

Fatigué de compter les moutons ?

Bio-Melatonine Complex

Sublingual



- **Juste avant le coucher**
- **À laisser fondre lentement sous la langue**
- **Pas d'accoutumance, ni de dépendance**
- **Action naturelle**

Bio-Melatonine Complex

Plus besoin de compter les moutons !

Bio-Melatonine Complex apporte par comprimé sublingual :

0,29 mg de mélatonine active
10 mg de niacine (vitamine B3)

La mélatonine dans l'alimentation :

Tomates	Bananes	Grains (riz, orge, maïs)
Noix	Huile d'olive	
Fraises	Lait de vache	

Qu'est ce que la mélatonine ?

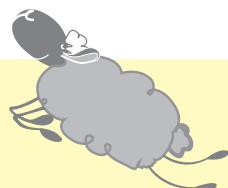
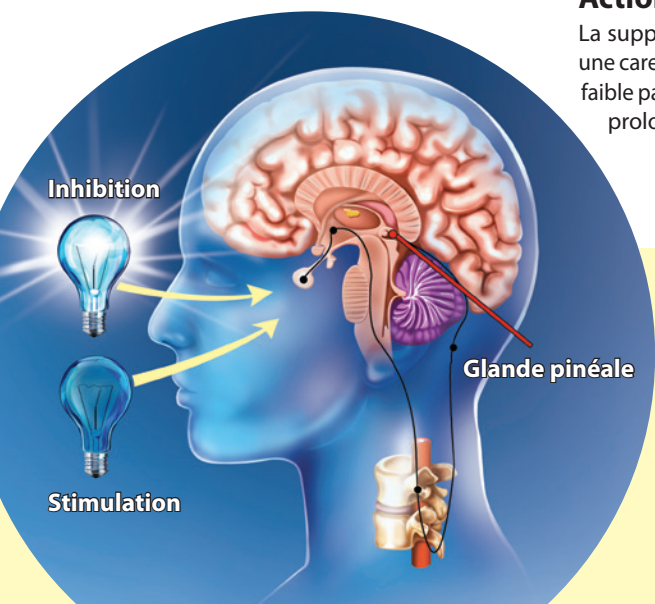
La mélatonine est une substance naturelle que l'on retrouve en petites quantités dans l'alimentation, mais qui est également produite par notre corps sous forme d'hormone, celle-ci faisant partie du rythme circadien. La mélatonine est produite par la glande pinéale dans le centre du cerveau. Elle est produite naturellement à la tombée du jour, quand il commence à faire noir et sa production est freinée par exposition à la lumière. Cette substance provoque une sensation de somnolence. Avec l'âge, la synthèse de la mélatonine diminue.

Préservation de la production endogène de la mélatonine

Le Bio-Melatonine Complex contient, outre de la mélatonine, de la niacine (vitamine B3). Cet ajout n'est pas une coïncidence mais un choix réfléchi. Pour la production de mélatonine, notre corps nécessite du L-tryptophane, qui est également nécessaire à la production de niacine. Grâce à l'ajout de 10 mg de niacine, le corps doit dépenser moins de L-tryptophane pour produire cette niacine, ce qui laisse plus de L-tryptophane pour la production de la mélatonine.

Action naturelle

La supplémentation en mélatonine compense une carence en mélatonine suite à un apport trop faible par l'alimentation ou suite à une exposition prolongée à la lumière artificielle.



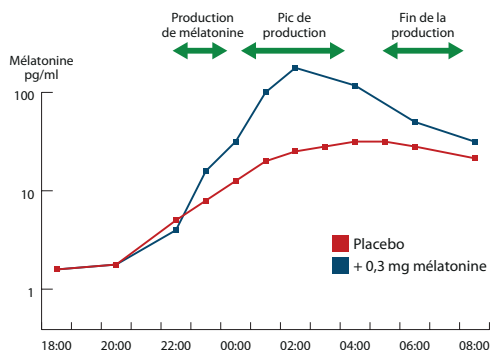
Le taux de mélatonine dans notre corps est influencé par la lumière. Une lumière intense freine la production. La synthèse de la mélatonine démarre à la tombée du jour, quand il commence à faire noir, provoquant ainsi une sensation de somnolence.

La mélatonine est une substance naturelle produite par la glande pinéale dans le cerveau et faisant partie du rythme circadien. La supplémentation de la mélatonine peut contribuer à un taux normal de mélatonine. De cette manière, la production aura lieu au bon moment et le pic de mélatonine sera suffisamment élevé.

Le Bio-Mélatonine Complex est très efficace chez les personnes ayant un style de vie mouvementé, les personnes âgées ou les gens effectuant de longs voyages en avion.

Les facteurs suivants freinent la production endogène de mélatonine :

- la lumière du jour et des écrans : télé, ordinateur, tablette, gsm etc.
- la consommation de caféine, d'alcool et de tabac
- l'âge, le vieillissement
- le stress
- l'usage de médicaments tels que l'acide acétylsalicylique (aspirine), l'ibuprofène, les bêta-bloquants, le méthylphénidate, et certains antidépresseurs et somnifères.

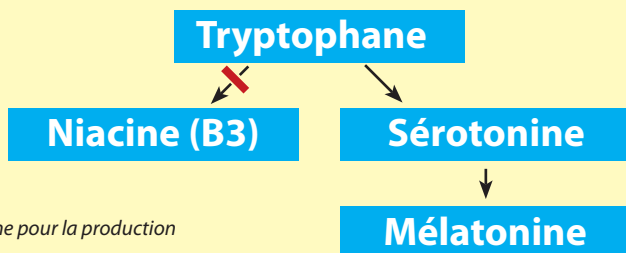


Dans de tels cas, il peut être utile ou même nécessaire de compenser des carences en mélatonine.

Meilleure assimilation en comprimé fondant sublingual

L'utilisation d'un comprimé fondant sublingual permet au corps d'assimiler la mélatonine plus vite et mieux qu'avec un comprimé à avaler. Dans le cas d'un comprimé à avaler, la plupart de la mélatonine ingérée quittera l'organisme sans avoir été utilisée. Un comprimé fondant sublingual permet à la mélatonine d'être déjà absorbée par les muqueuses buccales sous la langue, ce qui fait une grande différence. L'effet d'évacuation par la veine porte est ainsi évité, assurant par la même occasion une meilleure assimilation de la mélatonine.

Préservation de la production endogène



L'ajout de niacine épargne le tryptophane pour la production de la mélatonine

Bio-Melatonine Complex

- Action naturelle
- Pas d'accoutumance, ni de dépendance
- Bien toléré
- Absorption rapide et résultat optimal
- Le juste dosage au juste moment

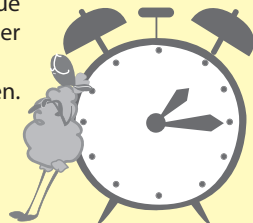


Utilisation

Juste avant le coucher, faire fondre lentement sous la langue (sublingual). Ne pas sucer ou croquer le comprimé et ne l'avaler pas avec de l'eau. Convient aux végétariens.

En cas de doutes, consulter votre médecin ou votre pharmacien.

Bio-Melatonine Complex 60 comp CNK* 3383-858
180 comp 3383-841



 **Pharma Nord**
Innovant pour la santé
Minervastraat 14, B-1930 Zaventem
Tél.: 02 720.51.20 – Fax: 02 720.51.60
E-mail: info-be@pharmanord.com
www.pharmanord.be/fr

Disponible en pharmacie
(*CNK : Code National en pharmacies)