**Melatonina na sen**

**Masz problem z zasypianiem? Szukasz sposobu, aby uregulować swój rytm dnia? Zależy Ci na tym, aby się wysypiać i czuć się dobrze kolejnego dnia? Sprawdź, czym jest <strong>melatonina na noc</strong> i dlaczego warto zdecydować się na jej suplementację!**

**Kto powinien sięgnąć po melatoninę na noc?**

Problemy z zasypianiem towarzyszą Ci od dawna? Nie wiesz, jak sobie z tym poradzić? I choć stworzenie komfortowego i przytulnego miejsca do spania to jedno, to warto zaopatrzyć się w odpowiednie suplementy, które uregulują wewnętrzny zegar biologiczny i uzupełnią wszelkie niedobory. Przykładem tego jest **melatonina na noc.** Sprawdź, w czym może Ci pomóc!

**Melatonina na noc - wskazania**

Suplementy w postaci *melatoniny na noc* zostały stworzone z myślą o wszystkich osobach, u których niedobór hormony - melatoniny - spowodował rozregulowanie rytmu dnia, w rezultacie zaburzenie dobowego zegara biologicznego u człowieka. Regulacja snu i czuwania odbywa się właśnie za sprawą hormonu produkowanego przez szyszynkę, który odpowiada za prawidłowy sen, a także narzuca prawidłowy rytm dobowy człowieka.



**Kiedy warto sięgnąć po suplement?**

Jeśli kładziesz się do łóżka i przez wiele godzin przewracasz się z boku na bok, to znak, że towarzyszą Ci problemy z zasypianiem. I choć wiele tego typu sytuacji może być wywołanych przez stres, silne emocje, zmianę strefy czasowej, okres około menopauzalny czy wiek, to warto pamiętać, że [melatonina na noc](https://www.naturawit.pl/pol_m_Spokojny-Sen_Melatonina-3402.html) w postaci suplementu diety jest w stanie wyrównać niedobory i wpłynąć na regulację rytmu dobowego.