

MELATONINA SYNESTIA 1,9 mg

60 comprimidos

Complemento alimenticio a base de
MELATONINA

Ingredientes: Maltodextrina de maíz, agente de carga (xilitol), antiaglomerante (carboximetilcelulosa sódica entrelazada), aroma cítrico natural en polvo, aroma de limón en polvo, antiaglomerantes (AEROSIL® 200 F (dióxido de silicio) y sales magnésicas de ácidos grasos) y melatonina.

Presentación: 60 comprimidos de 250 mg.

Cantidad neta: 15 g.

Dosis diaria recomendada: Un (1) comprimido al día.

Modo de empleo: Disolver un comprimido debajo de la lengua 30 minutos antes de ir a dormir, o según recomendación profesional. Los comprimidos también pueden masticarse.

Ingredientes	1 comprimido
Melatonina	1,9 mg

Condiciones de conservación: Conservar el envase en un lugar seco y fresco.

Advertencias: No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. Un consumo excesivo puede producir efectos laxantes.

No recomendado para mujeres embarazadas y en período de lactancia, niños y adolescentes, personas que padecen enfermedades inflamatorias, autoinmunes, epilepsia, asma, trastornos del estado de ánimo, del comportamiento o de la personalidad, así como personas en tratamiento farmacológico. Tampoco se recomienda su consumo a personas que deban realizar una actividad que requiera un estado de alerta sostenido para quienes la somnolencia pueda suponer un problema de seguridad. No se recomienda su uso a personas que toman antidepresivos.

Propiedades y posibles aplicaciones:

La **melatonina** contribuye a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (jet lag)* y contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.**

*El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta mínima de 0,5 mg que debe tomarse poco antes de acostarse el primer día de viaje y unos cuantos días después de la llegada al lugar de destino.

**El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir.

