

La **Melatonina** regola il **ritmo circadiano**, favorendo il passaggio dalla veglia al sonno attraverso l'interazione con i recettori MT1 e MT2, che riducono l'attività cerebrale e **facilitano l'addormentamento**.

Neutralizza i radicali liberi e stimola la produzione di enzimi antiossidanti endogeni, proteggendo i neuroni dallo stress ossidativo.



La **Vitamina D** contribuisce al normale assorbimento del **Calcio e del Fosforo**, al normale mantenimento di ossa e denti e alla normale funzione del **sistema immunitario**.

Il **latte** è fonte naturale di **Triptofano**, **precursore della Serotonina**, che favorisce il benessere mentale e regola il sonno grazie alla sua conversione in Melatonina.

In una compressa, dose giornaliera consigliata, troviamo:

- **2000 UI di Vitamina D**, ritenute sicure ed efficaci per ottimizzarne i livelli ematici, specialmente per chi ha una **scarsa esposizione solare** o presenta una **lieve carenza**.
- **400 mg di latte** in polvere che apportano **amminoacidi, minerali, prebiotici ed enzimi**.
- **1 mg di Melatonina**, il dosaggio massimo stabilito per legge, per un'azione mirata sul **ciclo sonno-veglia**.



E TU LO SAPEVI?

Nei periodi di scarsa luminosità, come l'inverno, la diminuzione della sintesi di **Melatonina** può contribuire all'**insorgenza di disturbi dell'umore**, come la depressione stagionale.

