

**BOTE DE 60  
CÁPSULAS**



**C.N. 209653.0**

# Active Sweet Dreams

A base de melatonina, plantas medicinales, vitaminas y minerales que contribuyen a disminuir el tiempo para conciliar el sueño, reducir la fatiga y la sensación de cansancio protegiendo las células del daño oxidativo.

## Indicaciones

- Reducción del tiempo para conciliar el sueño.
- Mantenimiento de los niveles de melatonina durante 8 horas, lo que ayuda a reducir los despertares nocturnos.
- Restaura el patrón natural de sueño.
- Reduce el estrés y favorece la relajación.
- Reduce la fatiga y sensación de cansancio.
- Protege las células del daño oxidativo.

## Modo de empleo

Tomar 1 cápsula antes de ir a dormir.  
El efecto beneficioso se obtiene con el consumo de 1 mg de melatonina.

## Contraindicaciones / Alergenos

No se han descrito.



Melotime™ es una marca comercial de Inventia Healthcare Ltd

## Ingredientes

Hidróxido de magnesio, cápsula (agente de recubrimiento: gelatina), extracto seco de raíz de valeriana (*Valeriana officinalis L.*) 0,3% ácidos valerénicos, extracto seco de raíz de rodiola (*Rhodiola rosea L.*) 3% rosavinas y 1% salidrósidos, extracto seco de partes aéreas de pasiflora (*Passiflora incarnata L.*) 2% flavonoides, gluconato de zinc, extracto seco de raíz de ashwagandha (*Withania somnifera Dunal*) 5% withanólidos, maltodextrina, extracto seco de inflorescencias de lúpulo (*Humulus lupulus L.*) 0,1% rutina, extracto seco de hoja de melisa (*Melissa officinalis L.*) 2,5% ácido rosmarínico, extracto seco de tallo de bambú (*Bambusa arundinacea*) 70% sílice, vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina), espesante (goma arábiga), Melatonin SR granules (melatonina).

Información nutricional	[DOSIS DIARIA]	
	Por 2 cápsulas	%VRN*
Extracto de Valeriana, de los cuales:	200 mg	*
- Ácidos valerénicos	0,6 mg	*
Extracto de Rodiola, de los cuales:	200 mg	*
- Rosavinas	6 mg	*
- Salidrósidos	2 mg	*
Extracto de Pasiflora, de los cuales:	200 mg	*
- Flavonoides	4 mg	*
Magnesio	150 mg	*
Extracto de Aswhagandha KSM-66, de los cuales:	125 mg	*
- Whitanólidos	6,24 mg	*
Extracto de Lúpulo, de los cuales:	40 mg	*
- Rutina	0,04 mg	*
Extracto de Melisa, de los cuales:	30 mg	*
- Ácido rosmarínico	0,8	*
Zinc	20 mg	200
Vitamina B <sub>6</sub>	6 mg	428
Melatonina Melotime™	1,9 mg	*

VRN: VALOR DE REFERENCIA DE NUTRIENTES. \*%VRN NO ESTABLECIDO.



Sin gluten



Sin lácteos



Apto para veganos



Envase biodegradable y compostable

INFORMACIÓN TÉCNICO-CIENTÍFICA DIRIGIDA EXCLUSIVAMENTE A PROFESIONALES DE LA SALUD

# Active Sweet Dreams

## Información técnica

### Descripción

**Active Sweet Dreams** es un producto completo a base de melatonina de acción retardada, sustancia que ayuda a reducir el tiempo para conciliar el sueño a la vez que mantiene los niveles durante la noche. Su fórmula, además, incluye plantas de uso tradicional como valeriana, lúpulo, pasiflora y melisa (reconocidas por sus propiedades ansiolíticas), rhodiola y ashwagandha, que favorecen la relajación. Completan la fórmula minerales como magnesio, zinc, y vitamina B<sub>6</sub> necesarios para el funcionamiento normal del sistema nervioso.

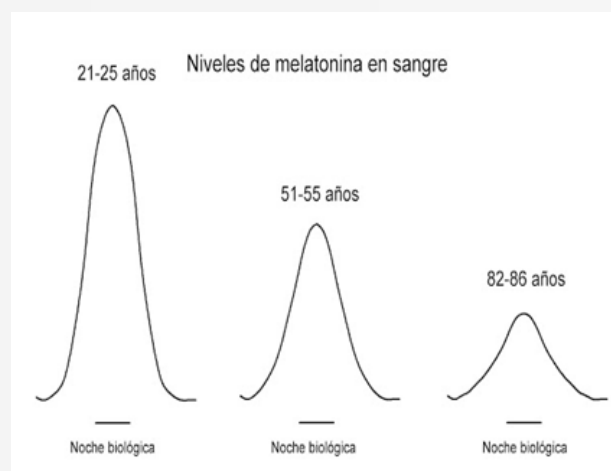
### Melatonina

La melatonina es una hormona endógena producida por la glándula pineal cuya síntesis está regida por el ciclo de luz/oscuridad, es decir, que se inactiva por la luz y se activa por la oscuridad.

