

Essential Micro

LC112

MELATONINA GOTAS+ ESSENTIAL (30 ml (600 gotas))

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



P.V.P
14,30€

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 5 gotas 1 hora antes de dormir.

5 gotas = 1,90mg de melatonina.

MELATONINA

Favorece todas las fases del sueño.

MELISA OFFICINALIS EXTO. FLUIDO

Alivia la tensión nerviosa.
Disminuye la inquietud y la irritabilidad.

VITAMINA B1

Equilibra el sistema nervioso.
Contribuye a reducir el nerviosismo, la agitación y la angustia.

VITAMINA B6

Equilibra 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.

- **Melisa**, la administración de esta planta, favorece la inducción del sueño y mitiga los efectos del estrés.

En un ensayo clínico doble ciego controlado con placebo (Haybar, 2018) en el que participaron 80 pacientes con angina estable crónica, el grupo que tomó el preparado de polvo de hoja de melisa (9 g/día) durante 8 semanas tuvo una reducción significativa en las puntuaciones de depresión, ansiedad, estrés en la escala DASS-21 y mejoró su calidad del sueño (índice de Pittsburgh), en comparación con el grupo placebo.

- **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 y B6**, 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 5 gotas (0,25ml.)	%VRN*
Extracto fluido de Melisa	3 mg	-
Melatonina	1,9 mg	-
Vitamina B6	0,21 mg	15 %
Tiamina	0,17 mg	15 %

* %VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.

PRESENTACIÓN

- Vial de 30ml.

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 488654 >

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