

# 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.

**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.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dar und die empfohlene Tagesdosis sollte nicht überschritten werden. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind von großer Bedeutung.

Trocken, bei Raumtemperatur, lichtgeschützt sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Vor Wärme schützen.