

ONIRIA plus

comprimidos recubiertos de liberación prolongada

Durante el sueño se restauran nuestras capacidades físicas y mentales. Conseguir un sueño de calidad es una necesidad esencial para mantener un equilibrio físico y psicológico. Por ello dormir bien es muy importante.

Dormir menos tiempo del que nuestro cuerpo necesita puede tener repercusiones al día siguiente, como somnolencia, falta de concentración, cambios de humor, irritabilidad, sensación de cansancio, etcétera.

Distintas situaciones como las preocupaciones, el estrés, trabajos a turnos, los viajes con cambio de huso horario (*jet-lag*) y el ruido ambiental pueden alterar la conciliación del sueño. También algunos malos hábitos como los horarios desordenados, las cenas pesadas, mirar pantallas de ordenador, móvil o tabletas antes de dormir, entre otras causas, pueden dificultar que conciliemos el sueño con normalidad. El proceso de envejecimiento lleva a tener dificultades para conciliar y mantener el sueño.

La melatonina endógena es una sustancia producida por nuestro cerebro de forma natural y su función principal es la de regular el ciclo del sueño y la vigilia. Su producción aumenta con la oscuridad y es inhibida por la presencia de la luz. Con la edad los niveles de melatonina en nuestro organismo disminuyen. En las mujeres este momento coincide con la menopausia.

¿Qué es ONIRIA plus?

ONIRIA plus es un complemento alimenticio. Cada comprimido recubierto de liberación prolongada de **ONIRIA plus** contiene 1,98 mg de melatonina y 500 mg de extracto seco de *raíces de Valeriana officinalis L.* (conteniendo al menos 4 mg de ácido valerénico). La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Este efecto beneficioso se obtiene con la ingesta de 1 mg poco antes de irse a dormir. El extracto seco de la *raíz Valeriana officinalis L.*, que contiene ácido valerénico, promueve el inicio del sueño y ayuda a mantenerlo de forma natural. Adicionalmente favorece la calma, la relajación y el bienestar mental en casos de tensión, estrés o irritabilidad. También ayuda a afrontar con calma el estrés de un estilo de vida ajetreado contribuyendo a una relajación.

La formulación de **ONIRIA plus** permite una doble acción:

- Una acción rápida gracias a la liberación inmediata de la melatonina (1 mg) y del ácido valerénico (2 mg).
- Una larga duración debido a la liberación prolongada de la melatonina (0,98 mg) y del ácido valerénico (2 mg).

Composición

Ingredientes: Extracto seco de valeriana (*Valeriana Officinalis L., raíz*) (0,8% ácido valerénico); agentes de carga (celulosa microcristalina E-460 (i), fosfato dicálcico E-341 (ii)); agente de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa E-464); agente de carga (hidroxipropilmetilcelulosa E-464); antiaglomerantes (dióxido de silicio E-551, ácido esteárico vegetal E-570, estearato de magnesio vegetal E-470b); colorante (carbonato cálcico E-170); melatonina; antiaglomerante (polietilenglicol E-1521); colorantes (cochinilla E-120, índigo carmín E-132).

Composición	Por dosis diaria (1 comprimido)	Información nutricional	Por dosis diaria (1 comprimido)	Por 100 g
Extracto seco de Valeriana (<i>Valeriana officinalis L. raíz</i>)	500 mg	Valor energético (Kj/Kcal)	12,31 Kj/2,95 Kcal	1.189 Kj/285 Kcal
		Grasas	0,03 g	2,4 g
Acido valerénico	4 mg	- Ácidos grasos saturados (g)	0,02 g	1,6 g
		Hidratos de carbono (g)	0,43 g	41,7 g
Melatonina	1,98 mg	- Azúcares (g)	0,14 g	13,5 g
		Proteínas (g)	0,05 g	4,45 g
		Sal (g)	< 0,01 g	0,6 g

Sin lactosa. Sin gluten.

Modo de empleo

Dosis diaria recomendada: tomar 1 comprimido al día media hora o una hora antes de acostarse, preferiblemente a la misma hora cada día.

Advertencias

- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y por un modo de vida sano.
- No debe usarse en caso de hipersensibilidad a alguno de sus componentes.
- No debe utilizarse en mujeres embarazadas, mujeres que tienen intención de quedarse embarazadas, mujeres en periodo de lactancia y en menores de 18 años.
- No recomendado para personas que sufren de enfermedades inflamatorias o autoinmunes.
- Mantener fuera del alcance y de la vista de los niños más pequeños.
- Conservar en un lugar fresco y seco.
- Consumir preferiblemente antes de la fecha indicada en el envase.

Envase con 30 comprimidos recubiertos de liberación prolongada.

Distribuido por:

ITALFARMACO, S.A.

San Rafael, 3.

28108 Alcobendas (Madrid) España



www.oniriabuenasnoches.com