

## More Sleep



Es gibt ein paar grundlegende Sachen, die jeder von uns beachten sollte – auch „Schlafhygiene“ genannt. Wir sollten in einem sauberen Bett schlafen, frische Raumluft haben, Störgeräusche ausschalten und bestenfalls auch in einem kühlen Raum liegen, da eine erniedrigte Körpertemperatur wichtig ist für qualitativ erholsamen Schlaf. Doch es gibt in unserer heutigen Welt ein großes Problem: In unseren Augen befindet sich ein lichtempfindliches Molekül namens „Melanopsin“, welches während Licht in unser Auge scheint ein Signal an den „Nucleus Suprachiasmaticus“ gibt. Und dieser wiederum sagt der Zirbeldrüse (dem Organ, das in unserem Körper Melatonin produziert) dass eben KEIN Melatonin produziert werden soll, solange Licht auf unsere Augen trifft. Es „bremst“ also die Melatonin-Produktion. Würden wir noch in der Natur leben, so würde also ab dem Sonnenuntergang diese „Bremse“ gelöst werden und unser Körper würde das für uns so wichtige Melatonin produzieren. Das Problem: Stattdessen sitzen wir ständig in hellen Räumen, arbeiten vor hellen Bildschirmen und haben bestenfalls (ironisch gemeint) noch bis zur letzten Sekunde des Tages unser Handy im Bett vor unseren Augen. Und dann wundern wir uns, wenn wir nicht einschlafen können.

Hier setzt More Sleep an – ein Produkt was schneller einschlafen aber auch vor allem schneller tief einschlafen lässt.

Doch bringen Schlafsupplements wirklich was? Ja, nachweislich - aber nur dann, wenn man die richtigen Inhaltsstoffe und auf Qualität geprüfte Produkte wählt. Dann bringt es sogar bei Menschen eine deutliche Verbesserung, die NICHT mal auf eine gute Schlafhygiene achten. Alex Leaf, MS, CISSN (führender wissenschaftlicher Analyst) erklärt: „Selbst bei Menschen, die KEINE guten Schlafpraktiken hatten, zeigten Studien bei Gabe von Melatonin positive Effekte in der Bekämpfung von Schlafstörungen, verbesserte die Gehirn- Herz und Lebergesundheit, senkte das Krebsrisiko, half bei Verdauungsproblemen und sogar in der Schmerzminderung“

Das soll nicht heißen, dass NICHT auf gute Schlafhygiene geachtet werden soll. Aber es heißt, dass ein hochwertiges Schlafsupplement in jedem Fall helfen kann. Weiterhin ist es so, dass wir mit einem Supplement viel höhere (und bessere) Melatoninwerte erreichen können, als unser Körper es alleine überhaupt schaffen würde.

Im Klartext: Wir können mit einer natürlichen Schlafhilfe die Zellen unseres Körpers besser schützen. Und das sogar ganz ohne Risiko oder sonstige Nachteile.

Das perfekte Schlafprodukt?

Die meisten Schlafprodukte im deutschen Raum sind „Trinkprodukte“, also ein Pulver, dass man ca. 20 min vor dem Schlafen gehen in Wasser mischen soll und dann trinken soll. Doch genau das ist KEINE gute Idee für tiefen Schlaf - da der Toilettengang vorprogrammiert ist. Außerdem sind diese meist auch noch ziemlich teuer (30 Portionen kosten im Marktvergleich 30 Euro). Außerdem ist Melatonin ein Rohstoff, der leider große Schwankungen aufweist. Heißt: Oft steht Melatonin drauf, wo gar kein Melatonin drin ist!

More Sleep kombiniert die 3 perfekten Stoffe in eine natürliche Schlafhilfe für die Regeneration: Melatonin, L-Theanin und Magnesium. Das Geheimnis? Ganz einfach: Das MORE SLEEP ist eine Lutschtablette oder ein Spray, die abends nach dem Zähneputzen auf deiner Zunge zergehen gelassen wird oder mit einem Sprühstoß in den Mund gesprüht wird (deshalb wurde extra auf Zucker verzichtet). Dadurch werden die natürlichen Inhaltsstoffe direkt über deine Mundschleimhaut aufgenommen und entfalten ihre Wirkung sofort - damit man wirklich SCHNELL einschläfst.

Beim Melatonin wurde eine weltweite Suche nach dem besten Rohstoff getätigt und nach vielen Laboranalysen wurde sich für ein hochwertiges norwegisches Kombi-Melatonin entschieden, das sowohl eine schnell- als auch eine langfristig wirkende Komponente beinhaltet. Somit schläft man nicht nur schnell tief ein, sondern es kann auch vielen beim Durchschlafen helfen.

Die perfekte Nachtruhe - Das liegt natürlich zusätzlich daran, dass das MORE SLEEP auch noch zwei weitere Inhaltsstoffe hat.

L-Theanin - ein natürlicher Inhaltsstoff, den man meist vom Tee kennen - ist nämlich auch enthalten. L-Theanin wird oft in Menschen mit Angstzuständen eingesetzt, um hier einen beruhigenden Effekt zu erzeugen.

Zu guter Letzt ist auch Magnesium enthalten. Magnesium ist nämlich ein Mineral, das vor allem in der Allgemeinbevölkerung, bei älteren Menschen, Sportlern und Frauen häufig unversorgt ist und daher kann auch hier MORE SLEEP nochmal einen zusätzlichen, beruhigenden Effekt haben.

Ganz bewusst wurde auf Stoffe wie „5-HTP“ oder unerforschte Pflanzenextrakte verzichtet, um wirklich sicherzugehen, dass ein Produkt mit vielen Vorteilen - und KEINEM einzigen potentiellen Nachteil anhand wissenschaftlicher Daten kreiert wurde. Und genau das ist geglückt.