



TALASAR® Calm Night – zur Verkürzung der Einschlafzeit und für einen entspannten Schlaf*

Schlaf ist ein ganz wesentlicher Bestandteil 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, z. B. durch Yoga oder Meditation.
- 2 | Einschränkung des Tabak- und Alkoholkonsums.
- 3 | Begrenzung des Koffeinkonsums, insbesondere am späten Nachmittag oder Abend.
- 4 | Leichte, kohlenhydratarme Mahlzeiten und weniger Flüssigkeit kurz vor dem Zubettgehen.
- 5 | Ausreichender Schlaf (als optimale Dauer gelten laut Forschern bei Erwachsenen 7–8 Stunden).
- 6 | Nahrungsergänzungsmittel wie TALASAR® Calm Night können zur Förderung eines gesunden und entspannten Schlafs beitragen.

TALASAR® Calm Night 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® Calm Night wird nach höchsten Qualitätsstandards entwickelt und hergestellt.

Unsere Versprechen:



GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch. Sie enthält wichtige Angaben darüber, was Sie bei der Anwendung von TALASAR® Calm Night beachten sollten. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt, Apotheker oder direkt an die Firma AMISAR Munich Biohealth GmbH (Gewerbestrasse 13, 82064 Strasslach oder info@amisar.de).

1 | WAS IST TALASAR® Calm Night?

TALASAR® Calm Night 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 warmem Wasser geben. Unter Rühren auflösen und genießen.

Als Naturprodukt können sich nach dem Auflösen pflanzliche Rückstände im Wasser zeigen.

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® Calm Night 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 wie z. B. Depression, Schlafstörungen oder Parkinson einnehmen, halten Sie bitte vor der Einnahme von TALASAR® Calm Night Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

TALASAR® Calm Night sollte nicht unmittelbar vor dem Autofahren oder dem Bedienen von Maschinen eingenommen werden.

TALASAR® Calm Night ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmittel.

TALASAR® Calm Night enthält den Zuckeraustauschstoff Erythrit. Dieser kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

7 | Zutaten:

Füllstoff: Erythrit; Glycerin (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 (Tagesport.)	%NRV ¹
Safranextrakt	15 mg	2
Melissenextrakt	250 mg	2
Passionsblumenextrakt	140 mg	2
Glycerin	1000 mg	2
L-Tryptophan	250 mg	2
Melatonin	1 mg	2
Nährstoffe		
Magnesium	180 mg	48
Vitamin B6	1,4 mg	100

¹Referenzmenge nach EU Lebensmittelinformationsverordnung;

²Keine NRV-Vorgabe