

Complemento alimenticio

# ONIRIA



comprimidos de liberación prolongada

Dormir bien es muy importante. Durante el sueño se restauran nuestras capacidades físicas y mentales. Por ello, conseguir un sueño de calidad es un proceso esencial para mantener un equilibrio físico y psicológico.

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

Distintas situaciones como, las preocupaciones, el estrés, trabajos a turnos, los viajes con cambio de huso horario (jet-lag) y diversos malos hábitos como los horarios desordenados, las cenas pesadas, mirar pantallas electrónicas antes de dormir y el ruido ambiental, entre otras causas, pueden dificultar que conciliemos el sueño con normalidad.

La melatonina 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.

## ¿Qué es ONIRIA?

---

**ONIRIA** es un complemento alimenticio que contiene melatonina. La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. El efecto beneficioso de la melatonina se obtiene con la ingesta de 1 mg poco antes de irse a dormir.

Cada comprimido de liberación prolongada de **ONIRIA** contiene 1,98 mg de melatonina. La formulación de **ONIRIA** permite:

- Una acción rápida gracias a la liberación inmediata de melatonina (1 mg).
- Una larga duración gracias a la liberación prolongada de melatonina (0,98 mg).

## Composición

**Ingredientes:** agente de carga: celulosa microcristalina (E-460i); antiaglomerante: sales magnésicas de ácidos grasos (E-470b); melatonina, antiaglomerante: dióxido de silicio (E-551); agente de carga: hidroxipropilmetilcelulosa (E-464).

Información nutricional	Por dosis diaria (1 comprimido)
Valor energético (kJ/Kcal)	2,95 kJ/0,69 kcal
Grasas	0,003 g
- saturadas (g)	0,003 g
- monoinsaturadas (g)	0,002 g
- poliinsaturadas (g)	0,005 g
Hidratos de carbono (g)	0,17g
- Azúcares (g)	0,0 g
Proteínas (g)	0,0 g
Sal (g)	0,0 g

**Sin azúcares. Sin lactosa. Sin gluten.**

## Modo de empleo

**Dosis diaria recomendada:** tomar 1 comprimido al día.

Se aconseja tomar **ONIRIA** media hora o una hora antes de acostarse, preferiblemente a la misma hora cada día.

## Consejos de utilización de ONIRIA

- No superar la dosis diaria expresamente recomendada.
- 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 niños menores de 18 años.
- Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y por un modo de vida sano.
- 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 de liberación prolongada.

Distribuido por:  
ITALFARMACO S.A.  
San Rafael, 3  
28108 Alcobendas (Madrid) España