

# Espara GmbH

A-5020 Salzburg, Franz-Sauer-Straße 46 – Haus A, Tel: 0043/662/432362, Fax: 0043/662/432858,  
office@espara.com, www.espara.com

## PRODUKTMONOGRAPHIE

### Melatonin 5mg Kapseln

Inhalt: 60 Kapseln = 19,0 g (Füllmenge)



#### Verzehr-Empfehlung:

Vor dem Schlafengehen 1 Kapsel mit Flüssigkeit verzehren.

#### Tagesdosis (1 Kapsel) entspricht:

5 mg Melatonin  
50 mg Hopfen-Extrakt (mind. 4% Flavone)  
50 mg Melissen-Extrakt  
(mind. 3% Rosmarinsäure)



VEGAN GLUTENFREI LACTOSEFREI FRUCTOSEFREI

#### Zutaten:

Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose\*, Melissen-Extrakt (15,15%), Hopfen-Extrakt (Hopfen-Extrakt, Trägerstoff Maltodextrin) (15,15%), Melatonin (1,52%).

\* pflanzliche Kapselhülle

#### Eigenschaften:

Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin in Kombination mit den Pflanzen Hopfen und Melisse. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jet-Lag-Empfindung bei. Dazu muss Melatonin am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen und ebenso nach Ankunft am Zielort die ersten Tage jeweils vor dem Schlafengehen genommen werden. Hopfen und Melisse zeichnen sich durch beruhigende und entspannende Eigenschaften aus.

Melatonin ist der Taktgeber unserer inneren Uhr. Dieser Botenstoff, der in der Zirbeldrüse des Gehirns produziert wird, macht den **Körper schläfrig, bremst alle Organsysteme und senkt die Körpertemperatur**. Wenn es dunkel ist, steigt die Melatonin-Ausschüttung stark an und erreicht das Maximum so gegen 3 Uhr früh. Beim Überfliegen der großen Zeitzonen wird der Tag-Nacht-Rhythmus und damit auch unser Hormonsystem durcheinandergebracht. Durch die Einnahme von Melatonin können die Symptome des **Jet-Lag** nachgewiesenermaßen deutlich gebessert werden. Während des Schlafes kann sich der Körper regenerieren. Im Schlaf wird sozusagen dem Alterungsprozess entgegengewirkt. Daher wird Melatonin auch als **Anti-Aging-Mittel** bezeichnet. Zudem wirkt Melatonin ausgezeichnet antioxidativ, wodurch Freie Radikale abgewehrt und Alterserscheinungen ebenfalls reduziert werden.

**Hinweis:** Melatoninhaltige Nahrungsergänzungsmittel nicht dauerhaft verwenden, sensible Personen (Kinder/Jugendliche, Asthmatiker, Schwangere/Stillende, Personen mit entzündlichen Erkrankungen bzw. mit Persönlichkeitsstörungen sowie Personen, die Medikamente nehmen) sollten diese nur unter Rücksprache mit dem Arzt anwenden.