作者： 久保田
2011年 9月 22日(木曜日) 07:27 -

自然の睡眠薬メラトニン。 1錠1mg/3mg/5mgの3種類から選べます。
不眠改善や時差ぼけの解消に。 ソースナチュラル社 メラトニンリキッドの特徴
メラトニンとは? メラトニンは自然な眠りの友であり、暗闇が目に認知されると、
脳の中心にあるエンドウマメほどの大きさの松果体(しょうかたい)から分泌されます。
夜間にメラトニンが働いて、体が睡眠サイクルを調節する助けをします。
人は年をとるほどメラトニン分泌量が少なくなるようです。
そのため、若い人は比較的睡眠に問題がないのだと科学者は主張しています
●時差ぼけに●軽い睡眠不全に（牛由来の成分を使用しておりません)。
※アイドラッグストアーが狂牛病の感染について保証をするものではございませんので、あらかじめご了承ください。 メラトニン服用の目安 服用適量はかなり個人差があります。
初めての方は0.5mgくらいの少量から始め、 必要に応じて量を増やすのがよいでしょう。
メラトニンスプレーの場合、 1フルプッシュで約1.5mgのメラトニンが出ますので
初めての方は完全にプッシュせず途中でとめるのがいいでしょう。
■購入者様の体験記より■ でら | 35～39 | 女性 2011/09/15 ID:66723
初めての購入です。2錠飲むと眠れました。 ねむねむ | 25～29 | 男性2011/09/14 ID:66525
今まで寝酒に頼って無理やり寝ていましたが、
寝つきは良くなりました。慣れてないせいか寝起きは少しだるいです。 モンブラン | 25～29 | 女性 2011/09/13 ID:66123
1錠だとあまり効かず朝の寝起きもすっきりしませんでした miya | 55～59 | 男性 2011/09/13 ID:66098 良く効きます J.J | 40～44 | 男性 2011/09/12 ID:65938
初めての購入。5mg1錠で自然と眠れます。 hori | 30～34 | 男性 2011/09/12 ID:65733
睡眠に入る手伝いはしてくれてるようです。ただ3,4時間ほどで目がさめてしまいます。生活リズムを変えるためには、 これと合わせて何かもうひと工夫必要のようです。
マロンちゃん | 55～59 | 女性 2011/09/11 ID:65614
睡眠導入剤を心療内科から処方してもらっていましたが、
2週間毎に通院しなければならず、苦痛でした。これで安心して眠れます。 哀愁おじさん | 40～44 | 男性 2011/09/10 ID:65404
飲んで一時間程で自然と眠くなり6～8時間はぐっすり眠れます。起きる時は少しだるいですが直ぐ気に良くなります。ただ口がかなり臭くなりますのでうがいを良くしなくては気になります。それ以外は大変良いです。 他にも沢山の体験記を頂いています!
■■■■■■■■■■■■■詳しくはこちらからご覧ください■■■■■■■■■■■