

SOÑODINA

Sueño



Melatonina, GABA, extractos de amapola de california, pasiflora y valeriana, vitaminas B3 y B6

¿QUÉ ES SOÑODINA?

Es un complemento alimenticio con melatonina, GABA, extractos de amapola de california, pasiflora y valeriana, vitaminas B3 y B6.

Su innovadora forma galénica en comprimido bicapa permite una tecnología de liberación inteligente diseñada para que sus ingredientes sean liberados a medida que son necesarios a lo largo de la noche.

Sin azúcares añadidos. Contiene azúcares naturalmente presentes. Sin gluten. Sin lactosa. Con ingredientes de origen natural.

Por su contenido en amapola de california, melatonina y vitaminas B3 y B6:

- AYUDA A UNA BUENA RELAJACIÓN Y A MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO
- CONTRIBUYE A LA REGULACIÓN DEL CICLO DEL SUEÑO
- CONTRIBUYE A DISMINUIR EL TIEMPO NECESARIO PARA CONCILIAR EL SUEÑO Y A ALIVIAR LA SENSACIÓN SUBJETIVA DE DESFASE HORARIO (*JET LAG*)
- AYUDA AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA NERVIOSO

¿QUÉ COMPONENTES CONTIENE SOÑODINA?

La melatonina es una hormona que se sintetiza en la glándula pineal de nuestro cerebro a partir del aminoácido triptófano. La cantidad de melatonina es variable a lo largo del día, puesto que varía en función de la luz ambiental. La secreción de melatonina tiene lugar durante la noche, preparando al cuerpo para iniciar el sueño y está estrechamente relacionada con los patrones de sueño. La melatonina contribuye a la regulación del ciclo del sueño, ayuda a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño y contribuye a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (*jet lag*). Si dormimos bien durante toda la noche, nos despertamos preparados para poder afrontar el nuevo día con fuerzas restablecidas.

El ácido gamma-aminobutírico (GABA) es el principal neurotransmisor inhibidor del sistema nervioso central. El sueño es un estado cerebral en el que se inhiben muchos procesos neuronales gracias a la actividad de este neurotransmisor.

La amapola de california (*Eschscholzia californica*) es una planta que se utiliza medicinalmente por sus propiedades terapéuticas y es muy conocida dentro de la fitoterapia como un narcótico de origen natural. La amapola de california mejora la calidad del sueño natural y contribuye a una relajación óptima física y mental.

La valeriana (*Valeriana officinalis*) y la pasiflora (*Pasiflora incarnata*) son plantas muy conocidas en el ámbito de la fitoterapia y de la

medicina tradicional. Sus principales principios activos, el ácido valerénico y los flavonoides respectivamente, afectan a la liberación del GABA, aumentando sus niveles de concentración.

La vitamina B3 es una vitamina hidrosoluble que activa a los receptores del GABA del cerebro. De esta manera, interviene en el transporte del GABA a través de la barrera hematoencefálica, permitiendo que llegue al cerebro.

La vitamina B6 es una vitamina hidrosoluble que forma parte del proceso de síntesis de GABA en el organismo. Junto con la vitamina B3, contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

MODO DE EMPLEO

Para ayudar a conciliar el sueño: tomar 1 comprimido por la noche media hora antes de acostarse, preferiblemente siempre a la misma hora⁽¹⁾.

Para ayudar al alivio del *jet lag*: el primer día de viaje, tomar 1 comprimido por la noche, antes de acostarse. Repetir la toma durante varias noches⁽²⁾.

Para adultos y niños mayores de 12 años.

⁽¹⁾El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina.

⁽²⁾El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta mínima de 0,5 mg de melatonina.

No superar la dosis diaria recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida saludable.

Mantener fuera del alcance y la vista de los niños más pequeños. Conservar en lugar fresco y seco.

INGREDIENTES

Estabilizante: celulosa microcristalina; ácido gamma amino butírico (GABA); extracto seco de flores de pasiflora (*Pasiflora incarnata*); extracto seco de raíz de valeriana (*Valeriana officinalis*); estabilizante: hidroxipropilcelulosa; extracto seco de partes aéreas de amapola de california (*Eschscholzia californica*); niacina; antiaglomerante: dióxido de silicio; estabilizante: hidroxipropilmetilcelulosa; almidón de patata; estabilizante: estearato de magnesio; clorhidrato de piridoxina; melatonina; estabilizante: ácido esteárico.

Contenido medio	Por dosis diaria (1 compr.)	% VRN
Melatonina	1,95 mg	-
GABA (Ácido gamma amino butírico)	100 mg	-
Extracto de valeriana (0,4% ácido valerénico)	100 mg	-
Extracto de pasiflora (2% flavonoides)	100 mg	-
Extracto de amapola de california	50 mg	-
Vitamina B3	16 mg	100 %
Vitamina B6	1,4 mg	100 %

VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

-: VRN no establecido

Presentaciones disponibles: 30 y 60 comprimidos bicapa.