La melatonina utilizada en esta fórmula, **Melotime™**, es una forma de melatonina de liberación prolongada que, según las declaraciones del propietario de la marca registrada (Inventia Healthcare Ltd), se libera durante 8 horas: el 50% de la dosis en la primera hora y el resto paulatinamente en las siete horas restantes. Esta exclusiva forma de melatonina mimetiza el patrón de liberación endógena de esta sustancia, lo que permite evitar los despertares nocturnos.

Diversos estudios realizados han demostrado que el envejecimiento está relacionado con una disminución de la síntesis nocturna de melatonina siendo los adultos mayores, los más susceptibles de tener niveles bajos de esta hormona dando lugar a la aparición de los trastornos del sueño. En otro estudio se ha podido comprobar que la melatonina puede

actuar como un antioxidante y mejorar la calidad del sueño en pacientes con esclerosis múltiple quienes comúnmente tienen alteraciones del sueño lo que contribuye a su fatiga diurna<sup>1</sup>. (fig. 1)



(fig. 1. Niveles de melatonina en sangre)

### Reducción del estrés y fatiga Gracias a los principios activos de esta fórmula:

#### Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

Es una gran liana trepadora con actividad ansiolítica y tranquilizante. Su uso tradicional se enfoca en mejorar los problemas de sueño y aliviar los síntomas de estrés mental. En un estudio clínico se comparó la eficacia de la pasiflora y del oxazepam (30 mg/día) en 36 pacientes ambulatorios con ansiedad generalizada, durante 28 días. Como resultado, el tratamiento con oxazepam, a pesar de conseguir un efecto más rápido no fue superior en la mejora de los síntomas de ansiedad frente al tratamiento con pasiflora. Además, la pasiflora presenta la ventaja de no dificultar la capacidad de trabajo<sup>2</sup>.

# Active Sweet Dreams

## Información técnica

### **Rodiola** (*Rhodiola rosea L.*)

Se emplea como droga vegetal el rizoma y la raíz de esta planta en la que se encuentran como principios activos las rosavinas y los salidrósidos, responsables de los efectos usados de forma tradicional como adaptógeno.

En un ensayo clínico aleatorizado, a doble ciego con grupos paralelos de hombres y mujeres de edades comprendidas entre 20 y 55 años llevados a cabo con la *Rhodiola* demostraron su efecto en la mejora de las funciones físicas y cognitivas, así como también, mejora de los síntomas de depresión, reduce los niveles de ansiedad y disminuye de la respuesta del cortisol al estrés del despertar<sup>3,4</sup>.

### **Ashwagandha** (*Withania somnifera Dunal*) KSM-66

La ashwagandha es la hierba insignia del Ayurveda, el sistema tradicional de medicina de la India. A pesar de ser conocida desde hace siglos, en los últimos años ha experimentado un gran crecimiento en todo el mundo debido a una explosión de estudios recientes en farmacología y medicina. Se trata de una hierba adaptógena que ayuda al cuerpo a adaptarse con éxito a condiciones estresantes.

**Active Sweet Dreams** contiene ashwagandha KSM-66, un extracto de marca de espectro completo con la mayor concentración disponible en el mercado hoy en día. Se produce utilizando un proceso de extracción patentado único, basado en los principios de "Química Verde", sin usar alcohol ni ningún otro solvente químico. KSM-66 utiliza solo las raíces de la planta ashwagandha sin absolutamente ninguna adición de hojas. Tanto en ensayos clínicos independientes como en miles de años de uso tradicional,

la raíz es la parte de la planta que se utiliza predominantemente para beneficios adaptogénicos.

Existen numerosos estudios clínicos que respaldan la efectividad de Ashwagandha KSM-66 en una amplia gama de acciones a nivel sistémico, como por ejemplo, en la reducción del estrés y la ansiedad<sup>5</sup>, la calidad del sueño<sup>6,7</sup>, en la función sexual femenina<sup>8</sup> y masculina<sup>9</sup> y en la función de la glándula tiroidea<sup>10</sup>, entre otras.

### **Valeriana** (*Valeriana officinalis*)

Planta utilizada tradicionalmente por su efecto sedativo y ansiolítico que al parecer es debido a su capacidad para modular la transmisión gabaérgica provocando un aumento de la concentración de GABA en el espacio sináptico. Los ácidos valerénico y acetoxivalerénico de esta planta se consideran los responsables de la inhibición del catabolismo del GABA y de su recaptación.

Además, los flavonoides 2S(-)-hesperidina y 6-metilapigenina presentes en la raíz de esta planta tienen propiedad sedante, inductora del sueño y ansiolítica<sup>11</sup>. Ayuda al alivio de los síntomas leves de tensión y a mantener el sueño normal.

### **Lúpulo** (*Humulus lupulus*)

La parte utilizada de esta planta son las inflorescencias femeninas (estróbilos), a las que se le atribuye el efecto sedativo. A pesar de ello, se desconocen los principios activos responsables de esta acción. El uso tradicional de esta planta se recomienda para conciliar el sueño y aliviar el estrés mental<sup>12</sup>.

# Active Sweet Dreams

## Información técnica

### Melisa (*Melisa officinalis L.*)

De esta planta se emplean sus hojas desecadas cuyos componentes principales son los aceites esenciales (neral, geranial y citronelal), los flavonoides y los ácidos fenólicos dentro de los que destaca el ácido rosmarínico. La Farmacopea Europea recomienda que el extracto seco de la hoja contenga un mínimo del 2% de ácido rosmarínico con respecto a la droga desecada para garantizar la calidad de la melisa y de los preparados que contengan esta planta. Puede ayudar a conciliar el sueño y aliviar el estrés mental<sup>13</sup>.

### Magnesio

Este mineral participa en diferentes funciones del organismo, dentro de las cuales se pueden destacar:

- El buen funcionamiento del metabolismo energético
- La reducción del cansancio y la fatiga, su participación en la correcta función muscular
- Su contribución a la función psicológica normal.

## Referencias

- 1 Adamczyk-Sowa M, Pierzchala K, Sowa P, Mucha S, Sadowska-Bertosz I, Adamczyk J, Hartel M. Melatonin acts as antioxidant and improves sleep in MS patients. *Neurochem. Res.* 2014 Aug;39(8):1585-93.
- 2 Akhondzadeh S, Naghavi HR, Vazirian M, Shayeganpour A, Rashidi H, Khani M. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics* 2001;26: 363-367.
- 3 Olsson EM, von Schéele B, Panossian AG. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of standardised extract shr-5 of the roots of *Rhodiola rosea* in the treatment of subjects with stress-related fatigue.
- 4 Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). European Union herbal monograph on *Valeriana officinalis L. radix*. London: EMA. EMA/HMPC/150848/2015. Adopted: 02 February 2016.
- 5 Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. [2012]. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of *Ashwagandha* root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian journal of psychological medicine*, 34(3), 255.
- 6 Langade, D., Kanchi, S., Salve, J., Debnath, K., & Ambegaokar, D [2019]. Efficacy and Safety of *Ashwagandha* (*Withania somnifera*) Root Extract in Insomnia and Anxiety: A Double – blind, Randomized, Placebo-controlled study. *Cureus*, 11(9), e5797.

Además, es necesario para la correcta síntesis de melatonina.

### Zinc

Participa como cofactor en la síntesis de melatonina. Al igual que muchos otros minerales, también interviene en numerosas funciones en el organismo, entre otras: ayuda a la correcta función del sistema inmunitario, protege las células frente al daño oxidativo, favorece la cicatrización de las heridas, contribuye al mantenimiento de la piel y a la correcta función cognitiva.

### Vitamina B6 (Piridoxina)

la piridoxina es una vitamina hidrosoluble imprescindible para la correcta función neurológica. Facilita la conversión del 5-HTP a serotonina en el cerebro. y contribuye a la función psicológica normal, además de reducir el cansancio y la fatiga.

# Active Sweet Dreams

## Referencias

- 7** Langade, D., Thakare, V., Kanchi, S., & Kelgane, S. (2020). Clinical evaluation of the pharmacological impact of ashwagandha root extract on sleep in healthy volunteers and insomnia patients: A double-blind, randomized, parallel group, placebo-controlled study. *Journal of Ethnopharmacology*; 264:113276.
- 8** Langade, D., & Bhattacharyya, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera) Root Extract in Improving Sexual Function in Women: A Pilot Study Dongre, S., *BioMed research international*, 2015.
- 9** Ambiyé, V. R., Langade, D., Dongre, S., Aptikar, P., Kulkarni, M., & Dongre, A. (2013). Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2013. Clinical Evaluation of the Spermatogenic Activity of the Root Extract of Ashwagandha (Withania somnifera) in Oligospermic Males: A Pilot Study.
- 10** harma, A. K., Basu, I., & Singh, S. (2017). Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *S.The Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- 11** Risco E. Farmacología y Clínica de la raíz de Rhodiola frente al estrés. *Revista de Fitoterapia* 2011; 11 (2): 101-117.
- 12** European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Community herbal monograph on *Humulus lupulus* L., flos. London: EMA. Doc. Ref.: EMEA/HMPC/682384/2013. Adopted: 6 May 2014.
- 13** European Medicines Agency (EMA) – Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC). Community herbal monograph on *Melissa officinalis* L., folium. London: EMA. Doc. Ref.: EMEA/HMPC/196745/2012. Adopted: 14 May 2013.

## Salengei, empresa comprometida con el medio ambiente



Salengei utiliza materiales compostables procedentes de los residuos de la producción de la caña de azúcar, para la elaboración de sus envases. Son biodegradables y compostables. En condiciones de humedad, temperatura y en presencia de microorganismos de la naturaleza se descomponen rápidamente. En 6 meses puede quedar menos del 90% de la masa del envase. Además, durante su producción, la huella de carbono es un 75% inferior a la de los envases de plástico convencionales y un 90% inferior a la de los envases de vidrio.

## Advertencias

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños. No administrar a niños menores de 12 años. Consulte con su médico en caso de embarazo o lactancia.