

## **Jamieson Melatonina 5 mg + Magneziu 150 mg - Supliment alimentar**

Melatonină 5 mg - contribuie la reducerea timpului necesar pentru a adormi\* și la atenuarea tulburărilor de somn\*\*.

\*efectul benefic se obține în condițiile unui consum de 1 mg de melatonină înainte de culcare.

\*\*efectul benefic se obține în condițiile consumului unei doze minime de 0,5 mg administrate înainte de culcare.

Magneziu - contribuie la reducerea oboselii și extenuării, la funcționarea normală a sistemului muscular și la funcționarea normală a sistemului nervos.

### **Mod de utilizare:**

**Adulți: O jumătate de comprimat pe zi**, la culcare sau înainte de culcare. *Pentru decalajul orar:* Luați la culcare după lăsarea întinericului pe durata călătoriei, cât și după ce ajungeți la destinație, până când vă adaptați la noul program zilnic. Nu conduceți vehicule și nu folosiți utilaje timp de 5 ore după administrarea de melatonină. Consultați un specialist în sănătate dacă utilizați produsul mai mult de 1 lună de zile. Culoarea comprimatelor poate fi varia însă aceasta se datorează utilizării ingredientelor de origine naturală.

### **Ingrediente:**

<b>Ingrediente active</b>	<b>Cant/comprimat (Cant. ½ comprimat)</b>	<b>%VNR*</b>
<b>Melatonină</b>	5 mg (2,5mg)	** **
<b>Magneziu elementar (bisglicinat, citrat, oxid)</b>	150 mg (75 mg)	40* 20*
<b>Ingrediente inactive:</b> <i>agent de încarcare:</i> celuloză; <i>emulsifiant:</i> carboximetilceluloză; <i>agenți antiaglomeranți:</i> acid stearic vegetal, dioxid de siliciu; Învelișul comprimatului conține: hidroxipropilceluloză, hipromeloză.		

\*Valoare Nutrițională de Referință conform Regulament nr. 1169/2011;

\*\* Valoarea Nutrițională de Referință nu a fost stabilită.

**Nu** conține zahăr, amidon, gluten, lactoză, coloranți, conservanți sau arome artificiale.

**Precauții:** Suplimentele alimentare nu înlocuiesc o dietă variată și echilibrată și un mod de viață sănătos. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor mici. A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic. A nu se utiliza în sarcină sau alăptare. Evitați administrarea împreună cu alcool sau produse care cresc somnolența. Consultați medicul dacă simptomele persistă mai mult de o lună (insomnie cronică). Consultați medicul dacă urmați un tratament cu: steroizi, anticoagulante, anticonvulsivante, antihipertensive, imunosupresive, medicamente sedative, hipnotice sau psihotrope. Consultați medicul dacă suferiți de una din următoarele boli: astm, afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni cronice la nivelul rinichilor, depresie, diabet, hipoglicemie, afecțiuni hormonale, afecțiuni ale sistemului imunitar, afecțiuni hepatice, migrenă sau convulsii. Întrerupeți utilizarea produsului dacă apare o reacție alergică sau dacă aveți dureri de cap, confuzie sau greață.

A se păstra la o temperatură între 15°C și 25°C.

**Mod de prezentare:** 60 comprimate

**Greutate netă:** e 43 g

**Notificare:** C.R.S.P.Timișoara – Seria AB nr. 5046/18.09.2025

**Producător :** Jamieson Laboratories Ltd, Canada.

**Deținător notificare și Distribuitor:** Green Net S.A., București, Calea Dorobanților, nr. 187B, et. 4-5, sector 1, telefon 031/407.02.00.

“Lot” și “A se consuma de preferință înainte de ”: Vezi ambalaj