



HEALTH & BEAUTY

LR LIFETAKT

# NIGHT MASTER



## FAQs LR LIFETAKT Night Master

FAQs | Częste pytania i odpowiedzi



## SPIS TREŚCI

### 1. Ogólne pytania: LR LIFETAKT Night Master

- 1.1 Co to za produkt?
- 1.2 Co oznacza potrójny efekt?

### 2. Stosowanie

- 2.1 Kiedy i jak można stosować Night Mastera?
- 2.2 Jak smakuje Night Master?
- 2.3 Czy Night Master można stosować wielokrotnie w ciągu dnia?
- 2.4 Czy stosowanie produktu Night Master codziennie przez dłuższy okres czasu jest bezpieczne? Czy może uzależniać?
- 2.5 Czy Night Master może być stosowany również przez dzieci i kobiety w ciąży?
- 2.6 Czy Night Master to produkt wegetariański, bez glutenu i bez laktozy?
- 2.7 Jak przechowywać produkt Night Master?

### 3. Składniki i działanie

- 3.1 Jakie składniki zawiera Night Master?
- 3.2 Dlaczego produkt zawiera aloes?
- 3.3 Do czego służy ekstrakt z chmielu?
- 3.4 Do czego służy ekstrakt z szafranu?
- 3.5 Czym jest L-tryptofan?
- 3.6 Dlaczego produkt zawiera magnez, cynk i witaminy z grupy B?



## 1 Ogólne pytania: LR LIFETAKT Night Master

### 1.1 Co to za produkt?

LR LIFETAKT Night Master to napój ułatwiający zasypianie, który przy regularnym spożyciu naturalnie i długofalowo dba o spokojny sen.<sup>1,2,3</sup>

### 1.2 Co oznacza potrójny efekt?

Wyjątkowy potrójny efekt<sup>1,2,3</sup> wspiera naturalny rytm snu.

#### 1. Zasypiaj szybciej dzięki czystemu odprężeniu

LR LIFETAKT Night Master przy regularnym spożyciu długofalowo odpręża ciało i umysł, pomagając Ci szybciej zasnąć.<sup>2</sup> Odprężenie i spokój dla ciała i umysłu to podstawa szybkiego zasypiania. Bez tego myśli nie mogą się uspokoić, a mięśnie nie mogą się odprężyć.

#### 2. Śpij głęboko dzięki lepszej jakości snu

LR LIFETAKT Night Master poprawia jakość Twojego snu i wspiera produkcję hormonu snu – melatoniny.<sup>4</sup> Wiele czynników wpływa na dobry sen. Zasadnicze znaczenie ma poziom melatoniny, która reguluje rytm snu i czuwania. We właściwym stężeniu powoduje uczucie zmęczenia, pomaga szybko zasnąć i dobrze przespać noc.

#### 3. Budź się wypoczęty dzięki zoptymalizowanej regeneracji we śnie

LR LIFETAKT Night Master poprawia naturalny odpoczynek ciała i umysłu we śnie, tak abyś obudził się wypoczęty i w dobrej formie oraz miał naładowane akumulatory na cały dzień.<sup>2</sup> Regeneracja we śnie jest ważna: człowiek w czasie snu przetwarza informacje, wrażenia i bodźce. Hormony wzrostu są wydzielane i stymulują przyrost masy mięśniowej<sup>5</sup> oraz mechanizmy naprawcze<sup>6</sup>. Również układ odpornościowy<sup>7</sup> może odpocząć.

<sup>1</sup> www.saffractiv.com, stan: 13.11.2019.

<sup>2</sup> Comercial Química Massó, nieopublikowane badanie, 2014.

<sup>3</sup> Tiamina, niacyna, witamina B6, B12 i magnez przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych.

<sup>4</sup> Witamina B6 pomaga w regulacji aktywności hormonalnej.

<sup>5</sup> Magnez przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni.

<sup>6</sup> Cynk pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, włosów, paznokci i skóry.

<sup>7</sup> Cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



## 2 Stosowanie

### 2.1 Kiedy i jak można stosować Night Master?

Zawartość saszetki rozpuścić w 100 ml wody i wypić 30 minut przed pójściem spać. Night Master może być spożywany również po umyciu zębów, ponieważ nie zawiera cukru.

### 2.2 Jak smakuje Night Master?

Night Master ma naturalnie orzeźwiający smak wiśniowy.

### 2.3 Czy można stosować Night Master wielokrotnie w ciągu dnia?

Spożywaj codziennie zawartość jednej saszetki Night Master przez okres jednego miesiąca (1 opakowanie zawiera 30 saszetek). Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia.

### 2.4 Czy codzienne przyjmowanie Night Master przez dłuższy okres czasu jest bezpieczne? Czy ten produkt może uzależniać?

Night Master może być stosowany bezpiecznie codziennie przez dłuższy okres czasu, bez efektu uzależnienia. Składniki czynne są naturalne, potwierdzone naukowo oraz Made in Germany.

### 2.5 Czy Night Master może być stosowany również przez dzieci lub kobiety w ciąży?

Night Master nie jest odpowiedni dla dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży i kobiet karmiących piersią.

