

MELATONINE 30 gél. sommeil et endormissement- VeryNatura- NATetLAB - INFINIE SANTE

Produit MELATONINE 30 gél. sommeil et endormissement- VeryNatura- NATetLAB

Prix 7.14 EUR

Image produit



Résumé Permet de faciliter l'endormissement. Ne possède cependant pas d'effet sédatif. permet de synchroniser le cycle veille/sommeil (le cycle circadien). Contenance : 30gél. Utiliser toujours nos produits Nat & Lab sur l'avis d'un thérapeute

Description

Information : La mélatonine est synthétisée principalement dans une zone spécifique du cerveau? : la glande pinéale. Elle peut également être produite, en moindre mesure, dans d'autres structures comme la rétine, l'intestin, la peau et la moelle osseuse. Elle est synthétisée chez les animaux à partir de l'acide aminé L-tryptophane. Plusieurs enzymes interviennent pour former, dans un premier temps, de la sérotonine (un neurotransmetteur) puis, dans un second temps, de la mélatonine (voir schéma ci-contre). Sa production se fait principalement la nuit, avec une production maximale en moyenne autour de 3-4h du matin. En effet, la synthèse de mélatonine est inhibée lorsque la rétine est exposée à de lumière, en particulier de la lumière bleue. C'est d'ailleurs ce qui lui confère sa principale fonction? : indiquer à l'organisme l'alternance jour/nuit. Cela permet de synchroniser le cycle veille/sommeil (circadien). Composition : Ingrédients pour 1 gél. : millepertuis 10% 18 mg, poudre de passiflore Bio 400 mg, gél. végétale HPMC. Information nutritionnelle pour 1 gél. : Mélatonine : 1,8 mg Posologie : 1 gél. par jour à avaler avec un verre d'eau de 15 cl - 1h avant le coucher. Précautions : Complément alimentaire, ne peut être substitué à un régime alimentaire varié et équilibré. A prendre dans le cadre d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ne convient pas aux enfants, aux femmes enceintes et en période d'allaitement. Tenir hors de portée des enfants.