

Especialista  
en sueños

# SOÑODINA

Calm

Ayuda a conciliar el sueño<sup>(1)</sup>

RELAJACIÓN  
ÓPTIMA<sup>(2)</sup>



DESCANSO NOCTURNO  
SALUDABLE<sup>(3)</sup>

Complemento alimenticio con melatonina, L-triptófano, vitamina B6, extractos de valeriana y pasiflora y zinc. Especialmente formulado para ayudar a conciliar el sueño<sup>(1)</sup>, conseguir una óptima relajación<sup>(2)</sup> y un descanso nocturno saludable<sup>(3)</sup>.

Sin azúcares añadidos. Contiene azúcares naturalmente presentes. Sin gluten. Sin lactosa. Con ingredientes de origen natural.

- <sup>(1)</sup>LA MELATONINA CONTRIBUYE A DISMINUIR EL TIEMPO NECESARIO PARA CONCILIAR EL SUEÑO.
- <sup>(2)</sup>LA VALERIANA AYUDA A UNA RELAJACIÓN ÓPTIMA Y AL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL EN CASOS DE TENSIONÍ Y ESTRÉS. ADEMÁS, AYUDA A PROMOVER EL INICIO DEL SUEÑO Y A MANTENER UN SUEÑO NATURAL.
- <sup>(3)</sup>LA PASIFLORA FAVORECE UN DESCANSO NOCTURNO SALUDABLE.

## ¿QUÉ COMPONENTES CONTIENE SOÑODINA CALM?

**Melatonina:** es una hormona que se sintetiza en la glándula pineal de nuestro cerebro a partir del aminoácido triptófano. La cantidad de melatonina cambia a lo largo del día, puesto que varía en función de la luz ambiental. La secreción de melatonina tiene lugar durante la noche, preparando al cuerpo para iniciar el sueño y está estrechamente relacionada con los patrones de sueño.  
<sup>(1)</sup>La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Si dormimos bien durante toda la noche, nos despertamos preparados para poder afrontar el nuevo día con fuerzas restablecidas.

**L-triptófano:** aminoácido esencial a partir del cual se sintetiza la serotonina, que en ausencia de luz solar se transforma en melatonina. El triptófano no se sintetiza de manera endógena, por lo que es fundamental garantizar su correcto aporte con la dieta.

**Vitamina B6:** es una vitamina hidrosoluble que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.

**Valeriana (*Valeriana officinalis* L.):** la raíz de esta planta contiene aceites esenciales como el ácido valerénico. La valeriana ayuda a promover el inicio del sueño, a mantener un sueño natural, a una relajación óptima y al bienestar físico y mental en casos de tensión y estrés. Además, ayuda a sobrellevar con calma el estrés que pueda producir un estilo de vida ajetreado.

**Pasiflora (*Passiflora incarnata* L.):** el extracto seco de esta planta contribuye a favorecer un descanso nocturno saludable. Uno de sus principales constituyentes son los flavonoides.

**Zinc:** es un mineral esencial presente naturalmente en los alimentos y necesario para la actividad de más de 100 enzimas. El zinc está implicado en la ruta metabólica del sueño, mejorando la síntesis de melatonina a partir del neurotransmisor serotonina.

## MODO DE EMPLEO

Tomar 1 comprimido al día antes de irse a dormir. Se recomienda tomar el comprimido siempre a la misma hora.

Para adultos a partir de 18 años.

<sup>(1)</sup>El efecto beneficioso se obtiene con la ingesta de 1 mg de melatonina.

No superar la cantidad diaria recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable.

Mantener fuera del alcance y la vista de los niños más pequeños. No debe ser consumido por mujeres embarazadas, ni por aquellas personas que estén siendo tratadas con antidepresivos o que padezcan insuficiencia renal. Se recomienda consultar a su médico si está tomando otros medicamentos o en periodo de lactancia. Conservar en lugar fresco y seco.

## INGREDIENTES

Estabilizante: celulosa microcristalina; L-triptófano; extracto seco de partes aéreas de pasiflora (*Passiflora incarnata* L.) 2% flavonoides; extracto seco de raíz de valeriana (*Valeriana officinalis* L.) 0,4% ácido valerénico; estabilizante: óxido de magnesio; gluconato de zinc; estabilizantes: hidroxipropilcelulosa; antiaglomerante: dióxido de silicio; agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa; estabilizante: sales magnésicas de ácidos grasos; melatonina; clorhidrato de piridoxina (vitamina B6); aroma vainilla; estabilizante: ácidos grasos.

Contenido medio	Por dosis diaria (1 comp.)	%VRN
Melatonina	1,99 mg	-
L-triptófano	100 mg	-
Vitamina B6	1,4 mg	100
Extracto de valeriana (0,4% ácido valerénico)	100 mg	-
Extracto de pasiflora (2% flavonoides)	100 mg	-
Zinc	10 mg	100

VRN: Valores de Referencia de Nutrientes  
-: VRN no establecido

Presentaciones disponibles: 30 y 60 comprimidos recubiertos



Angelini  
Pharma

ANGELINI PHARMA ESPAÑA, S.L.  
c/ Antonio Machado, 78-80  
3ª planta, módulo A-Edificio Australia  
08840 Viladecans, Barcelona (España)  
www.sonodina.es