### 2.6 Czy Night Master to produkt wegetariański, bez glutenu i laktozy?

Night Master to produkt w 100 % wegański, nie zawiera glutenu, laktozy i cukru.

### 2.7 Jak przechowywać produkt Night Master?

Night Master należy przechowywać w suchym miejscu w temperaturze pokojowej.



## 3 Składniki i działanie

### 3.1 Jakie składniki zawiera produkt Night Master?

Night Master zawiera ważne składniki z natury, np. aloes, ekstrakt z szafranu i chmielu. Ponadto zawiera L-tryptofan, magnez, cynk i cztery witaminy z grupy B.

### 3.2 Dlaczego produkt zawiera aloes?

Aloes wspiera ogólne procesy odbudowy i regeneracji we śnie i w ten sposób pomaga obudzić się wypoczętym. Zwiększa również przyswajanie składników odżywczych i innych składników czynnych oraz zwiększa biodostępność.

### 3.3 Do czego służy ekstrakt z chmielu?

Niektóre substancje z kwiatów chmielu mogą działać uspokajająco i odprężająco na różne obszary w organizmie.

### 3.4 Do czego służy ekstrakt z szafranu?

Szafran pomaga szybciej zasnąć, poprawia jakość snu i wypoczynek w nocy.<sup>8,9</sup> Oprócz tego zmniejsza wewnętrzny niepokój.<sup>9</sup> Szafran zawiera między innymi antyoksydanty. Odpowiedzialne za to są wtórne substancje roślinne takie jak np. karotenoidy (krocyna i krocetyna), które nadają mu żółty kolor.

<sup>8</sup> [www.saffractiv.com](http://www.saffractiv.com), stan: 13.11.2019.

<sup>9</sup> Comercial Química Massó, nieopublikowane badanie, 2014.



### 3.5 Czym jest L-tryptofan?

L-tryptofan należy do niezbędnych aminokwasów – nie może być wytwarzany przez organizm i musi być dostarczany wraz z pożywieniem. L-tryptofan jest prekursorem serotoniny (znanej również jako hormon szczęścia), z której powstaje melatonina, hormon snu.

### 3.6 Dlaczego produkt zawiera magnez, cynk i witaminy z grupy B?

Składnik mineralny **magnez** uczestniczy prawie we wszystkich funkcjach w organizmie i wpływa np. na mięśnie<sup>10</sup> i komórki nerwowe<sup>11</sup>. Uczestniczy również w przemianie egzogenego aminokwasu L-tryptofanu w serotoninę oraz w produkcji melatoniny. Melatonina to hormon snu, który reguluje naturalny rytm snu i czuwania.

**Cynk** to ważny dla życia pierwiastek śladowy, drugi pod względem występowania w ludzkim organizmie. Uczestniczy w wielu procesach w metabolizmie<sup>12</sup> przykładowo odgrywa ważną rolę w regeneracji<sup>13,14</sup> np. w procesach wzrostu w organizmie<sup>15</sup> i we wzmacnianiu układu odpornościowego<sup>16,17</sup>. Cynk uczestniczy również w produkcji serotoniny i w przemianie w melatoninę.

**Witaminy z grupy B** są również określane witaminami układu nerwowego lub witaminami energii. Mają one decydujące znaczenie w produkcji serotoniny i melatoniny oraz przyczyniają się do utrzymania naturalnego rytmu snu i czuwania.

Niacyna (witamina B3) reguluje metabolizm energetyczny<sup>18</sup> w „elektrowniach wewnątrzkomórkowych (mitochondriach) i przyczynia się do regeneracji<sup>19</sup>.

<sup>10</sup> Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.

<sup>11</sup> Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

<sup>12</sup> Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych.

<sup>13</sup> Cynk pomaga w prawidłowej syntezie DNA, pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych oraz w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

<sup>14</sup> Cynk odgrywa rolę w procesie podziału komórek.

<sup>15</sup> Cynk pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, włosów, paznokci i skóry.

<sup>16</sup> Cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

<sup>17</sup> Cynk pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

<sup>18</sup> Niacyna pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego.

<sup>19</sup> Niacyna pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych i skóry oraz w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.



Witamina B6 jest ważna dla metabolizmu aminokwasów<sup>20</sup> i bierze udział w produkcji neuroprzekaźników<sup>21</sup> takich jak serotonina oraz w pracy układu odpornościowego<sup>22</sup>.

Tiamina (witamina B1) wspiera regenerację ciała i umysłu.<sup>23</sup>

Witamina B12 wspiera podział komórek<sup>24</sup> i w ten sposób wspomaga naturalną regenerację. Długotrwale redukuje uczucie zmęczenia i znużenia.<sup>25</sup>

Większość witamin z grupy B nie może być wytwarzanych przez organizm i trzeba je dostarczać regularnie i w wystarczającej ilości wraz z pożywieniem.

---

<sup>20</sup> Witamina B6 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu.

<sup>21</sup> Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

<sup>22</sup> Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

<sup>23</sup> Tiamina pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu energetycznego, w funkcjonowaniu układu nerwowego, w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychicznych oraz w prawidłowym funkcjonowaniu serca.

<sup>24</sup> Witamina B12 odgrywa rolę w procesie podziału komórek i pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

<sup>25</sup> Witamina B12 pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia.