



Melatonina vegetala 20 cps FARES

Descriere:

O capsulă conține:

- 3mg de melatonină din surse vegetale
- 50mg de valeriană

Produsul este recomandat în următoarele situații:

- Insomnii primare (dificultate persistentă de a adormi sau de a dormi: calitate slabă a somnului)
- Insomnii prin schimbarea fusului orar (călătorii cu avionul)
- Oboseală cronică
- Stări depresive tranzitorii
- Indispoziții pasagere

Melatonina este un hormon natural, produs de către glanda pineală și înrudit din punct de vedere structural cu serotonina. Secreția de melatonină crește după lăsarea întunericului, ajunge la un nivel maxim la orele 2-4 și scade în a doua jumătate a nopții, astfel reglează ritmul somn-veghe. Este supranumită „hormonul somnului”, fiind inductor natural al somnului; contribuie la reducerea timpului necesar pentru a adormi; îmbunătățește calitatea lui, fără efecte neplăcute la trezire.