

Essential Micro

LC47

MELATONINA ESSENTIAL (30 cápsulas)

SUPLEMENTO NUTRICIONAL A BASE DE MELATONINA, EXTRACTOS DE PLANTAS Y VITAMINAS INDICADO PARA LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO Y CALIDAD DE ESTE.



INDICACIONES

- Trastornos del sueño (tardío o difícil).
- Insomnio, despertares nocturnos.
- Regulación de ritmos circadianos (jet lag, trabajos por turnos).
- Trastornos afectivos estacionales.
- Trastornos depresivos con estrés.
- Síndrome de las piernas inquietas.

POSOLOGÍA

La posología solo se indica a título informativo y deberá ser adaptada a cada paciente según el criterio de un profesional de la salud.

Tomar 1 cápsula 1 hora antes de dormir.

MELATONINA

Favorece todas las fases del sueño.

VALERIANA

Acción tranquilizante.
Acción relajante.
Inductora del sueño

PASIFLORA

Ayuda a dormir.

VITAMINA B1-B3-B5-B6- B9-B12 BIOTINA

Equilibran el sistema nervioso.
Contribuyen a reducir el nerviosismo, la agitación y la angustia.

• **Melatonina**, es una hormona que se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo. Interviene en el ciclo natural del sueño ya que sus niveles son más altos por la noche, esto es debido a que depende de la iluminación ambiental.

Con la edad la capacidad de sintetizar la melatonina disminuye lo que puede provocar insomnio y depresión. Los trastornos que disminuyen su secreción afectan al sueño, entre ellos, estrés, ansiedad, exposición a la luz artificial, pantallas, sustancias excitantes, drogas y la edad. La melatonina favorece el sueño y mejora todas sus fases garantizando un reposo suficiente. Se sabe que la melatonina actúa sobre el sistema inmune y gracias a su función antioxidante ayuda contra el envejecimiento.

• **Valeriana**, actúa tanto en la inducción de sueño, es decir al inicio, como en la calidad de este, pudiendo incrementar la duración y aumentando la fase más reparadora. Tradicionalmente utilizada por su acción tranquilizante, relajante e inductora del sueño, es una planta que actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro, por lo que se suele recomendar a personas con trastornos del sueño, o para aliviar el estrés y la ansiedad.

• **Pasiflora**, relajante natural indicado para el alivio de estados de ansiedad leve, nerviosismo y trastornos del sueño. Favorece y prolonga las fases de sueño profundo, mejorando la calidad del descanso. Además ayuda a conciliar el sueño y restaurarlo de forma progresiva.

• **Vitaminas B1, B3, B5, B6, B9, B12 y biotina**, las vitaminas del grupo B, ayudan al organismo a convertir la energía de los alimentos en glucosa, metaboliza las grasas y las proteínas, y asegura el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

VALORES NUTRICIONALES

	Por 1 cápsula	%VRN*
Extracto seco de Pasiflora	100 mg	-
- de los cuales: Flavonoides	4 mg	-
Extracto seco de Valeriana	100 mg	-
- de los cuales: Ácidos valéricos	0,3 mg	-
Niacina	16 mg	100 %
Ácido pantoténico	6 mg	100 %
Vitamina B6	1,4 mg	100 %
Tiamina	1,1 mg	100 %
Ácido fólico	200 µg	100 %
Biotina	50 µg	100 %
Vitamina B12	2,5 µg	100 %
Melatonina	1,9 mg	-

PRESENTACIÓN

• Caja de 30 cápsulas de 507mg.

Bibliografía

• Melatonina, ref.: Reiter RJ, Manchester LC, Tan DX. Nutrition 2005 September; 21(9):920-4. • Acuña-Castroviejo D., Escames G. (2006). Ritmos circadianos de neurotransmisores y melatonina, implicaciones en la salud y enfermedad. En: Cronobiología básica y clínica. Ed (Madrid JA, Rol MA). Editec@red. Madrid. • Guerrero JM, Carrillo-Vico A, Lardone PJ. La melatonina. Investigación y Ciencia, 30-35, Octubre 2007. • Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Ficha técnica de Passiflorine®. Disponible en: http://www.aemps.gob.es/cima/pdfs/es/ft/7235/FT_7235.pdf. • Müller SF, Klement S. A combination of valerian and lemon balm is effective in the treatment of restlessness and dyssomnia in children. Phytomedicine. 2006;13:383-7. • Navarro MC, Crespo ME, Montilla MP. Plantas medicinales para el insomnio. Madrid: Infito - Editorial Complutense; 2008.



8 436550 487411 >

T : 91 112 32 05 - 93 012 03 67 - ☎ 607 86 45 07 • pedidos@essentialdiet.es • www.essentialdiet.es