

ProSEN Duo melatonina z magnezem tabl. 30t



Cena: 16,69 PLN

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	30 tabl.
Postać	tabl.
Producent	ORION CORPORATION, ORION PHARMA, ESPOO SITE
Substancja czynna	-

Opis produktu

proSEN duo

proSEN duo, melatonina z magnezem to suplement diety w formie tabletek do połykania.

Melatonina pomaga skrócić czas zasypiania, a w przypadku osób podróżujących pomaga w łagodzeniu subiektywnych odczuć związanych ze zmianą strefy czasowej. Melatonina pełni rolę sygnału chronobiologicznego informującego organizm o tym, że nadeszła pora na sen. Ponadto, zwiększa skłonność do snu i wzbudzania snu w godzinach wieczornych. Melatonina zażyta wczesnym wieczorem przyspiesza czas zaśnięcia, zmniejsza latencję snu i latencję fazy REM snu, a zastosowana o różnych porach dnia daje, po upływie 2–4 godzin, uczucie przejściowej senności i zwiększa skłonność do zasypiania. W warunkach „rozstrajających” zegar biologiczny (np. praca zmianowa, przebywanie przez dłuższy okres czasu w jednostajnym oświetleniu) melatonina synchronizuje pracę zegara biologicznego do ram 24 godz.

Magnez wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego i mięśni.

Zalecana dzienna porcja:

Dorośli: ½–1 tabletki w razie potrzeby. Porcja zawiera 0,5–1 mg melatoniny i 60–120 mg (16–32% RWS*) magnezu.

Aby skrócić czas zasypiania: 1 tabletki (1 mg melatoniny) na krótko (do 30 min.) przed pójściem spać, ale przed północą.

Aby złagodzić subiektywne odczucia związane ze zmianą strefy czasowej: ½–1 tabletki (0,5–1 mg melatoniny) na krótko (do 30 min.) przed pójściem spać pierwszego dnia podróży i przez kilka dni (od 3 do 4 dni) po przybyciu na miejsce podróży.

*RWS - Referencyjna wartość spożycia.

Suplement diety. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety. Ważne jest prowadzenie zdrowego trybu życia.