Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 04:59

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/dobry-sen-90tab-p-11681.html



Dobry Sen - 90tab.

Cena	**89.00 zł**
Kod EAN	**4041246501995**
Producent	**Dr. Jacobs**

Opis produktu

Zawartość netto 66g, 90 tabletek

90 porcji - 0,99 zł za porcję

Melatonina pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. **Magnez Hypro-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 Hypro-ri ®** oraz ekstraktów z melisy, kozłka lekarskiego (waleriany), męczennicy (passiflora) i szyszek chmielu.

✓ **Melatonina – pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie**

✓ **Naturalny magnez morski Hypro-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 tabletka).

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 (tabletka) 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 **kozłka 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: tabletka popita wodą na ok. 30 min przed planowanym zaśnięciem.

Składniki: magnez Hypro-ri® (tlenek magnezu (morski), hydrolizat białka sojowego; 26 %), ekstrakt z **kozłka 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 odpręża, 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 słodyczy 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.