

Склад

1 капсула містить: активні інгредієнти:

- **екстракт валеріани (*Valeriana officinalis*) - 75 мг (mg),**
- **L-тіанін (L-theanine) - 50 мг (mg),**
- **мелатонін (melatoninum) - 3 мг (mg);**

допоміжні речовини: наповнювачі: кальцію стеарат, діоксид кремнію (аеросіл), мікрокристалічна целюлоза; оболонка капсули: желатин.

Поживна (харчова) і енергетична цінність (калорійність)

Поживна (харчова) та енергетична цінність (калорійність) на 100 г (g) дієтичної добавки: білки - 27,0 г (g), вуглеводи - 1,98 г (g), жири - 0 г (g); 115,92 ккал (kcal) / 484,92 кДж (kJ).

Опис

Згідно загально-доступним літературним джерелам, компоненти, що входять до складу СОНОМЕДІН[®], мають наступні властивості:

Екстракт валеріани (*Valeriana officinalis*) сприяє зменшенню збудливості центральної нервової системи, послабленню проявів стресу, тим самим сприяє більш швидкому засинанню. Клінічні дослідження показали значне покращення суб'єктивних оцінок якості сну при вживанні екстракту валеріани. Екстракт потенціює дію інших компонентів.

L-тіанін (L-theanine) – амінокислота природного походження, що походить від глютамінової кислоти. Міститься головним чином у чаї (*Camellia sinensis*). L-тіанін проникає через гематоенцефалічний бар'єр та сприяє релаксації нервової системи, заспокоєнню думок, викликаних щоденним стресом та сприяє пришвидшенню засинання. L-тіанін сприяє генерації та регулюванню альфа-хвиль (частота 8-12 Гц) у головному мозку, що відповідають за релаксацію та більш легкому та швидкому засинанню.

Мелатонін (melatoninum) є нейрогормоном шишкоподібного тіла (епіфіза). Фізіологічно секреція мелатоніну зростає після настання темноти, досягаючи

максимуму між другою та четвертою годинами ночі та зменшується протягом другої половини ночі. Мелатонін регулює циркадні ритми та підтримує циклічність сну. З віком зменшується ендогенне виробництво мелатоніну, тому мелатонін сприяє покращенню якості сну, особливо у осіб із первинним безсонням, яким понад 55 років.

Рекомендації щодо застосування

СОНОМЕДІН® рекомендується як додаткове джерело біологічно активних речовин рослинного походження, L-тіаніну та мелатоніну, з метою покращення засинання, якості та тривалості сну. СОНОМЕДІН® сприяє полегшенню засинання, фізіологічному регулюванню циркадних ритмів, у т.ч. при тривалих подорожах; сприяє зменшенню негативної дії денного стресу. СОНОМЕДІН® не викликає звикання та важкого пробудження.

Спосіб застосування та дози

вживати дорослим по 1-2 капсули на добу за 30-60 хвилин до сну. Термін вживання становить від 2 до 4 тижнів.

Перед вживанням необхідно проконсультуватися з лікарем.

Застереження

не вживати в період вагітності та годування груддю, при підвищеній індивідуальній чутливості до компонентів, дітям, при аутоімунних захворюваннях, лімфогранулематозі, лейкозі, лімфомі, мієломі, епілепсії.

Не перевищувати рекомендовану кількість для щоденного споживання.

Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

Форма випуску

капсули з масою вмісту 250 мг \pm 7,5 %.

Умови зберігання

зберігати в оригінальній упаковці у сухому, захищеному від світла і недоступному для дітей місці за температури від 4 °C до 25 °C.

Термін придатності

24 місяці з дати виготовлення.