



Complemento alimenticio con melatonina y vitamina B6, especialmente formulado para disminuir el desajuste horario<sup>(1)</sup>. Sin azúcares. Sin gluten. Sin lactosa.

- <sup>(1)</sup>LA MELATONINA CONTRIBUYE A ALIVIAR LA SENSACIÓN SUBJETIVA DE DESFASE HORARIO (*JET LAG*).
- <sup>(2)</sup>LA MELATONINA CONTRIBUYE A DISMINUIR EL TIEMPO NECESARIO PARA CONCILIAR EL SUEÑO.
- LA VITAMINA B6 AYUDA AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA NERVIOSO.

**¿QUÉ COMPONENTES CONTIENE SOÑODINA MELATOPURE?**

**Melatonina:** es una hormona que se sintetiza en la glándula pineal de nuestro cerebro a partir del aminoácido triptófano. La cantidad de melatonina es variable a lo largo del día, puesto que varía en función de la luz ambiental. La secreción de melatonina tiene lugar durante la noche, preparando al cuerpo para iniciar el sueño y está estrechamente relacionada con los patrones de sueño. La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño<sup>(2)</sup> y a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (*jet lag*)<sup>(1)</sup>.

Si dormimos bien durante toda la noche, nos despertamos preparados para poder afrontar el nuevo día con fuerzas restablecidas.

**Vitamina B6:** es una vitamina hidrosoluble que ayuda a mantener la función normal del sistema nervioso.

**MODO DE EMPLEO**

Para ayudar al alivio de la sensación subjetiva de desfase horario (*jet lag*): tomar el primer día de viaje antes de irse a dormir. Repetir la toma durante varias noches después de la llegada al lugar de destino antes de irse a dormir<sup>(1)</sup>.

<sup>(1)</sup> El efecto beneficioso se obtiene con la ingesta mínima de 0,5 mg de melatonina.

Para ayudar a conciliar el sueño: tomar 1 comprimido al día antes de irse a dormir. Se recomienda tomar el comprimido siempre a la misma hora<sup>(2)</sup>.

<sup>(2)</sup> El efecto beneficioso se obtiene con la ingesta de 1 mg de melatonina.

Para adultos a partir de 18 años.

No superar la dosis diaria recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable. Mantener fuera del alcance y la vista de los niños más pequeños. Se recomienda consultar a su médico si está tomando otros medicamentos, si está embarazada o en periodo de lactancia. Conservar en lugar fresco y seco.

**INGREDIENTES**

Estabilizante: celulosa microcristalina; agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa; estabilizante: sales magnésicas de ácidos grasos; antiaglomerante: dióxido de silicio; concentrado de espirulina y manzana; melatonina; estabilizantes: fosfato dicálcico, hidroxipropilcelulosa y polietilenglicol; almidón de arroz; vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina); estabilizante: ácidos grasos; concentrado de cártamo y limón.

Contenido medio	Por dosis diaria (1 compr.)	%VRN
Melatonina	1,95 mg	-
Vitamina B6	0,7 mg	50

VRN: Valores de Referencia de Nutrientes  
-: VRN no establecido

Presentación disponible: 60 comprimidos recubiertos



**Angellini  
Pharma**

ANGELINI PHARMA ESPAÑA, S.L.  
c/ Antonio Machado, 78-80  
3ª planta, módulo A-Edificio Australia  
08840 Viladecans, Barcelona (España)  
www.sonodina.es

AF-P107  
MA-PRO-ANG-MEP-7-523