

Bijsluiter: Slaap Comfort - Melatonine

- **Bevordert een natuurlijke gezonde nachtrust**
- **Bij innerlijke onrust en spanning**
- **Met tryptofaan, valeriaan en melatonine**

Zo ondersteunt Slaap Comfort jouw gezondheid

Tijdens de slaap komt je lichaam tot rust en wordt alle informatie die je gedurende de dag hebt opgedaan, verwerkt. Je batterij wordt als het ware opgeladen wanneer je slaapt. Om uitgerust en met voldoende energie aan je dag te beginnen, is een goede en ontspannen nachtrust belangrijk. Daarnaast is voldoende slaap van belang voor je weerstand en concentratievermogen. Dutch Pharma Slaap Comfort helpt je te ontspannen zodat je makkelijker in slaap valt en lekker kan slapen. Zo kan je fit en uitgerust aan je dag beginnen, iedere dag opnieuw.

Uitgebalanceerde natuurlijke formule

Slaap Comfort van Dutch Pharma is een natuurlijk hulpmiddel om lekker te slapen en bevat een uitgebalanceerde combinatie van melatonine, tryptofaan, 5-HTP, valeriaan en passiebloem. De samenhang tussen deze ingrediënten ondersteunt de aanmaak van de lichaamseigen stoffen serotonine en melatonine.

Compleet met melatonine, tryptofaan en valeriaan

Melatonine is verantwoordelijk voor het dag- en nachtritme en daardoor van invloed op de slaap. Tryptofaan is een essentieel aminozuur en nodig voor de aanmaak van serotonine, een stof die ook van belang is voor de nachtrust. Uit tryptofaan kan het lichaam ook extra melatonine maken. Verder staat valeriaan bekend als een natuurlijke rustgever. Zo kan je ontspannen in slaap vallen en lekker slapen gedurende de nacht.

Plantaardig 5-HTP

Het plantaardige 5-HTP wordt onder invloed van vitamine B omgezet in serotonine. Dit draagt bij aan de lichaamseigen aanmaak van extra melatonine en bevordert zo je nachtrust.

Tips voor een gezonde nachtrust

- Zorg voor regelmaat door op een vast tijdstip naar bed te gaan en op te staan.
- Stop minstens een uur voor het naar bed gaan met studeren, televisie kijken en werken.
- Drink voor het slapen geen cafeïnehoudende dranken (koffie, thee en cola) en wees matig met alcohol.
- Wees overdag voldoende lichamelijk actief.
- Probeer een uur voor het slapen gaan te ontspannen, bijvoorbeeld door een boekje lezen of naar rustige muziek te luisteren.
- Als je veel piekert en wat lusteloos bent, schrijf dan voor het slapengaan alle dingen op die je dwars zitten of niet mag vergeten.

Inhoud en gebruik

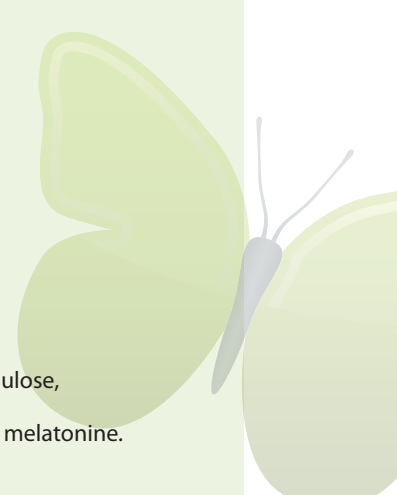
Samenstelling Slaap Comfort

Actieve ingrediënten per tablet		% ADH*
Natuurlijke extracten		
L-Tryptofaan	400 mg	-
Griffonia extract (24% 5-HTP)	300 mg	-
Valeriaan extract (0,8% valeriaan zuur)	150 mg	-
Passiebloem extract	50 mg	-
Melatonine	0,3 mg	-
Vitamines		
Vitamine B3 (Nicotinamide)	8,4 mg	52,5%

* Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Ingrediënten

Aminozuren, plantenextracten, verdikkingsmiddelen (hydroxypropylcellulose, microkristallijn cellulose, aardappelzetmeel), antiklontermiddelen (magnesiumstearaat, siliciumdioxide), coating (hydroxypropylmethylcellulose, microkristallijn cellulose), natuurlijke kleurstof (titanium dioxide), melatonine.



Allergie informatie

Slaap Comfort van Dutch Pharma bevat de allergenen maïs en soja. Dit supplement is gegarandeerd glutenvrij, lactosevrij en bevat geen resten of sporen van pinda's. Aan dit product zijn geen zoetstoffen, suikers en geur- of smaakstoffen toegevoegd.

Aanbevolen dosering

Eén tot maximaal 2 tabletten per dag (altijd eerst met één tablet per dag starten, pas dan de dosering eventueel verhogen). De tablet bij voorkeur een halfuur voor het slapen gaan met water innemen. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden. Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde, evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn. Dit product is ook geschikt voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, mensen met een vegetarische leefstijl en kinderen vanaf 12 jaar. Bij medicijngebruik de bijsluiters goed lezen.

Bewaaraadvies

Beneden 25°C op een droge plaats bewaren en beschermen tegen zonlicht. Na gebruik verpakking goed sluiten. Buiten het bereik van jonge kinderen houden.

Het hele jaar door

Goed slapen is belangrijk om actief aan je dag te kunnen beginnen. Dutch Pharma heeft Slaap Comfort daarom zo samengesteld dat je dit product het hele jaar door dagelijks kunt gebruiken. Zo kun je elke nacht lekker slapen en iedere dag uitgerust wakker worden.

Vragen over Slaap Comfort?

Heb je vragen of wil je extra informatie? Kijk dan op www.dutchpharma.nl of neem contact op met de Dutch Pharma klantenservice. Dat kan eenvoudig via telefoon, email.

