

## **Опис**

Таблетки «Мелатонін 1 мг.» Мелатонін - це гормон, який відповідає за регулювання багатьох біологічних функцій (серед них процес засинання і неспанья). Мелатонін сприяє нормалізації природного сну, адаптації організму до зміни часових поясів, уповільнює процеси старіння організму, забезпечує ефективну роботу ендокринної системи організму, стимулює захисні функції імунної системи організму. Має антиоксидантну дію, допомагає організму боротися зі стресом і виникненням сезонної депресії. Регулює роботу серцево-судинної системи і кров'яного тиску, бере участь в роботі травної системи організму.

Мелатонін з'являється в організмі людини, як природним шляхом - виробляє організм так і надходить з деякими харчовими продуктами. Гормон Мелатонін виробляється в організмі при різноманітному харчуванні, яке обов'язково містить вуглеводи, білки, кальцій і вітамін В6. Мелатонін міститься в чистому вигляді в кукурудзі, бананах, помідорах, рисі, моркві, картоплі, рибі, інжирі, петрушці, вівсянці, горіхах, ячмені і родзинках. З віком зменшується продукування гормону сну, що призводить до порушення сну: нічне пробудження, сон стає міцним, безсоння. Важливо пам'ятати, що в організмі Мелатонін не накопичується - неможливо виспатися на кілька днів вперед або зробити запаси Мелатоніну.

Додатковий прийом «Мелатоніну 1 мг» від Solgar сприятиме регуляції і поліпшенню сну, надавати антистресовий ефект (покращує настрій і психічний стан). Нормалізує артеріальний тиск. Уповільнює процеси старіння, зміцнює імунітет. Усуває деякі види головного болю.

## **Склад**

Склад активних компонентів на 1 таблетку:

Мелатонін 1 мг

## **Спосіб застосування**

Употреблять взрослым по 1 таблетке в день за 30 мин перед сном, желательно во время еды.

## **Протипоказання**

Підвищена чутливість до окремих компонентів продукту.

## **Форма випуску**

60 таблеток.