

ANSIOMED[®]

SUEÑO y a dormir...

Formulado para favorecer un descanso nocturno de calidad, ayudando a facilitar la conciliación del sueño, a reducir los despertares nocturnos y a mejorar la continuidad y profundidad del descanso.

¿A quién va dirigido?

- Personas con insomnio leve.
- Personas con dificultad para dormirse.
- Personas con despertares nocturnos.
- Pensamientos que dificultan la relajación.

Ingredientes activos y beneficios:

La **melatonina** contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y ayuda a regular el ritmo circadiano, favoreciendo un descanso nocturno más fisiológico.

Valeriana ayuda a favorecer la relajación antes del descanso, contribuyendo a mejorar la profundidad y continuidad del sueño y a disminuir la sensación de agitación interna.

Pasiflora ayuda a promover la calma mental y el bienestar nocturno, favoreciendo la relajación en situaciones de nerviosismo o exceso de actividad mental antes de dormir.

Amapola californiana para mejorar la calidad del sueño, contribuyendo a un descanso más profundo y a reducir los despertares nocturnos.

Grifonia: Fuente natural de 5-hidroxitriptófano (5-HTP), precursor de la serotonina, que contribuye al bienestar emocional y favorece un estado de relajación.

L-Triptófano: Aminoácido esencial implicado en la síntesis natural de serotonina y melatonina, apoyando el equilibrio del estado de ánimo y del ciclo sueño-vigilia.

Vitaminas B1, B6, B9 y B12: Contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso, ayudan a reducir el cansancio y la fatiga y favorecen el equilibrio emocional durante la noche.

Modo de empleo y presentación

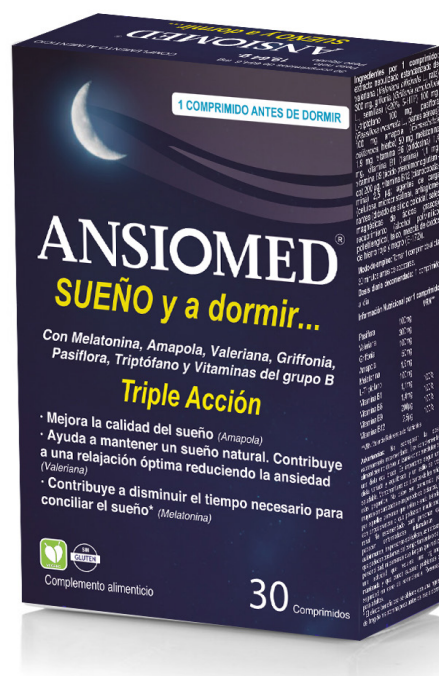
Dosis recomendada: 1 comprimido 30-60 minutos antes de acostarse.

Presentación: Envase con 30 comprimidos.

Advertencias

- No recomendado en embarazo, lactancia ni en menores de 12 años.
- No utilizar si se toman antidepresivos o se padece insuficiencia renal.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- No superar la dosis diaria recomendada.

Información nutricional por comprimido		
Ingredientes	Cantidad	VRN*
Pasiflora	100 mg	
Valeriana	300 mg	
Griffonia	100 mg	
Amapola	50 mg	
Melatonina	1,9 mg	
L-triptófano	100 mg	
Vitamina B1	1,1 mg	100 %
Vitamina B6	1,4 mg	100 %
Vitamina B9	200 µg	100 %
Vitamina B12	2,5 µg	100 %



BIBLIOGRAFÍA

1. Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH. **Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders.** PLoS One. 2013;8(5):e63773. doi:10.1371/journal.pone.0063773
2. Shinjyo N, Waddell G, Green J. **Valerian root in treating sleep problems and associated disorders—A systematic review and meta-analysis.** J Evid Based Integr Med. 2020;25:2515690X20967323. doi:10.1177/2515690X20967323
3. Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. **Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis.** Am J Med. 2006;119(12):1005–1012. doi:10.1016/j.amjmed.2006.02.026
4. Miyasaka LS, Atallah ÁN, Soares BGO. **Passiflora for anxiety disorder.** Cochrane Database Syst Rev. 2007;(1):CD004518. doi:10.1002/14651858.CD004518.pub2
5. Ngan A, Conduit R. **A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of Passiflora incarnata on sleep.** Phytother Res. 2011;25(8):1153–1159. doi:10.1002/ptr.3400
6. Rolland A, Fleurentin J, