

# Melatonin Einschlaf-Spray / Melatonina Spray / Spray mélatonine

**DE** Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin, Passionsblume und Süßungsmitteln

**Zutaten:** Wasser, Alkohol, Süßungsmittel: Sorbit, Xylit; Melatonin, Zitronenöl (citrus limon; aetheroleum), Passionsblumenkrautextrakt (Passiflora incarnata), Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Säuerungsmittel: Citronensäure, natürliches Aroma  
**Alkoholgehalt:** 10,5% vol

**Verzehrempfehlung:** Zur Verkürzung der Einschlafzeit: 2 Sprühstöße ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen direkt in den Mund sprühen. Bei Jetlag: 1 Sprühstoß vor dem Schlafengehen direkt in den Mund sprühen. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet. Dieses Produkt ist kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kühl, trocken und dunkel lagern. Schwangere, Stillende, Kinder und bestimmte Patienten mit langfristigen Schlafproblemen, Entzündungs- oder Autoimmunerkrankungen, Epilepsie, Asthma oder Stimmungs-, Verhaltens- oder Persönlichkeitsstörungen sollten den Verzehr meiden oder vorher Rücksprache mit dem Arzt halten. Nicht zusammen mit Alkohol einnehmen. Einnahme nur vor dem Schlafengehen und nicht vor dem Bedienen von Maschinen oder dem Autofahren.

**Melatonin trägt dazu bei die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Einnahme von 1mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen ein. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5mg Melatonin aufgenommen werden.**

Nährstoffe und sonstige Stoffe	1 Sprühstoß <sup>1</sup> (= 0,13ml)	NRV <sup>2</sup>	2 Sprühstöße <sup>3</sup> (= 0,26ml)	NRV <sup>4</sup>
Melatonin	0,5 mg	–	1,0 mg	–
Passionsblumenextrakt	0,14 mg	–	0,28 mg	–

<sup>1</sup>angegebene tägliche Verzehrmenge pro Sprühstoß

Shop-Apotheke B.V.

<sup>2</sup>Anteil an der Nährstoffreferenzmenge pro Sprühstoß

Erik de Rodeweg 11/13

<sup>3</sup>angegebene tägliche Verzehrmenge pro 2 Sprühstöße

5975 WD Sevenum

<sup>4</sup>Anteil an der Nährstoffreferenzmenge pro 2 Sprühstöße

Niederlande

e 50 ml

380 Sprühstöße

**Mindestens haltbar bis Ende, Losnummer:** siehe Verpackung

**IT** Integratore alimentare con melatonina, passiflora ed edulcoranti

**Ingredienti:** acqua, alcol, edulcoranti: sorbitoli, xilitolo; melatonina, olio di limone (citrus limon; aetheroleum), estratto di erbe di passiflora (Passiflora incarnata), conservante: sorbato di potassio, acidificante: acido citrico, aroma naturale

**Gradazione alcolica:** 10,5% vol

**Modalità d'uso:** per ridurre il tempo richiesto per prendere sonno: spruzzare 2 volte direttamente in bocca circa 30 minuti prima di coricarsi. Per il jet lag: spruzzare 1 volta direttamente in bocca prima di coricarsi. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Non adatto a bambini di età inferiore ai 12 anni. Questo prodotto non sostituisce una dieta equilibrata, varia e uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli. L'assunzione da parte di donne in gravidanza o in allattamento, nei bambini e in alcuni pazienti con problemi di sonno a lungo termine, che assumono altri sonniferi, malattie infiammatorie o autoimmuni, epilessia, asma o disturbi dell'umore, del comportamento o della personalità, deve essere evitata o utilizzata solo dopo aver consultato il medico. Non assumere con l'alcol. Assumere solo prima di coricarsi e non prima di utilizzare macchinari o guidare.

