



Ingredientes por comprimido

%VRN*

Ingredientes por comprimido		%VRN*
Magnésio	150mg	40
Extrato seco da flor de camomila	84mg	n.d.**
Valeriana (raiz)	325mg	n.d.**
Passiflora	125mg	n.d.**
Extrato seco da folha de Ginkgo biloba	5mg	n.d.**
Melatonina	1,9mg	n.d.**

*VRN: Valor de referência do nutriente

**n.d. não definido

1. O que é SóNext e para que é utilizado

SóNext é um suplemento alimentar concebido para ajudar a manter a função e o desempenho normal do sistema nervoso. As alterações da função e desempenho normal do sistema nervoso podem manifestar-se por: ansiedade, desordens do sono, perturbações nervosas, insónia, períodos de irritabilidade e tensão nervosa. **SóNext** é um suplemento alimentar que associa valeriana, passiflora, camomila e ginkgo biloba, juntamente com melatonina e magnésio. O magnésio contribui para uma normal função psicológica, para o normal funcionamento do sistema nervoso, para o equilíbrio dos eletrólitos e para o processo de divisão celular. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer (o efeito benéfico é obtido quando consumido 1 mg de melatonina ao deitar) e contribui para o alívio dos sintomas subjetivos da diferença horária (o efeito benéfico é obtido com um consumo mínimo de 0,5 mg antes de se deitar no primeiro dia da viagem e nos dias seguintes após a chegada ao destino).

2. Modo de tomar

Um comprimido antes de deitar. Um comprimido durante o dia em casos de ansiedade, perturbações nervosas, períodos de irritabilidade. Os comprimidos devem ser tomados com um copo de água.

3. Precauções e condições de conservação

SóNext não deverá ser utilizado como substituto de um regime alimentar equilibrado e variado e de um estilo de vida saudável. Não ultrapassar a toma diária indicada, salvo só em caso de indicação médica é que esta poderá ser alterada. Não deverá ser tomado em caso de alergia ou hipersensibilidade conhecida a qualquer um dos constituintes. Pessoas que estejam sob medicação específica ou tenham alguma doença crónica, devem consultar o médico ou farmacêutico antes de tomar. Manter fora do alcance e da vista das crianças. Conservar em local fresco e seco. Conservar a embalagem de origem, para proteger da humidade. Retirar os comprimidos do blister apenas no momento da toma. Consumir de preferência antes da data limite de utilização indicada na embalagem.