

Schlaf

Schlaf ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Rund ein Drittel unseres Lebens „verschlafen“ wir – doch diese Zeit ist alles andere als sinnlos: Unser Körper nutzt diese Ruhephase, um die Akkus wieder aufzuladen und die körperlichen und geistigen Kräfte zu regenerieren. Um das Beste aus dem Schlaf herauszuholen, sind Quantität und Qualität wichtig. Leider ist guter Schlaf und leichtes Einschlafen keine Selbstverständlichkeit. Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird von der körpereigenen Substanz Melatonin gesteuert. In der Zirbeldrüse des Gehirns gebildet, wird Melatonin lichtabhängig in einem bestimmten Rhythmus ins Blut abgegeben und informiert so den Körper über Tag- und Nachtphasen. Die Melatonin- Ausschüttung erfolgt in erster Linie während der Dunkelheit.

Stress, Sorgen, blaues Licht von Bildschirmen, aber auch eine altersbedingte, nachlassende Bildung von Melatonin kann den Weg ins Land der Träume erschweren. Zudem können Fernreisen über mehrere Zeitzonen die innere Uhr ebenfalls irritieren und für schlaflose Nächte sorgen.

- Die schnelle Unterstützung beim Einschlafen und zur Linderung von Jetlag mit der körpereigenen Substanz Melatonin
- Der Verzehr von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen
- Magnesium und Vitamin B₆ unterstützen die normale Funktion der Psyche und des Nervensystems
- Die Schlafbeere (Ashwagandha) hilft mit, das mentale Gleichgewicht und die emotionale Stabilität zu erhalten, und trägt zu einer normalen Einschlafphase bei



Zutaten: Ashwagandha-Wurzel-Extrakt (Schlafbeere), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Magnesiumcitrat, Magnesiumoxid, Magnesiumgluconat, Magnesiumcarbonat, Melatonin, Pyridoxinhydrochlorid.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit kurz vor dem Zubettgehen verzehren.

Hinweis: Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verzehren. Nicht gleichzeitig mit schlaf-fördernden oder Fluvoxamin- oder Cimetidinhaltigen Arzneimitteln einnehmen.

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis:	1 Kapsel	% NRV*
Magnesium	75,0 mg	20
Vitamin B ₆	0,7 mg	50
Melatonin	1 mg	-
Schlafbeeren-Extrakt	300 mg	-

*% der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

30 Kapseln

PZN (AT) 4162107, PZN (D) 15300050
Inhalt: 18 g, Nahrungsergänzungsmittel

Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Wärme schützen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Ohne Farbstoffe, laut Gesetz ohne Konservierungsstoffe. Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine gesunde Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

NICApur® Premium Nährstoffe

Vertrieb Österreich:
NICApur® Micronutrition GmbH | Urstein Süd 17/1 | A-5412 Puch/Salzburg | Tel.: +43 (0)820 / 988 730 | office@nicapur.com
Vertrieb Deutschland:
Dexcel® Pharma GmbH | Carl-Zeiss-Straße 2 | D-63755 Alzenau | Tel.: +49 (0)800 / 284 37 50 | service@dexcel.com

 /nicapurvollerleben  /nicapurvollerleben  /nicapur