**La melatonina contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno. L'effetto positivo si ottiene assumendo 1mg di melatonina poco prima di coricarsi. La melatonina contribuisce ad alleviare gli effetti del jet lag. L'azione benefica per alleviare gli effetti del jet lag si ottiene con l'assunzione, poco prima di coricarsi, di un minimo di 0,5mg di melatonina il primo giorno di viaggio e per alcuni giorni dopo l'arrivo a destinazione**

Nutrienti ed altre sostanze	1 spruzzo <sup>1</sup> (= 0,13ml)	VNR <sup>2</sup>	2 spruzzi <sup>3</sup> (= 0,26ml)	VNR <sup>4</sup>
Melatonina	0,5 mg	–	1,0 mg	–
Estratto di passiflora	0,14 mg	–	0,28 mg	–

<sup>1</sup>dose giornaliera raccomandata per 1 spruzzo

Shop-Apotheke B.V.

<sup>2</sup>valori nutrizionali di riferimento per 1 spruzzo

Erik de Rodeweg 11/13

<sup>3</sup>dose giornaliera raccomandata per 2 spruzzi

5975 WD Sevenum

<sup>4</sup>valori nutrizionali di riferimento per 2 spruzzi

Paesi Bassi

e 50 ml

380 spruzzi

**Da consumarsi preferibilmente entro il, numero di lotto:** vedi confezione

# Melatonin Einschlaf-Spray / Melatonina Spray / Spray mélatonine

**FR** Complément alimentaire à base de mélatonine, de passiflore et d'édulcorants

**Ingrédients** : eau, alcool, édulcorants : sorbitols, xylitol ; mélatonine, huile de citron (citrus limon ; aetheroleum), extrait d'herbe de passiflore (Passiflora incarnata), conservateur : sorbate de potassium, acidifiant : acide citrique, arôme naturel  
**Teneur en alcool** : 10,5 % vol

**Conseil d'utilisation** : pour réduire le temps d'endormissement, vaporiser 2 fois directement dans la bouche environ 30 minutes avant le coucher. En cas de décalage horaire : vaporiser directement dans la bouche 1 fois avant le coucher. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Ne convient pas aux enfants de moins de 12 ans. Ce produit ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. Conserver hors de portée des jeunes enfants. Conserver dans un endroit frais et sec. Les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants et les personnes ayant des troubles du sommeil ou prenant des somnifères, souffrant de maladie inflammatoires ou auto-immunes, d'épilepsie, d'asthme ou de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité doivent demander l'avis d'un médecin avant de prendre ce complément. Ne pas prendre avec de l'alcool. Ne prendre qu'avant le coucher. Ne pas prendre avant de conduire ou avant l'utilisation de machines.

**La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement. Les effets sont obtenus en prenant 1 mg de mélatonine avant le coucher. La mélatonine contribue à atténuer les effets du décalage horaire. Les effets s'obtiennent en absorbant au moins 0,5 mg de mélatonine le premier jour du voyage, juste avant le coucher, ainsi que les premiers jours suivant l'arrivée à destination.**

Nutriments et autres substances	1 pulvérisation <sup>1</sup> (= 0,13 ml)	VNR <sup>2</sup>	2 pulvérisations <sup>3</sup> (= 0,26 ml)	VNR <sup>4</sup>
Mélatonine	0,5 mg	–	1,0 mg	–
Extrait de passiflore	0,14 mg	–	0,28 mg	–

<sup>1</sup>dose journalière recommandée pour 1 pulvérisation

<sup>2</sup>part de la valeur nutritionnelle de référence pour 1 pulvérisation

<sup>3</sup>dose journalière recommandée pour 2 pulvérisations

<sup>4</sup>part de la valeur nutritionnelle de référence pour 2 pulvérisation

**A consommer de préférence avant fin, numéro de lot** : voir emballage

Shop-Apotheke B.V.

Erik de Rodeweg 11/13

5975 WD Sevenum

Pays-Bas

**e 50 ml**

380 pulvérisations