

## **Состав**

1 твердая капсула содержит: ГАМК (гамма-аминомасляная кислота); зверобой (экстракт зверобоя с мальтодекстрином); экстракт валерианы водно-спиртовой сухой; магния бисглицинат; целлюлоза микрокристаллическая; мелатонин; антисжигающие агенты: магния стеарат, кремния диоксид коллоидный безводный; витамин В6 (в виде гидрохлорида пиридоксина); витамин В12 0,1% (мальтодекстрин, цитрат натрия, лимонная кислота, цианокобаламин); капсула: желатин, красители (титан диоксид, железа оксид желтый).

Активные ингредиенты (1 капсула содержит): ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) – 175 мг (mg), Зверобой (экстракт зверобоя с мальтодекстрином) – 100 мг (mg), Экстракт валерианы водно-спиртовой сухой – 62,5 , мелатонин – 3 мг (mg), витамин В6 (в виде пиридоксина гидрохлорида) – 1 мг (mg), витамин В12 0,1% (мальтодекстрин, натрия цитрат, лимонная кислота, цианокобаламин) в пересчете на витамин В12 – 1,5 мг(mg)1,5 мкг(µg).

Другие ингредиенты: Магния бисглицинат – 51,28 мг (mg) в пересчете на магний – 10 мг (mg)

## **Описание**

Мелатонин способствует сокращению времени, необходимого для засыпания, способствует смягчению неприятных ощущений при смене часовых поясов. Мелатонин – биогенный амин, синтезированный из растительных аминокислот, отвечающий за регулирование многих биологических функций (среди них процесс засыпания и бодрствования).

Мелатонин способствует нормализации природного сна, адаптации организма к изменению часовых поясов, замедляет процессы старения организма, обеспечивает эффективную работу эндокринной системы организма, стимулирует защитные функции иммунной системы организма. Обладает антиоксидантным действием, помогает организму бороться со стрессом и возникновением сезонной депрессии. Регулирует работу сердечно-сосудистой системы и кровяного давления, участвует в работе пищеварительной системы организма. С возрастом уменьшается продуцирование мелатонина, что приводит к нарушению сна: ночные пробуждения, сон становится не крепким, бессонница. В организме мелатонин не скапливается.

Дополнительное потребление мелатонина будет способствовать регуляции и улучшению сна, может оказывать антистрессовый эффект (улучшает настроение и психическое состояние). ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) оказывает

естественный успокаивающий эффект; уменьшает чувство тревоги и страха. Аминокислота, являющаяся наиболее распространенным тормозным нейромедиатором в центральной нервной системе (ЦНС). ГАМК – это природный антагонист возбуждающего медиатора глутамата, а также питательный субстрат для нервных клеток. Улучшает функции внимания, двигательного и эмоционального контроля. Оптимизирует потребление кислорода и глюкозы нервными клетками, улучшает энергетический метаболизм нейронов. Экстракт зверобоя оказывает антидепрессантное действие, повышает уровень серотонина в центральной нервной системе. Магния бисглицинат. В кишечнике расщепляется на ионизированный магний и глицин. Магний укрепляет нервную систему, способствует уменьшению усталости и утомляемости, помогает в правильном функционировании мышц и способствует поддержанию структуры и функции зубов и костей. Глицин – одна из двадцати аминокислот, входящих в состав белков. Глицин – один из главных нейромедиаторов в ЦНС. Улучшает обмен веществ в головном мозге, регулирует деятельность глутаматных рецепторов, уменьшает психоэмоциональное напряжение, агрессивность и конфликтность, улучшает настроение и социальную адаптацию, оптимизирует засыпание и ночной сон, стимулирует интеллектуальные функции, способствует восстановлению вегетативного баланса.

Витамин В6 способствует нормальной психической деятельности, снижению усталости и утомляемости, способствует нормальному энергетическому метаболизму, нормальной работе нервной системы, нормальному метаболизму белков и гликогена, нормальной работе иммунной системы, способствует регуляции гормональной активности. Витамин В6 стимулирует физическую работоспособность, поддерживает нервную и иммунную системы, способствует снижению холестерина низкой плотности в крови. Участвует в белковом обмене, в синтезе аминокислот и нейромедиаторов (веществ, посредством которых передаются нервные импульсы).

Комбинация магния с витамином В6 способствует снижению раздражительности, нервозности, нормализации сна, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания, нормализует обмен веществ, повышает защитные силы организма, улучшает кровоток в почках и ускоряет выведение токсинов. Витамин В12 способствует снижению усталости и утомляемости для поддержания бодрого настроения после сна и в течение дня, нормальному энергетическому метаболизму, нормальной работе нервной системы, метаболизма гомоцистеина, нормальной психической деятельности, нормальной работе иммунной системы. Экстракт валерианы уменьшает возбудимость центральной нервной системы. Обладает успокаивающим действием.

## **Рекомендации по применению**

Может быть рекомендована в рацион питания как дополнительный источник биологически активных веществ, которые способствуют:

- сокращению периода засыпания
- улучшению качества сна
- нормализации функционального состояния нервной системы

За счет свойств компонентов, обладает успокаивающими свойствами. Не содержит сахара, может быть рекомендована больным сахарным диабетом. Больше информации на [www.sonobarboval.ua](http://www.sonobarboval.ua)

## **Способ применения и дозирование**

за 30 минут до сна потреблять:

- взрослым и детям старше 12 лет 2-3 капсулы;
- детям от 6 до 12 лет 1 капсулу.

Капсулу не разжевывать, запивать достаточным количеством воды.

Максимальное суточное количество – 3 капсулы. Другое суточное количество – по рекомендации врача.

## **Срок употребления**

По рекомендации врача

## **Предостережение**

Повышенная чувствительность к отдельным компонентам продукта. Не рекомендуется потреблять детям до 6 лет во время беременности и кормления грудью. Перед употреблением рекомендована консультация врача. Не превышать рекомендованное количество для ежедневного потребления. Диетическую добавку не следует использовать как замену полноценного рациона питания. Не потреблять по истечении срока годности, указанного на упаковке.

## **Производитель**

Производитель: АО "Фармак", Украина, 04080, г. Киев, ул. Кирилловская, 63.

Наименование и местонахождение оператора рынка (принятие претензий от потребителей):

АО «Фармак», Украина, 04080, г. Киев, ул. Кирилловская, 63. Тел.: +38 (044) 239 19 40. Без ГМО.

Не является лекарственным средством.

### **Условия хранения**

Хранить в оригинальной упаковке при температуре не выше 25 С, в недоступном для детей месте.

### **Срок годности**

Минимальный срок годности: лучше употребить до конца даты, указанной на упаковке, срок годности – 2 года.

Номер партии производства: указан на упаковке.

### **Форма выпуска**

Твердые желатиновые капсулы; по 10 капсул в блистере, по 2 блистера в пачке.