

INSTRUKCJA STOSOWANIA

Suplement diety
proSEN duo
melatonina z magnezem

ORION
PHARMA

Tabletka do połykania.

proSEN duo nie zawiera laktozy, glutenu, żelatyny, soi, drożdży, składników pochodzenia zwierzęcego ani aromatów.

- ✓ **Melatonina** pomaga skrócić czas zasypiania, a w przypadku osób podróżujących pomaga w łagodzeniu subiektywnych odczuć związanych ze zmianą strefy czasowej.

Melatonina pełni rolę sygnału chronobiologicznego informującego organizm o tym, że nadeszła pora na sen. Ponadto, zwiększa skłonność do snu i wzbudzenia snu w godzinach wieczornych.

Melatonina zażyta wczesnym wieczorem przyspiesza czas zaśnięcia, zmniejsza latencję snu i latencję fazy REM snu, a zastosowana o różnych porach dnia daje, po upływie 2–4 godzin, uczucie przejściowej senności i zwiększa skłonność do zasypiania. W warunkach „rozstrajających” zegar biologiczny (np. praca zmianowa, przebywanie przez dłuższy okres czasu w jednostajnym oświetleniu) melatonina synchronizuje pracę zegara biologicznego do ram 24 godz.^[1]

- ✓ **Magnez** wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego i mięśni.

Składniki:

substancje odżywcze: melatonina, magnez (tlenek magnezu);

substancje wypełniające: celuloza mikrokryształiczna, hydroksypropylometryloceluloza, sól sodowa karboksymetylocelulozy usieciowana, substancje przeciwzbrylające: sole magnezowe kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu, barwnik: dwutlenek tytanu, substancja zagęszczająca: glicerol.

Zalecana dzienna porcja:

Dorośli: ½–1 tabletki w razie potrzeby. Porcja zawiera 0,5–1 mg melatoniny i 60–120 mg (16–32% RWS*) magnezu.

*RWS - Referencyjna wartość spożycia.

- Aby skrócić czas zasypiania: 1 tabletki (1 mg melatoniny) na krótko (do 30 min.) przed pójściem spać, ale przed północą.
- Aby złagodzić subiektywne odczucia związane ze zmianą strefy czasowej: ½–1 tabletki (0,5–1 mg melatoniny) na krótko (do 30 min.) przed pójściem spać pierwszego dnia podróży i przez kilka dni (od 3 do 4 dni) po przybyciu na miejsce podróży.

Uwaga:

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie zaleca się przyjmowania suplementu diety **proSEN duo** osobom poniżej 18. roku życia, kobietom w ciąży ani karmiącym. W przypadku zażywania jakichkolwiek leków należy skonsultować stosowanie melatoniny z lekarzem lub farmaceutą.

Suplement diety. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamiennik zróżnicowanej diety. Ważne jest prowadzenie zdrowego trybu życia.

Przechowywanie: Suplement diety **proSEN duo** należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, w temperaturze pokojowej (15-25°C) oraz chronić przed światłem. Należy przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Wielkość opakowania: 30 tabletek (masa netto 14 g).

Kraj pochodzenia: Finlandia

Przedstawiciel producenta:
Orion Pharma Poland Sp. z o.o.
ul. Grochowska 278/31
03-841 Warszawa

Piśmiennictwo:

1. Zawilska J., Melatonina – Hormon o działaniu pro nasennym., *Bromat. Chem. Toksykol.* – XLI, 2008, 3, str. 224-228.

Materiał zatwierdzony dnia: 08.06.2017

A-0096353-01-1

30-06-2017/MJ

**ORION
PHARMA**

PROOF COLOURS:

■ Black

Size : 130 x 210 mm

Minimum Font 10 pt