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

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/melatonina-b12-60-tabletek-p-4483.html



Melatonina + B12 - 60 tabletek

Cena	**47.00 zł**
Kod EAN	**4041246500950**

Opis produktu

Melatonina + B_{12}

suplement diety

Dla przyspieszania zasypiania, przy zaburzeniach snu powodowanym zmianą stref czasowych lub pracą zmianową.

zawartość netto 16 g

60 tabletek na 60 porcji

koszt dziennej porcji: 0,65 zł

produkt wegański

Melatonina B_{12} – dla dobrego snu

- **Skraca czas zasypiania oraz jet lag'u**
- **1 mg melatoniny w tabletce**
- **Witamina B_{12} dla funkcji psychologicznych i pracy nerwów**
- **Smak wiśniowy, produkt wegański**

Melatonina pomaga skrócić czas usypiania. Ten pozytywny efekt uzyskuje się po przyjęciu 1 mg melatoniny na ok. 30- 60 min przed planowanym snem.

Melatonina pomaga również zmniejszyć odczucie zaburzeń zasypiania spowodowane zmianą strefy czasowej (jet lag), gdy stosuje się 0,5 mg po zapadnięciu zmroku na ok. 30-60 min przed planowanym snem w pierwszym i kolejnych kilku dniach po dotarciu do celu. Dotyczy to szczególnie podróży do dalekich krajów, gdzie przestawienie się na miejscowy czas zajmuje niekiedy nawet tydzień. Może to skutecznie popsuć urlop lub kilkudniowy wyjazd do pracy.

Podobne zastosowanie może ona mieć dla osób pracujących na zmiany, kiedy to zaburzony jest rytm dobowy zegara biologicznego.

Witamina B12 wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerwów, funkcje psychologiczne i metabolizm energetyczny.

Melatonina jako skuteczna pomoc w zasypianiu

Dobry sen wpływa na nasze samopoczucie w ciągu dnia. Melatonina jest częściowo odpowiedzialna za dobry sen. Gdy tylko się ściemni, nasz organizm zaczyna wydzielać ten hormon snu. Melatonina, wraz z hormonami serotoniną i kortyzolem, kontroluje rytm dobowy czuwania i snu. Im jesteśmy starsi, tym bardziej spada produkcja melatoniny w organizmie. Jest to jeden z

powodów, dla których wielu osobom starszym gorzej się śpi.

Wspomóż psychikę i nerwy witaminą B12

Aby dodatkowo wesprzeć **prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychik**i, **Melatonina+B12** zawiera również **witaminę B12**. Dzięki swojej aktywnej formie **metylokobalaminy** jest wysoce bioaktywna i może być szybko metabolizowana przez organizm.

Dzięki formie tabletek do ssania uzyskany jest szybki efekt, ponieważ witamina B12 i melatonina są wchłaniane już przez błonę śluzową jamy ustnej.

Aby uzyskać wydłużony efekt działania melatoniny, tabletkę można również połknąć ½ - 1 godzinę przed pójściem spać.

Nasze dodatkowe wskazówki dotyczące dobrego snu:

Śpij w pomieszczeniu dobrze zaciemnionym i z dobrym dostępem świeżego i chłodnego powietrza. Organizm produkuje melatoninę najlepiej kiedy śpimy w całkowicie zaciemnionym pomieszczeniu.

Na godzinę przed pójściem spać unikaj silnego sztucznego światła oraz ekranów emitujących światło niebieskie (telefony, notebooki, tablety, komputery, telewizory). Światło takie działa pobudzająco i może być przyczyną problemów z zasypianiem i snem. Sprawdź czy na swoim urządzeniu masz funkcję filtra światła niebieskiego.

Lepiej nic nie jeść po 18:00, szczególnie dużych posiłków. Proces trawienia obciąża organizm i może to powodować, że śpimy bardziej niespokojnie.

Jedna tabletka Melatonina + B_{12} zawiera:

- 1 mg melatoniny,
- 2,5 µg witaminy B_{12}, czyli 100% jej dziennego zapotrzebowania.

Witamina B_{12} jest także istotnym składnikiem aktywnym produktu. B_{12} jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych. Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, a poprzez to do zmniejszenia uczucia zmęczenia oraz znużenia. Dlatego świetnie współgra z melatoniną w osiąganiu zdrowego, regenerującego snu.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia i sposób użycia: tabletka rozpuszczona w jamie ustnej na ok. 30-60 min przed planowanym snem.

Porcja odpowiednia dla osób powyżej 13. roku życia.

Składniki: substancja słodząca ksylitol, tłuszcz rzepakowy, dwutlenek krzemu, naturalny aromat wiśniowy, wypełniacz (celuloza, hydroksypropyloceluloza), sok z buraka w proszku (barwnik), melatonina (0,5%), witamina B12 (metylokobalamina).

Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Produkt wegański.

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia. 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.