

## VITALER'S Melatonina forte 4 mg 60 tabletek



Cena: 21,90 PLN

### Opis słownikowy

Producent	VITALER'S
Rodzaj rejestracji	Suplement diety

### Opis produktu

**Opis** Zażywanie melatoniny jest uznawane jako jeden z najskuteczniejszych sposobów walki z bezsennością i ogólnymi problemami ze snem. Zachowanie odpowiedniego rytmu biologicznego jest niezwykle ważne dla prawidłowego funkcjonowania. Oprócz oczywistego działania melatoniny na sen, wykazuje także szereg innych zastosowań, które okazują się zbawienne dla organizmu. Melatonina – charakterystyka Melatonina często nazywana jest także jako „hormon ciemności” lub „hormon snu”. Produkowana jest głównie w szyszynce, czyli gruczole znajdującym się w głębi mózgu, a zwiększone stężenie osiąga wraz z upływem dnia – im później, tym większy poziom melatoniny w organizmie. Najwyższe stężenie melatoniny osiągnąć jest w nocy, najczęściej od północy do 3 nad ranem. Dodatkowo melatonina „reaguje” na porę roku, ze względu na długość oświetlenia. Melatonina jest najważniejsza w regulowaniu ludzkiego zegara biologicznego. To jej aktualny poziom w organizmie wpływa na poczucie senności. Co ciekawe, melatonina jest także wytwarzana w oczach (w siatkówce oka) oraz w szpiku i jelitach, niezależnie od pory dnia. Melatonina w układzie pokarmowym kieruje ruchami jelit. Właściwości melatoniny Melatonina reguluje dobowy cykl organizmu na podstawie sygnałów odbieranych z oczu, które następnie przesyła do mózgu. Siatkówka oka odbiera światło – sztuczne oraz naturalne, a także sztuczne bodźce świetlne (telewizory, telefony, lampy czy żarówki). Melatonina, która powstała w siatkówce oka wysyła sygnał do mózgu, co w ostateczności decyduje o poziomie senności. Melatonina znajduje swoje zastosowanie w leczeniu bezsenności przewlekłej, za którą odpowiedzialny jest rozregulowany dobowy cykl dnia. Wówczas jej działanie polega na ujednoczeniu procesów zachodzących w organizmie człowieka, a co za tym idzie, wypracowanie regularnych cykli dobowych. Aby działanie melatoniny było skuteczne, należy precyzyjnie ustalić, o której godzinie suplement z melatoniną będzie przyjmowany. Melatonina – suplementowanie Melatonina to hormon, który jest naturalnie wytwarzany w organizmie człowieka. Zaburzenia jego wydzielania lub całkowity brak prowadzi do poważnych zaburzeń snu, a ostatecznie także do bezsenności. Zaburzenia snu to wynik niezgodności między naturalnym rytmem dobowym organizmu a tym, który narzuca prowadzony styl życia. Na rozregulowanie dobowego rytmu dnia może mieć wpływ praca na nocne zmiany lub nauka do późnych godzin. Osoby z zaburzeniami snu odczuwają zmęczenie dopiero w późnych godzinach nocnych, co skutecznie wpływa na jakość snu i rozdrażnienie. Zaburzenia snu przekładają się na problemy z koncentracją, zmęczenie w ciągu dnia, oraz ogólne złe samopoczucie. Aby przywrócić regularność dobowego cyklu, można sięgnąć po suplement diety zawierający odpowiednią dawkę melatoniny. Na rynku dostępnych jest wiele suplementów pomagających w zasypianiu. Można wybierać spośród ziołowych suplementów, które zawierają melatoninę połączoną z innymi składnikami pochodzenia naturalnego oraz preparatów, które zawierają w składzie czystą melatoninę. **Sposób użycia** 1/4 tabletki krótko przed pójściem spać **Skład** Składniki 1 tabletki RWS Melatonina 1 mg <-RWS - Dzienna referencyjna wartość spożycia<-> Nie ustalono dziennej referencyjnej wartości spożycia Składniki: Substancja

wypełniająca: celuloza mikrokryształiczna; melatonina. **Ważne** Produkt nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) prawidłowo zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia jest ważny dla funkcjonowania organizmu człowieka. Nie należy przekraczać maksymalnej zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. **Producent** NMM Sp. z o.o. Bocheńska 3/17, 31-061 Kraków