

Melatonine Puur

Voedingssupplement
Melatonine Puur 0,299 mg

Samenstelling	Per tablet*
Melatonine	0,299 mg

Ingrediënten

Isomalt (vulmiddel), gehydrateerde katoenzaadolie (bindmiddel), stevia (zoetstof), magnesiumstearaat (plantaardig antiklontermiddel), melatonine, siliciumdioxide (antiklontermiddel).

Allergeen informatie

Bevat geen gluten, gist, lactose, suiker, kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen of conserveermiddelen. Gezoet met steviolglycosiden uit stevia. Geschikt voor vegetariërs.

* Dagelijkse dosering op basis van 1 smelttablet.

Melatonine is een hormoon dat bij mensen in de pijnappelklier geproduceerd wordt. Dit is van invloed op het slaap-waakritme. De natuurlijke productie van melatonine is direct gekoppeld aan de blootstelling van licht.

Bij de aanwezigheid van blauwachtig licht (uit zonlicht of uit kunstlicht, televisie, computer, of mobiel) wordt de productie van melatonine geremd. Neemt de blootstelling aan licht af, dan komt de natuurlijke productie van melatonine weer op gang.

Mensen met een verstoord dag-/nachtritme (door bijvoorbeeld ploegendiensten) kunnen vaak extra ondersteuning gebruiken.

Merkhouder | Distributeur

Vitalize | Galvaniweg 15
4207 HL Gorinchem | Nederland
Tel: +31 (0)183 699 450
E-mail: info@vitalize.nl | Web: www.vitalize.nl

Wat u moet weten voordat u Melatonine Puur gaat gebruiken

Gebruik Melatonine Puur niet:

- indien u overgevoelig of allergisch bent voor een van de bestanddelen van Melatonine Puur;
- indien u zwanger bent of wilt worden. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt;
- indien u borstvoeding geeft of gaat geven. Vraag uw arts om advies voordat u dit middel gebruikt.

Het gebruik in combinatie met andere middelen

- Wees kritisch op het totaal aan vitaminen en mineralen dat u per dag door middel van supplementen binnenkrijgt. Kijk voor alle maximale dagdoseringen op www.vitalize.nl.
- Raadpleeg bij twijfel over het gebruik van Melatonine Puur in combinatie met andere middelen altijd eerst uw arts.

Melatonine Puur

Hoe wordt Melatonine Puur ingenomen?

- Eénmaal daags één smelttablet een half uur tot een paar uur voor het slapen gaan onder de tong leggen.
- Na inname niet meer in blauw licht (van tv, computer of mobiel) kijken, dat breekt de melatonine af.
- De aanbevolen dagdosering niet overschrijden.
- Wanneer inname van melatonine niet het gewenste resultaat geeft, de dosering niet verhogen. Raadpleeg in dat geval uw huisarts. Een arts kan u verwijzen naar een slaapkliniek waar bepaald kan worden wanneer en hoeveel melatonine ingenomen moet worden om een gezond slaappatroon te realiseren.

Algemene adviezen bij slaapproblemen

- Melatonine helpt het slaap-waakritme te resetten, dus respecteer vooral een vast dag-nachtritme.
- Bouw de avond rustig af met lezen of naar muziek luisteren.
- Eet niet te veel voor het slapen gaan en beperk alcohol of koffie in de avond.
- Kijk niet in blauw licht (tablet, PC, mobiel) voor het slapen gaan en zet de mobiel in de vliegtuigmodus.
- Maak een avondwandeling, mediteer of beoefen yoga.
- Houd dagelijks eenzelfde ritme aan van naar bed gaan en opstaan.

Wat moet u doen als u Melatonine Puur een (paar) keer vergeet te gebruiken?

- Vervolg uw normale innamepatroon. Neem geen extra dosering om een overgeslagen dosering in te halen.

Hoe bewaart u Melatonine Puur?

- Buiten het bereik van jonge kinderen houden.
- Donker en droog bewaren bij kamertemperatuur (15-25°C).
- In de oorspronkelijke verpakking bewaren ter bescherming tegen licht en vocht.
- Niet gebruiken na de op het doosje vermelde uiterste gebruiksdatum.

Wilt u meer weten over Melatonine Puur?

Voor vragen of opmerkingen kunt u zich richten tot de klantenservice van Vitalize.

Tel: +31 (0)183 699 450 | e-mail: info@vitalize.nl
of maak gebruik van de chatfunctie op www.vitalize.nl

Overige informatie

Melatonine Puur is een voedingssupplement dat met de grootste zorg is samengesteld en volgens wetenschappelijke inzichten is ontwikkeld. Geproduceerd onder GMP (Good Manufacturing Practice).

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde, evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

Deze gebruiksaanwijzing is niet bedoeld ter vervanging van het advies van uw arts.