

Мелатонин Адифарм

ЗА ЗДРАВ СЪН И ДЪЛГА МЛАДОСТ

Сънят е абсолютно необходим за здравето на човека. Когато човек спи в организма се извършват различни процеси. Освен че много от органите и системите почиват, тялото се презарежда за следващия ден. Много важни хормони се отделят по време на сън. От друга страна, сънят през нощта е проява на синхронизиране на биоритмите, а те са фактори за съвместната дейност на органите и системите.

Веществото в човешкия организъм, което е отговорно за спокойния нощен сън се нарича мелатонин.

В наше време, вследствие на стреса и напрегнатия ни живот се разстройва ритъмът на отделяне на мелатонина. Това води освен до нарушение на съня и до редица биологични последици.

МЕЛАТОНИН АДИФАРМ ПОДОБРЯВА КАЧЕСТВОТО И ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТТА НА СЪНЯ

Мелатонин Адифарм е хранителна добавка, която съдържа като активна съставка веществото мелатонин.

Мелатонин АДИФАРМ не е приспивателно в класическия смисъл на думата, към него не се привиква, няма странични ефекти. Важно, особено за активно работещите е, че Мелатонин Адифарм не предизвиква чувство на умора и сънливост при събуждане.

С напредване на възрастта, производството на мелатонин намалява. Най-високо ниво има при малките деца - до 5-6-годишна възраст. При хората в зряла възраст е доста понижен, а при старите хора практически липсва. С това се обяснява честото нарушението на съня при възрастните.

От благоприятното действие на мелатонина могат да се възползват и хората, работещи на смени, при които нормалният биологичен ритъм е променен, както и хора, пътуващи през няколко часови зони.

Ако трудно заспите или често се събуждате през нощта, Мелатонин Адифарм е подходящо средство за вас.

КАК СЕ ПРИЕМА МЕЛАТОНИН АДИФАРМ?

Една от често правените грешки е, когато приемът на мелатонин започне, той да бъде приеман около часа, в който се ляга, като се мисли, че по този начин ще има по-бърз ефект. Тъй като мелатонинът е вещество, което по естествен начин синхронизира съня, необходимо му е време, за да започне да действа.

Добре е мелатонин да се приема вечер по едно и също време, обикновено между 22 и 23 часа. Дозата за всеки е много индивидуална, обикновено се препоръчва прием на 2-3 таблетки от 1мг. Мелатонин не показва странични действия и може да се прилага продължително време.

Хранителна добавка, не е заместител на разнообразното хранене.

Да не се превишава препоръчаната дневна доза.

Да се съхранява на място, недостъпно за деца.