

# TALASAR®

## Entspannte Nacht



### GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch. Sie enthält wichtige Angaben darüber, was Sie bei der Anwendung von TALASAR® Entspannte Nacht beachten sollten. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt, Apotheker oder direkt an die Firma AMISAR Munich Biohealth GmbH (Frans-Hals-Strasse 3, 81479 München oder info@amisar.de).

## Nahrungsergänzungsmittel für entspannten Schlaf\*

### 1 WAS IST TALASAR® ENTSPANNTE NACHT?

TALASAR® Entspannte Nacht ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin, L-Tryptophan und Pflanzenextrakten aus Safran, Melisse und Passionsblume.

### 2 VERZEHRSEMPFEHLUNG

Einmal täglich ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen den Inhalt eines Sticks in ein Glas mit ca. 100 ml Wasser (kalt oder warm) geben. Unter Rühren auflösen und genießen.

### 3 DARREICHUNGSFORM

Trinkgranulat

### 4 HINWEISE

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung verwendet werden.

TALASAR® Entspannte Nacht sollte nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

### 5 LAGERUNG

Trocken und vor Wärme und Sonneneinstrahlung geschützt lagern (nicht über 25°C).

### 6 WECHSELWIRKUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN

Wenn Sie unter ärztlicher Aufsicht stehen, insbesondere wenn Sie Arzneimittel zur Behandlung von Krankheiten z.B. Depression, Schlafstörungen oder Parkinson einnehmen, halten Sie bitte vor der Einnahme von TALASAR® Entspannte Nacht Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

TALASAR® Entspannte Nacht sollte nicht unmittelbar vor dem Autofahren oder dem Bedienen von Maschinen eingenommen werden.

TALASAR® Entspannte Nacht ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmittel.

TALASAR® Entspannte Nacht enthält den Zuckeraustauschstoff Erythrit. Dieser kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

### 7 ZUTATEN

Füllstoff: Erythrit; Glycin (28%); Magnesiumoxid; L-Tryptophan (7%); Melissenextrakt (aus *Melissa officinalis*) (7%); Zitronensaftpulver; Passionsblumenextrakt (aus *Passiflora incarnata*) (4%); Säuerungsmittel: Citronensäure; Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose; Aroma; Safranextrakt (aus *Crocus sativus*) (0,4%); Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Süßungsmittel: Steviolglycoside; Pyridoxinhydrochlorid; Melatonin.

### 8 ZUSAMMENSETZUNG

Inhaltsstoffe	Pro Stick (Tagesportion)	% NRV <sup>1</sup>
Safranextrakt	15 mg	2
Melissenextrakt	250 mg	2
Passionsblumen- extrakt	140 mg	2
Glycin	1000 mg	2
L-Tryptophan	250 mg	2
Melatonin	1 mg	2
<b>Nährstoffe</b>		
Magnesium	180 mg	48 %
Vitamin B6	1,4mg	100%

<sup>1</sup> Referenzmenge nach EU  
Lebensmittelinformationsverordnung

<sup>2</sup> Keine NRV Vorgabe



## TALASAR® Entspannte Nacht – zur Verkürzung der Einschlafzeit und für einen entspannten Schlaf\*

Schlaf ist ein ganz wichtiger Teil unseres Lebenszyklus. Schlaf ist wichtig für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Verschiedene Faktoren wie Stress, innere Unruhe sowie Jetlag oder Schmerzen können den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus negativ beeinflussen.

### Nützliche Tipps für gesunden Schlaf:

- 1 Stressabbau durch z.B. Yoga, Meditation.
- 2 Einschränkung des Tabak- und Alkoholkonsums.
- 3 Einschränkung des Koffeinkonsums, insbesondere am späten Nachmittag oder Abend.
- 4 Weniger Wasser und kleine kohlenhydratarme Mahlzeiten vor dem Schlafengehen.
- 5 Ausreichender Schlaf (als optimale Schlafdauer empfehlen Forscher bei Erwachsenen 7-8 Stunden).
- 6 Nahrungsergänzung, wie zum Beispiel TALASAR® Entspannte Nacht, als Beitrag zu einem gesunden und entspannten Schlaf.

TALASAR® Entspannte Nacht enthält den körpereigenen Botenstoff Melatonin. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen ein.\*

Magnesium und Vitamin B6 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einer normalen psychischen Funktion bei. Zusätzlich trägt Magnesium zu einer normalen Muskelfunktion bei.\*

TALASAR® Entspannte Nacht wurde nach hohen Qualitätsstandards entwickelt und hergestellt.

