypianie nie są rzeczą oczywistą. Stres, obawy i lęki, ale także związane z wiekiem spadek produkcji melatoniny może utrudnić podróż do krainy snów. Ponadto podróże na duże odległości w kilku strefach czasowych mogą zakłócać pracę zegara wewnętrznego i powodować bezsenne noce.

Melatonina jest również nazywana hormonem snu, ponieważ jest odpowiedzialna za rytm snu człowieka. Uwolnienie z szyszynki w mózgu rozpoczyna się wieczorem jako reakcja na pojawienie się ciemności i zmniejsza się w godzinach porannych z rosnącą jasnością. Dlatego też hormon zapewnia nam zmęczenie wieczorem. Jeśli ten naturalny rytm zostanie zakłócony, dodatkowa podaż melatoniny może wspomagać organizm: 1 mg melatoniny (= 4 krople melatoniny Biogena), spożywane krótko przed pójściem spać, przyczynia się do szybszego zasypiania. Więc nic nie stoi na przeszkodzie, by odpocząć od następnego ranka.

Biogena Melatonin Drops to idealny towarzysz podróży na wakacje. Z uczuciem opóźnienia odrzutowego spowodowanego podróżowaniem przez wiele stref czasowych, melatonina mogą złagodzić subiektywne uczucie opóźnienia odrzutowego - dzięki czemu możesz cieszyć się urlopem od pierwszego dnia.

Krople melatoniny

- Z hormonem snu melatonina, który odgrywa ważną rolę w fazie snu i przebudzenia.
- Spożycie 1 mg melatoniny krótko przed pójściem spać pomaga skrócić czas zasypiania.
- Melatonina pomaga w łagodzeniu subiektywnego odczucia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 0,5 mg (= 2 krople) krótko przed pójściem spać pierwszego dnia podróży i przez kolejne kilka dni po przybyciu do celu podróży
- Z przyjemnym, naturalnym, miętowym smakiem.

Możliwe zastosowania:

- Jako odżywcze wsparcie dla szybszego zasypiania.
- Jako wkład w szybszą adaptację podczas podróży długodystansowych poprzez łagodzenie subiektywnych doznań związanych z odrzutowcami.
- Jako rozsądne uzupełnienie dla lepszego samopoczucia poprzez skrócenie czasu snu.

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

Part of the
Biogena Group 

Bezpłatna infolinia dla klientów z Austrii: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infolinia dla klientów z Niemiec, Włoch i pozostałych krajów: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infolinia dla klientów ze Szwajcarii: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Zamówienia online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Mikroelementy dostępne biologicznie w czystej postaci

- Produkcja zgodnie z zasadą czystej substancji
- Bezglutenowe
- Nie zawiera laktozy
- 100 % wegańskie
- hipoalergen
- Sprawdzona jakość

ZAWARTOŚĆ na dawkę dzienną	4 kropli	% RWS*
Melatonina	1 mg	-

*% ILOŚCI REFERENCYJNEJ ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM UE 1169/2011.

SKŁADNIKI

Oleje roślinne (kokosowy, rzepakowy), alkohol, melatonina, naturalny miętowy aromat.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPOŻYCIA

4 krople dziennie (= 1 mg melatoniny) 30 minut przed snem.

INFORMACJE

Suplementy diety zgodnie z dyrektywą UE 2002/46/WE

WAŻNA INFORMACJA

Nie przyjmować jednocześnie z lekami nasennymi lub lekami zawierającymi fluwoksaminę lub cymetydynę.

INFORMACJE DODATKOWE

Całkowita zawartość alkoholu: 10 % obj., co odpowiada 0,01 ml alkoholu w dawce dziennej (4 krople). Ze względu na zawartość alkoholu konsumpcja nie jest zalecana dla kobiet w ciąży i matek karmiących, a także dla dzieci i osób cierpiących na alkoholizm.

ROZMIAR I ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

30 ml

DOBRCZE WIEDZIEĆ



Zaprojektuj sypialnię jako oazę dobrego samopoczucia: Czysta sypialnia, odpowiednie rośliny w pomieszczeniach (np. aloes i palma jukki) oraz przyjemna temperatura (16-18 stopni są optymalne) tworzą właściwą podstawę do spokojnego snu. Dodatkowo sypialnia powinna być "strefą wolną od elektroniki": Telewizja, smartfon i tablet zapewniają stres zamiast odprężenia.



Zrelaksuj ciało i duszę ruchem: Już 10-15 minut sportu dziennie poprawia jakość snu w sposób trwały. Należy jednak unikać zbyt wymagających sesji sportowych późnym wieczorem: wysiłek stymuluje układ współczulny, który może opóźnić szybki i łatwy sen o kilka godzin.



Alkohol jako zwodniczy napastnik snu: Spożywanie alkoholu przyspiesza zasypianie, ale prowadzi do częstszego budzenia się, redukuje ważne fazy REM ("faza snu") i wycofuje wodę z organizmu - kac następnego ranka przesyła pozdrowienia. Więc jeśli chcesz poprawić

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

Part of the
Biogena Group 

Bezpłatna infolinia dla klientów z Austrii: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infolinia dla klientów z Niemiec, Włoch i pozostałych krajów: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infolinia dla klientów ze Szwajcarii: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Zamówienia online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF



Nikotyna zaburza sen: palacze niestety częściej cierpią na problemy ze snem i zaczynają dzień mniej wypoczęci. Kopnięcie nikotyną prowadzi do odurzającego uczucia, chociaż ciało potrzebuje odpoczynku; jednocześnie nocne objawy abstynencyjne zaktócają spokojny sen. Więc papierosy dosłownie zabijają nasz sen. Z tego powodu ostatni papieros powinien być palony kilka godzin przed zaśnięciem. Albo nawet lepiej: całkowicie rzucić palenie.



Dalsze zalecenia dotyczące mikroelementów: ludzie dotknięci stresem, którzy z trudem mogą przestać korzystać z grupy witamin z grupy B. Witamina B6, B12, tiamina, niacyna i biotyna przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i psychiki, a tym samym zapewniają dobre samopoczucie. Specjalne wyciągi roślinne są również tradycyjnie wykorzystywane do wspomagania snu. Ashwagandha, śpiące jagody, na przykład, wspiera normalną fazę snu, chmiel przyczynia się do normalnego snu.

Suplementy żywnościowe: Nie przekraczać zalecanego dziennego spożycia. Nie zastąpi zbilansowanej i zróżnicowanej diety i zdrowego stylu życia. Całkowita zawartość alkoholu: 10 % obj., co odpowiada 0,01 ml alkoholu w dawce dziennej (4 krople). Ze względu na zawartość alkoholu konsumpcja nie jest zalecana dla kobiet w ciąży i matek karmiących, a także dla dzieci i osób cierpiących na alkoholizm. Przechowywać w suchym miejscu w temperaturze pokojowej, i chronić przed światłem. Chronić przed gorącem. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Odpowiedni dla diabetyków. Udzielone informacje nie stanowią oświadczenia lekarskiego ani prośby o samoleczenie. Ewentualne błędy w druku i pisowni są zastrzeżone. Status 13.11.2019.



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

Part of the
Biogena Group 

Bezpłatna infolinia dla klientów z Austrii: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infolinia dla klientów z Niemiec, Włoch i pozostałych krajów: T +49 8654 774 00-0,
deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infolinia dla klientów ze Szwajcarii: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Zamówienia online: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF