

## Melatonine Forte - 240 Vcaps

DB3664-851

Achetez ce produit sur <https://www.nutri4all.fr/melatonine-forte-240-vcaps>

Les symptômes liés à une carence en mélatonine sont les suivants : rencontrer des difficultés à s'endormir, s'éveiller facilement pendant la nuit et avoir le sommeil agité. Outre les problèmes de sommeil, la mélatonine peut aussi être activée comme antioxydant ou en cas d'immunité amoindrie.



## Description

### Définition

La mélatonine est une hormone fabriquée par l'épiphyse quand il commence à faire noir. Elle est fabriquée à partir du tryptophane, un acide aminé, et de la sérotonine, un neurotransmetteur. Si votre rythme jour/nuit est perturbé, vous pouvez provoquer des problèmes dans la production de mélatonine. Le travail de nuit, le jetlag, une exposition au soleil insuffisante pendant la journée, le stress ou un manque d'exercice entravent ainsi également la production de mélatonine. Les symptômes liés à une carence en mélatonine sont les suivants : rencontrer des difficultés à s'endormir, s'éveiller facilement pendant la nuit et avoir le sommeil agité. Outre les problèmes de sommeil, la mélatonine peut aussi être activée comme antioxydant ou en cas d'immunité amoindrie.

### Utilisation

1 gélule par jour à prendre une demi-heure avant le coucher.

## Composition

Composition par capsule végétarien		
Mélatonine	0.295 mg	

Agents de charge: Hydroxypropylméthylcellulose (enrobage), Siliciumdioxide (anti-agglomérant)

<b>Catégorie:</b>	Sommeil
<b>Forme:</b>	Capsule végétale
<b>Ingrédient:</b>	Mélatonine
<b>Ne contient pas de:</b>	Pas d'info