Dane aktualne na dzień: 10-11-2026 15:36

Link do produktu: https://www.orientalnytarg.pl/dobry-sen-p-73.html




# Dobry sen

| | |
|---|---|
| Cena | **89,00 zł** |
| Kod EAN | **4041246501995** |

Opis produktu

## Dobry sen Dr. Jacobs

suplement diety

Zawartość netto 66g, 90 tabletek

90 porcji - 0,99 zł za porcję

**Melatonina** pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. **Magnez, ekstrakt z szyszek chmielu, kozłka lekarskiego (waleriany), melisy i męczennicy** (**passiflora**) plus **olejek lawendowy**.

produkt wegański

**Dobry sen Dr. Jacob‘s** to połączenie **melatoniny, magnezu** oraz ekstraktów z melisy, kozłka lekarskiego (waleriany), męczennicy (passiflora) i szyszek chmielu.

✓ **Melatonina – pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie**

✓ **Naturalny magnez o wysokiej biodostępności m.in. przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia**

✓ **Ekstrakty z kozłka lekarskiego, melisy, passiflory i chmielu**

✓ **Kojący olejek lawendowy**

### Melatonina

**Melatonina** to „hormon snu”, który reguluje rytm dnia i nocy naszego organizmu. Pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie., także w przypadku działania

czynników zaburzających (np. pełnia księżyca, praca na nocną zmianę, rozregulowany rytm dobowy, itp.). Ten pozytywny efekt występuje, jeśli zażyjesz 1 mg melatoniny tuż przed pójściem spać (ok. 30 min przed planowanym snem).

Melatonina pomaga w łagodzeniu subiektywnego odczucia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej (jetlag), czyli trudności z dostosowaniem się do nowej strefy czasowej w trakcie dalekich podróży. Wtedy należy stosować ją już od pierwszego dnia podróży na ok. 30 min przed planowanym snem i później przez dni kolejne, aż do przestawienia się na lokalny czas.

**Dobry sen Dr. Jacob's** zawiera 1 mg melatoniny w porcji (1 tabletka).

## Magnez morski – dla układu nerwowego i funkcji psychologicznych

**Magnez** nazywany jest również minerałem relaksacyjnym. Stosowany przez nas **magnez** to specjalna, udoskonalona forma magnezu. **Magnez morski** to kompleks magnezowo-aminowy, który ma szczególnie wysoką biodostępność i bioaktywność. Naturalny magnez połączony jest z aminokwasami z białka ryżowego. W takim połączeniu **magnez** jest szczególnie biodostępny dla naszego organizmu – nawet lepiej niż glicynian magnezu czy glicerofosforan magnezu.

**Magnez zawarty w produkcie Dobry sen Dr. Jacob's ma naukowo udowodniony korzystny wpływ na następujące funkcje organizmu:**

✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego,

✓ przyczynia się do **zmniejszenia uczucia zmęczenia** i znużenia

✓ przyczynia się do utrzymania **prawidłowego metabolizmu energetycznego**

✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych

## Sprawdzone ekstrakty roślinne dla lepszego efektu

Porcja (tabletka) produktu **Dobry sen Dr. Jacob's** zawiera bioaktywne substancje w postaci ekstraktów z następujących roślin:

✓ kozłek lekarski (**waleriana**) - 170 mg,

✓ liść **melisy** - 68 mg,

✓ ziele męczennicy (**passiflora**) - 68 mg,

✓ szyszki **chmielu** - 34 mg,

✓ **olejek lawendowy** - 7 mg.

**Ekstrakt z szyszek chmielu** – działanie uspokajające (kojące), działanie wspomagające dobry sen.

Ekstrakt z korzenia **kozłka lekarskiego** (**waleriana**) pomaga utrzymać **naturalny sen**. Pomaga utrzymać normalną jakość snu.

**Ekstrakt z męczennicy** (passiflora) do stosowania **dla zdrowego snu**, promuje dobry i zdrowy nocny odpoczynek.

**Ekstrakt z ziela melisy** - Przyczynia się do optymalnego relaksu. Pomaga utrzymać zdrowy sen.

**Olejek lawendowy**

**Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia:** tabletka popita wodą na ok. 30 min przed planowanym zaśnięciem.

**Składniki:** kompleks magnezowo-aminowy (tlenek magnezu (morski), hydrolizat białka ryżowego; 26 %), ekstrakt z kozłka lekarskiego (20 %), ekstrakt z **melisy** (8 %), ekstrakt z **męczennicy** (8 %), ekstrakt z **chmielu** (4 %), substancje przeciwzbrylające – celuloza i sole magnezowe kwasów tłuszczowych (roślinne), olejek lawendowy (1%), **melatonina** (0,2 %).

Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zrównoważonej diety. Ważna jest zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia.

**Oświadczenia dotyczące składnika produktu - męczennicy (*Passiflora incarnata*):**

Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

Nie stosować dłużej niż 12 tygodni.

Produkty zawierające męczennicę (*Passiflora incarnata*) mogą powodować senność i wpływać negatywnie na zdolność prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn.

Nie stosować z innymi substancjami wpływającymi na ośrodkowy układ nerwowy.

**Oświadczenie dotyczące składnika produktu - melatoniny:**

Nie należy prowadzić pojazdów ani obsługiwać maszyn, jeśli odczuwa się senność następnego dnia po zażyciu melatoniny.

W opakowaniu jest saszetka z pochłaniaczem wilgoci – nie spożywać!

**Nasze dodatkowe rady dotyczące lepszego snu:**

Przygotuj się do snu - co najmniej na pół godziny przed snem zacznij robić coś, co cię odpręża, np.: spacer, praca w ogrodzie, ciepła kąpiel, inna ulubiona forma relaksu.

Unikaj oglądania telewizji lub surfowania po internecie przed snem. Oba te elementy sprawiają, że umysł jest pobudzony a wysoki udział niebieskiego światła na wyświetlaczach zakłóca naturalny cykl snu i czuwania.

Staraj się nic nie jeść po 18:00. W przeciwnym razie organizm jest zbyt zajęty trawieniem. Podświadomie odbieramy to we śnie i śpimy bardziej niespokojnie. Spożywanie przed snem słodyczy podnosi poziom glukozy i działa pobudzająco. Podobnie mogą działać owoce, które dodatkowo mogą powodować konieczność obudzenia się w nocy w celu oddania moczu.

Podobne efekty może spowodować wypijanie zbyt dużej ilości napojów, szczególnie słodzonych lub soków owocowych.

Śpij w pomieszczeniu o temperaturze poniżej 20 stopni C z dostępem świeżego powietrza.

Pomieszczenie do snu powinno być dobrze zaciemnione - oświetlenie czy światło latarni na ścianach może być odbierane przez zamknięte oczy i powodować

pogarszanie jakości snu. Nasz organizm wytwarza odpowiednią ilość melatoniny, hormonu snu, tylko wtedy, gdy jest całkowicie ciemno.