



MÉDERI
NUTRICIÓN INTEGRATIVA
mederinutricion.com

MELATONINA MÉDERI 1,9 mg/mL



Descripción: Complemento alimenticio a base de melatonina. Con edulcorante.

Modo de empleo / dosis recomendada: Con el gotero tomar un (1) mL (1,9 mg de melatonina) media hora antes de acostarse. Puede ingerirse directamente en boca o diluido en agua.

Presentación: Frasco de 30 mL con cuentagotas.

Composición: Agua, aroma de manzana, edulcorante (glucósidos de esteviol), acidulante (ácido cítrico), melatonina y conservadores (benzoato sódico y sorbato potásico).

Condiciones de conservación: Conservar el envase en un lugar seco, fresco y protegido de la luz.





Ingredientes	1 mL
Melatonina	1,9 mg

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.

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.

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.

Es importante seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.