

**Utilisation Recommandée:** Aide à réduire le temps requis pour s'endormir chez les gens avec le syndrome de retard de phase du sommeil et à rétablir le cycle sommeil-veille. **Posologie Recommandée:** Adultes: Prendre 1 à 3 capsules par jour, avant ou à l'heure du coucher. Ne pas conduire ou utiliser de la machinerie pour les 5 heures suivant la consommation de mélatonine.

**Durée d'Utilisation Recommandée:** Consulter un professionnel de la santé pour toute utilisation de plus de 4 semaines. **Ingrédients Médicinaux (par capsule):** Glycinate de Magnésium (20mg élémentaire) 100mg, Mélatonine 3mg. **Ingrédients Non-Médicinaux:** Capsule 100% végétarienne, cellulose microcristalline, stéarate de magnésium (source végétale). **Contient Aucun:** Gluten, blé, sucre, levure, lait, œuf, crustacé, soja, maïs, ni agent de conservation. Ce produit est entièrement végétalien. **Contre-Indication:** Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou allaitez.



# MAGNESIUM GLYCINATE + MELATONIN

**PROMOTES SLEEP • FAVORISE LE SOMMEIL**

NPN 80122603 • 90 Vegi-Caps

**Recommended Use:** Helps to reduce the time it takes to fall asleep in people with delayed sleep phase disorder and helps to reset the body's sleep-wake cycle. **Recommended Dosage:** Take 1 to 3 capsules at or before bedtime, once a day. Do not drive or use machinery for 5 hours after taking melatonin. **Recommended Duration of Use:** For use beyond 4 weeks, consult a health care practitioner. **Medicinal Ingredients (per capsule):** Magnesium Glycinate (20mg elemental) 100mg, Melatonin (N-Acetyl-5-methoxytryptamine) 3mg. **Non-Medicinal Ingredients:** 100% vegi-caps, Microcrystalline Cellulose, Magnesium Stearate (veg source). **Contains No:** Gluten, wheat, sugar, yeast, milk, egg, shellfish, soy, corn, or preservatives. Product is vegan. **Contraindications:** Do not take if you are pregnant or nursing.

**PURE LAB VITAMINS INC.**

OTTAWA  CANADA

OTTAWA, ON, K1R 6K7 • 1-855-787-3522

**Cautions & Warnings**  
**Précautions et mises en garde**

VI-03.23



**PURETÉ + BIODISPONIBILITÉ = EFFICACITÉ**

**WWW.PURELABVITAMINS.COM**

**PURITY + BIOAVAILABILITY = EFFICACY**

Peel Back

**Cautions and Warnings:** If you are taking one of the following medications, consult a health care practitioner prior to use: anticoagulant, anticonvulsant, blood pressure medications, immunosuppressive medications, sedative, hypnotic or psychotropic medications, or steroids. Consumption with alcohol, other medications, or health products with sedative properties is not recommended.

Some people may experience gastrointestinal disturbances, like nausea, vomiting, diarrhea, or drowsiness. If you have one of the following conditions, consult a health care practitioner prior to use: asthma, cardiovascular disease, chronic kidney disease, depression, diabetes or hypoglycemia, hormonal disorder, immune system disease, liver disease, migraine, or seizure disorders. If symptoms persist continuously for more than 4 weeks (chronic insomnia), consult your health care practitioner.

**Known Adverse Reactions:** Rare allergic reactions have been known to occur, in which case, discontinue use.

**Précautions et Mises en Garde:** Consulter un professionnel de la santé avant de consommer ce produit si vous prenez un des médicaments suivants : médicaments anticoagulants, anticonvulsifs ou pour la pression artérielle, médicaments immunosuppresseurs, sédatifs, hypnotiques, psychotropes ou stéroïdes. La consommation de ce produit avec de l'alcool ou d'autres médicaments ou produits de santé aux propriétés sédatives n'est pas recommandée.

Certaines personnes pourraient éprouver des troubles gastro-intestinaux, dont la nausée, les vomissements, et la diarrhée ou de la somnolence. Consulter un professionnel de la santé avant de consommer ce produit si vous souffrez d'une des conditions suivantes: asthme, maladie cardiovasculaire, insuffisance rénale chronique, dépression, diabète, hypoglycémie, dérèglement hormonal, problèmes du système immunitaire, maladie hépatique, migraines, troubles convulsifs. Si les symptômes durent plus que 4 semaines (insomnie chronique), consulter votre professionnel de la santé.

**Réaction Indésirable Connue:** De rares réactions allergiques ont été signalées. Dans ce cas, cesser l'utilisation.