



## Dobry Sen - 90tab.

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| Cena      | <b>89.00 zł</b>      |
| Kod EAN   | <b>4041246501995</b> |
| Producent | <b>Dr. Jacobs</b>    |

### Opis produktu

Zawartość netto 66g, 90 tabletek

90 porcji - 0,99 zł za porcję

**Melatonina** pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. **Magnez Hyppro-ri®**, **ekstrakt z szyszek chmielu**, **kozłka lekarskiego (waleriany)**, **melisy i męczennicy (passiflora)** plus **olejek lawendowy**.

produkt wegański

**Dobry sen Dr. Jacob's** to połączenie **melatoniny**, **magnezu morskiego Hyppro-ri®** oraz ekstraktów z melisy, kozłka lekarskiego (waleriany), męczennicy (passiflora) i szyszek chmielu.

- ✓ **Melatonina - pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie**
- ✓ **Naturalny magnez morski Hyppro-ri® o wysokiej biodostępności m.in. przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia**
- ✓ **Ekstrakty z kozłka lekarskiego, melisy, passiflory i chmielu**
- ✓ **Kojący olejek lawendowy**

### Melatonina

**Melatonina** to „hormon snu”, który reguluje rytm dnia i nocy naszego organizmu. Pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie., także w przypadku działania czynników zaburzających (np. pełnia księżyca, praca na nocną zmianę, rozregulowany rytm dobowy, itp.). Ten pozytywny efekt występuje, jeśli zażyjesz 1 mg melatoniny tuż przed pójściem spać (ok. 30 min przed planowanym snem).

Melatonina pomaga w łagodzeniu subiektywnego odczucia zespołu nagłej zmiany

---

strefy czasowej (jetlag), czyli trudności z dostosowaniem się do nowej strefy czasowej w trakcie dalekich podróży. Wtedy należy stosować ją już od pierwszego dnia podróży na ok. 30 min przed planowanym snem i później przez dni kolejne, aż do przestawienia się na lokalny czas.

**Dobry sen Dr. Jacob's** zawiera 1 mg melatoniny w porcji (1 tabletki).

## **Magnez morski - dla układu nerwowego i funkcji psychologicznych**

**Magnez** nazywany jest również minerałem relaksacyjnym. Stosowany przez nas **magnez Hypro-ri®** to specjalna, udoskonalona forma magnezu. **Magnez Hypro-ri®** to opatentowany kompleks magnezu morskiego, który ma szczególnie wysoką biodostępność i bioaktywność. Naturalny magnez morski połączony jest z aminokwasami z białka ryżowego. W takim połączeniu **magnez** jest szczególnie biodostępny dla naszego organizmu - nawet lepiej niż glicynian magnezu czy glicerofosforan magnezu.

**Magnez zawarty w produkcie Dobry sen Dr. Jacob's ma naukowo udowodniony korzystny wpływ na następujące funkcje organizmu:**

- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego,
- ✓ przyczynia się do **zmniejszenia uczucia zmęczenia** i znużenia
- ✓ przyczynia się do utrzymania **prawidłowego metabolizmu energetycznego**
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych

## **Sprawdzone ekstrakty roślinne dla lepszego efektu**

Porcja (tabletki) produktu **Dobry sen Dr. Jacob's** zawiera bioaktywne substancje w postaci ekstraktów z następujących roślin:

- ✓ kozłek lekarski (**waleriana**) - 170 mg,
- ✓ liść **melisy** - 68 mg,
- ✓ ziele męczennicy (**passiflora**) - 68 mg,
- ✓ szyszki **chmielu** - 34 mg,
- ✓ **olejek lawendowy** - 7 mg.

**Ekstrakt z szyszek chmielu** - działanie uspokajające (kojące), działanie wspomagające dobry sen.

---

Ekstrakt z korzenia **koźłka lekarskiego (waleriana)** pomaga utrzymać **naturalny sen**. Pomaga utrzymać normalną jakość snu.

**Ekstrakt z męczennicy** (passiflora) do stosowania **dla zdrowego snu**, promuje dobry i zdrowy nocny odpoczynek.

**Ekstrakt z ziela melisy** - Przyczynia się do optymalnego relaksu. Pomaga utrzymać zdrowy sen.

### **Olejek lawendowy**

**Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia:** tabletkę popita wodą na ok. 30 min przed planowanym zaśnięciem.

**Składniki:** magnez **Hypno-ri®** (tlenek magnezu (morski), hydrolizat białka sojowego; 26 %), ekstrakt z **koźłka lekarskiego** (20 %), ekstrakt z **melisy** (8 %), ekstrakt z **męczennicy** (8 %), ekstrakt z **chmielu** (4 %), substancje przeciwzbrylające – celuloza i sole magnezowe kwasów tłuszczowych (roślinne), **olejek lawendowy** (1%), **melatonina** (0,2 %).

Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zrównoważonej diety. Ważna jest zrównoważona dieta

---

oraz zdrowy tryb życia.

Nie należy prowadzić pojazdów ani obsługiwać maszyn, jeśli odczuwa się senność następnego dnia po zażyciu melatoniny. W opakowaniu jest saszetka z pochłaniaczem wilgoci – nie spożywać!

### **Nasze dodatkowe rady dotyczące lepszego snu:**

Przygotuj się do snu - co najmniej na pół godziny przed snem zacznij robić coś, co cię odpręży, np.: spacer, praca w ogrodzie, ciepła kąpiel, inna ulubiona forma relaksu.

Unikaj oglądania telewizji lub surfowania po internecie przed snem. Oba te elementy sprawiają, że umysł jest pobudzony a wysoki udział niebieskiego światła na wyświetlaczach zakłóca naturalny cykl snu i czuwania.

Staraj się nic nie jeść po 18:00. W przeciwnym razie organizm jest zbyt zajęty trawieniem. Podświadomie odbieramy to we śnie i śpimy bardziej niespokojnie. Spożywanie przed snem słodczy podnosi poziom glukozy i działa pobudzająco. Podobnie mogą działać owoce, które dodatkowo mogą powodować konieczność obudzenia się w nocy w celu oddania moczu.

Podobne efekty może spowodować wypijanie zbyt dużej ilości napojów, szczególnie słodzonych lub soków owocowych.

Śpij w pomieszczeniu o temperaturze poniżej 20 stopni C z dostępem świeżego powietrza.

Pomieszczenie do snu powinno być dobrze zaciemnione - oświetlenie czy światło latarni na ścianach może być odbierane przez zamknięte oczy i powodować pogarszanie jakości snu. Nasz organizm wytwarza odpowiednią ilość melatoniny, hormonu snu, tylko wtedy, gdy jest całkowicie ciemno.