

## DR JACOBS Melatonina + B12 FORTE 90 tabletek

Cena: 62,00 PLN



### Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	90 tabl.
Postać	tabl.
Producent	DR. JACOBS POLAND RADOSŁAW ARASZKIEWICZ
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

### Opis produktu

**Właściwości DR JACOBS Melatonina + B12 FORTE 90 tabletek** Melatonina B12 forte – dla dobrego snu Skracza czas zasypiania oraz jet lag'u 3 mg melatoniny w tabletkę Witamina B12 dla funkcji psychologicznych i pracy nerwów Smak wiśniowy, produkt wegański Melatonina + B12 forte to produkt stworzony dla osób, które mają problemy z zasypianiem oraz słabą jakością snu – sen płytki, z dużą ilością snów, z wybudzeniami, nie przynoszący odpoczynku (poranne zmęczenie). Dolegliwość taka może być okresowa (z powodu stresującej sytuacji życiowej, pełni księżyca, zaburzenia rytmu dobowego, itp.) lub chroniczna. W takich przypadkach wystarczy jedna tabletkę dziennie na 1-2 godziny przed planowanym snem. Tabletki Melatonina + B12 forte polecane są także osobom podróżującym, w szczególności zmieniającym podczas podróży strefę czasową. Dotyczy to szczególnie podróży do dalekich krajów, gdzie przestawienie się na miejscowy czas zajmuje niekiedy nawet tydzień. Może to skutecznie popsuć urlop lub kilkudniowy wyjazd do pracy. Melatonina jako skuteczna pomoc w zasypianiu Dobry sen wpływa na nasze samopoczucie w ciągu dnia. Melatonina jest częściowo odpowiedzialna za dobry sen. Gdy tylko się ściemni, nasz organizm zaczyna wydzielać ten hormon snu. Melatonina, wraz z hormonami serotoniną i kortyzolem, kontroluje rytm dobowy czuwania i snu. Im jesteśmy starsi, tym bardziej spada produkcja melatoniny w organizmie. Jest to jeden z powodów, dla których szczególnie osobom starszym często trudniej spać. Melatonina pomaga skrócić czas zasypiania. Ten pozytywny efekt osiąga się, przyjmując 1 mg melatoniny tuż przed snem. Melatonina łagodzi jet lag Ciało potrzebuje czasu, aby przyzwyczać się do zmienionych czasów snu i czuwania. Osoby często podróżujące samolotem i pracownicy zmianowi są szczególnie narażeni na stale zmieniające się godziny czuwania i odpoczynku. Melatonina pomaga złagodzić efekty zmian czasowych jeśli jest spożywana (co najmniej 0,5 mg) w pierwszym dniu podróży, krótko przed snem oraz w pierwszych dniach po przybyciu do celu. Wspomóż psychikę i nerwy witaminą B12 Aby dodatkowo wesprzeć prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki, Melatonina+B12 forte zawiera również witaminę B12. Dzięki swojej aktywnej formie metylokobalaminy jest wysoce bioaktywna i może być szybko metabolizowana przez organizm. Dzięki formie tabletek do ssania uzyskany jest szybki efekt, ponieważ witamina B12 i melatonina są wchłaniane już przez błonę śluzową jamy ustnej. Aby uzyskać wydłużony efekt działania melatoniny, tabletkę można również połączyć ½ - 1 godzinę przed pójściem spać. Nasze dodatkowe wskazówki dotyczące dobrego snu: Śpij w pomieszczeniu dobrze zaciemnionym i z dobrym dostępem świeżego i chłodnego powietrza. Organizm produkuje melatoninę najlepiej kiedy śpimy w całkowicie zaciemnionym pomieszczeniu. Na godzinę przed pójściem spać unikaj silnego sztucznego światła oraz ekranów emitujących światło niebieskie (telefony, notebooki, tablety, komputery, telewizory). Światło takie działa pobudzająco i może być przyczyną problemów z zasypianiem i snem. Sprawdź czy na swoim urządzeniu masz funkcję filtra światła niebieskiego. Lepiej nic nie jeść po 18:00, szczególnie dużych posiłków. Proces trawienia obciąża organizm i może to powodować, że śpimy bardziej niespokojnie. **Zalecane**

**spożycie**tabletkę połknij z wodą na 30-60 min przed snem (efekt nieco późniejszy, ale bardziej długotrwały) lub tabletkę ssaną na 30-60 min przed snem (efekt szybszy, lecz krótsze działanie). Porcja odpowiednia dla osób powyżej 13. roku życia. **Ważne**Może zawierać śladowe ilości orzechów. **Składniki**Jedna tabletkę Melatonina + B12 forte zawiera: 3 mg melatoniny, 3 µg witaminy B12, czyli 100% jej dziennego zapotrzebowania. substancja słodząca (ksylitol), wypełniacz włókno akacjowe, dwutlenek krzemu, wypełniacz celuloza, naturalny aromat wiśniowy, wypełniacz guma guar, olej rzepakowy, melatonina (1,4%), sproszkowany sok z buraków, metylokobalamina (witamina B12). **Producent**Dr. Jacob's Medical GmbH Producent w Taunusstein, Niemcy Adres: Platter Str. 92, 65232 Taunusstein, Niemcy