

# Nachtrust melatonine

**Algemene informatie:** Lees deze gebruiksaanwijzing nauwkeurig. Mocht u na het lezen hiervan nog vragen hebben, neem dan contact op met:

BIONAL Pharma B.V. • Postbus 46 • 8400 AA Gorredijk • Tel: 0513-469369  
Consumenteninformatie: 0800-020.20.20 • E-mail: consumenteninfo@bional.nl • www.bional.nl

**Ingrediënten:**

Kruidenextracten, sojaolie, gelatine, glycerol, sorbitol, sojalecithine, calciumcarbonaat, maltodextrine, lactose, siliciumdioxide, titaandioxide, ijzeroxide.

**Werkstoffen per capsule:**

200 mg Valeriaan extract/BN 285\* (Valeriana officinalis), 60 mg Hop extract/BN 281\* (Humulus lupulus), 80 mg Melisse extract/BN 307\* (Melissa officinalis), 0,1 mg Melatonine.

\*BN = Een speciaal voor BIONAL vervaardigd en gestandaardiseerd extract.

Aan Nachtrust melatonine zijn geen gist en gluten toegevoegd.

**Toedieningsvorm en inhoud:**

Verpakking met 40 capsules (4 blisters à 10 capsules).

**Eigenschappen en invloed:**

Om gezond te blijven is een goede nachtrust een eerste vereiste. Het lichaam krijgt dan de tijd om te herstellen van de lichamelijke en geestelijke inspanningen die het overdag heeft opgedaan. Men spreekt dan ook van een normaal dag- en nachtritme (overdag wakker en 's nachts slapen). Dit ritme wordt door het lichaam zelf geregeld (biologische klok) doordat de pijnappelklier de lichaamseigen stof melatonine afgeeft dat zorgt voor een goede nachtrust. Het normale dag- en nachtritme kan doorbroken worden door bijvoorbeeld: het werken in ploegen-dienst of een jetlag. Als gevolg hiervan kan het lichaam extra steun nodig hebben. Nachtrust melatonine biedt in deze situaties ondersteuning.

Nachtrust melatonine bevat een sterke combinatie van valeriaan, hop, melisse en melatonine. Valeriaan (rustgevend), hop (slaapverwekkend) en melisse (rustgevend bij stress-situaties) ondersteunen elkaars invloed en zorgen voor een ontspannen gevoel waardoor je lekker kunt slapen. De melatonine ondersteunt de aanmaak van lichaamseigen melatonine in de pijnappelklier waardoor slaap bevordert wordt. De bijzondere combinatie van Nachtrust melatonine brengt het lichaam tot rust en bevordert een natuurlijke, gezonde slaap en uitgerust wakker worden.

Nachtrust melatonine wordt geproduceerd volgens de normen van GMP (Good Manufacturing Practices).

**Te gebruiken voor:**

Lekker slapen en uitgerust ontwakken, o.a. bij een gewijzigd dag- en nachtritme en jetlag.

**Niet te gebruiken bij:**

Er zijn geen speciale situaties bekend waarbij dit product niet gebruikt kan worden.

**Waarschuwingen:**

Buiten bereik van kinderen houden. Niet gebruiken bij kinderen jonger dan 12 jaar.

In zeer zeldzame gevallen kan er overgevoeligheid voor één of meerdere bestanddelen bestaan.

Er zijn geen aanvullende richtlijnen bij het gebruik van Nachtrust melatonine bij kinderen, ouderen of speciale consumentengroepen.

**Combinatie met andere middelen:**

Over de invloed van het gelijktijdig innemen van dit product met andere middelen is niets bekend.

Raadpleeg uw arts/apotheker.

**Gebruik tijdens zwangerschap en lactatie:**

Uit voorzorg dient u tijdens de zwangerschap en lactatie het gebruik van middelen zoveel mogelijk te vermijden.

In overeenstemming hiermee kan dit product beter niet gebruikt worden tijdens zwangerschap en lactatie.

**Gebruiksaanwijzing:**

Een half uur voor het slapen gaan 1 capsule innemen met water. Mag verhoogd worden naar 2 capsules.

Kinderen met slaapstoornissen dienen een arts te raadplegen. Aanbevolen dosering niet overschrijden.

Indien u moeite heeft met de inname van de capsule, is het mogelijk deze open te knippen/snijden en de inhoud in te nemen met behulp van een lepel yoghurt, vla of iets dergelijks.

**Wat te doen indien vergeten is een dosering in te nemen:**

Neem de dosis alsnog wanneer u merkt dat u deze vergeten bent in te nemen, tenzij u het pas ontdekt wanneer het bijna tijd is voor uw volgende dosis. In dat laatste geval moet u de dosis niet extra innemen maar gewoon uw schema verder volgen. Het is belangrijk de capsules volgens schema in te nemen.

**Wijze van bewaren:**

Bij kamertemperatuur (15°C tot 25°C), droog en donker bewaren.

**Tenminste houdbaar tot:**

Zie opdruk verpakking.

**Datum aangepast:**

15 december 2005

**Registratiehouder:**

BIONAL Pharma B.V. • Postbus 46 • NL- 8400 AA Gorredijk

**De tekst van deze gebruiksaanwijzing is opgesteld op basis van richtlijnen voor gezondheidsproducten.**