



Nopti nedormite?

Bio-Melatonină 3 mg • Bio-Melatonină 1 mg

 Pharma Nord

Cheia bioritmului somn-veghe

Melatonina este un hormon natural și un element cheie în ritmul circadian al corpului nostru - sau ceasul de 24 de ore. Melatonina este secretată de glanda pineală, o glandă mică situată în centrul creierului. De asemenea, obținem cantități limitate de melatonină din dietă. Ochiul uman este dotat cu receptori de lumină care determină glanda pineală să secrete melatonină imediat ce afară începe să se întunece. Acest mecanism este ușor dezechilibrat de factori precum schimbarea orelor de lucru, expunerea la lumină artificială pe timp de noapte, călătoriile cu schimbare de fus orar etc.

Ne face să ne simțim obosiți în mod natural

Melatonina induce o somnolență plăcută și naturală, încetinind ritmul corpului. Prin urmare, cel mai bun lucru pe care îl putem face este să ne pregătim de culcare când se lasă întunericul. Pe măsură ce îmbătrânim, producția noastră de melatonină scade treptat. Acesta este motivul pentru care Bio-Melatonină este preferat de cei cu un ritm de viață alert, de seniori și de cei care se confruntă cu decalajul de fus orar după zboruri lungi.

Alimente care conțin melatonină:

- Roșii
- Nuci
- Cereale (*orez, orz, porumb*)
- Căpșuni
- Banane
- Ulei de măsline
- Lapte de vacă

De ce somnul este atât de important

Nu subestima valoarea și beneficiile pentru sănătate ale unui somn bun. Un somn adecvat este esențial pentru sănătatea noastră, având impact asupra multor aspecte ale vieții. Când dormim, avem interacțiuni limitate cu mediul înconjurător. Creierul este foarte activ în timpul somnului și îndeplinește multe funcții importante. Somnul este esențial pentru toate procesele din organism și ne influențează bunăstarea fizică și mentală a doua zi. Somnul de calitate este esențial pentru sistemului imunitar, care joacă un rol cheie în prevenirea bolilor.



Bio-Melatonină 3 mg

Bio-Melatonină 1 mg

Ajutorul natural pentru a adormi mai repede și a ameliora simptomele asociate sindromului de decalaj orar

Ce face melatonina?

Luând Bio-Melatonină, compensezi o deficiență de melatonină, care poate fi provocată de factori precum: vârstă, expunere la lumină artificială, călătorii pe distanțe lungi sau munca în ture de noapte. Melatonina contribuie la reducerea timpului necesar pentru a adormi*. De asemenea, poate fi utilă în cazul călătoriilor cu avionul, atunci când traversezi mai multe fusuri orare și apare jet lag-ul. Suplimentarea cu melatonină reduce simptomele asociate jet lag-ului** și este utilă atunci când vrei să ajuți corpul să se adapteze mai ușor la diferența de fus orar.

Factorii care perturbă producția de melatonină a organismului sunt:

- lumina zilei și lumina albastră a ecranelor dispozitivelor (*televizoare, computere, laptopuri, tablete și telefoane mobile*)
- cofeina, alcoolul și tutunul
- înaintarea în vârstă
- stresul

Tablete sublinguale pentru o mai bună absorbție

Atunci când utilizați o tabletă sublinguală, cum ar fi Bio-Melatonină 1 mg, care se dizolvă în gură, melatonina este absorbită mai repede și mai bine de organism, în comparație cu administrarea altor tablete. Cea mai mare parte a melatoninei ingerate este excretată de organism, fără a fi absorbită, în cazul altor tablete.

Pe de altă parte, o tabletă sublinguală permite melatoninei să fie absorbită rapid și direct prin mucoasa bucală.

Forma tabletei a fost concepută special pentru a permite aplicarea unei presiuni foarte mici în timpul fabricării sale. Aceasta, împreună cu o formulă specială și unică de excipienți, care susțin dizolvarea rapidă în gură, precum și utilizarea granulării umede înainte de fabricarea tabletelor la presiune scăzută, permite o dizolvare extrem de rapidă sub limbă, pe care o numim tehnologie Melatomelt®.

** efectul benefic se obține în condițiile unui consum de 1 mg de melatonină înainte de culcare

**** efectul benefic se obține în condițiile consumului unei doze minime de 0,5 mg administrate înainte de culcare în prima zi de călătorie și în următoarele câteva zile după sosirea la destinație.



Melatonina este un hormon natural produs de glanda pineală din creier. Are o funcție cheie în reglarea ritmului nostru circadian - sau ceasul de 24 de ore. Suplimentarea cu melatonină contribuie la menținerea nivelurilor normale de melatonină.

Nivelul de melatonină din organism este influențat de lumină. Atât lumina naturală, cât și cea artificială sau albastră emisă de ecranele dispozitivelor (calculatoare, televizoare, tablete, telefoane mobile etc.) perturbă sinteza melatoninei din organism.

Organismul începe să producă melatonină când se întuneacă afară. Nivelurile crescute de melatonină ne fac să ne simțim moleșiți și somnoroși.



Bio-Melatonină

- Efect natural
- Nu creează dependență
- Bine tolerat
- Absorbție rapidă pentru rezultate optime
- Cantitatea potrivită la momentul potrivit

**Bio-Melatonină 1 mg
Tehnologie Melatomelt®
conține 1 mg melatonină în
fiecare tabletă.**

**Bio-Melatonină 3 mg
conține 3 mg melatonină în
fiecare tabletă.**



 **Pharma Nord**

Strada Balta Albina nr. 4, etaj 2, sector 3, 032622, Bucuresti, Tel: 021 316 06 54