Kräuterhaus
Sanct Bernhard

Der Spezialist für Naturheilmittel und Kosmetik.
Seit **1903** im Dienste der Gesundheit.

# Pastilles de mélatonine 1mg

Complément alimentaire contenant de la mélatonine et des édulcorants
vegan

**Bon à savoir :** Produite par notre organisme et appelée « hormone du sommeil », la mélatonine joue un rôle décisif de régulation du rythme jour-nuit. Le cas échéant, elle peut être utilisée en tant que sédatif léger, car, des chercheurs indépendants de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) l'ont confirmé, la mélatonine contribue à raccourcir la durée du passage de la veille au sommeil. De plus, elle peut aider le corps à s'adapter à des périodes de sommeil changeantes, comme p. ex. en cas de travail par roulement ou de vols au long cours (décalage horaire). Pastilles au goût de fleurs de sureau et de citron.

**Ingrédients :** édulcorants xylit, sorbit ; acidifiant citrate monosodique, arômes naturels. antiagglomérant stéarate de magnésium, dioxyde de silicium, mélatonine (0,2 %).

| | **par pastille (=dose quotidienne)** |
|---|---|
| Mélatonine | 1 mg |

Il n'existe pas encore une recommandation selon la valeur nutritionnelle de référence pour l'apport quotidien fixé par la directive (UE) no. 1169/2011

**Conseil d'utilisation :** Pour raccourcir le passage de la veille au sommeil : laisser fondre lentement 1 pastille dans la bouche env. 30 min avant le coucher.
Pour atténuer l'effet du décalage horaire : laisser fondre lentement 1 pastille dans la bouche avant le coucher. L'effet positif se fait sentir en prenant au moins 0,5 mg de mélatonine juste avant le coucher dès le premier jour de voyage ainsi que durant les premiers jours suivant l'arrivée à destination.

Une consommation exagérée peut avoir un effet laxatif. Ne convient pas aux enfants et aux adolescents de moins de 17 ans. Ne pas consommer en interaction avec de l'alcool. Il est recommandé aux femmes enceintes et qui allaitent ainsi qu'aux personnes qui prennent des médicaments de consulter leur médecin à l'avance.

Conserver à l'abri de la lumière, au sec et en-dessous de 25°C. Les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation diversifiée et équilibrée, ni un mode de vie sain. Conserver hors de portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Made in Germany

**Contenu 120 pastilles = 58 g**

Article n° 208

Eti0826

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG
Helfensteinstraße 47
73342 Bad Ditzenbach

Sitz der Gesellschaft: 73342 Bad Ditzenbach
Geschäftsführer: Elmar Schulz, Sally Wagner
Amtsgericht Ulm/Donau HRA 541000

Telefon 0 73 34/96 54 0
Telefax 0 73 34/96 54 44
info@kraeuterhaus.de

www.kraeuterhaus.de
Ust-ID-Nr. DE 205872348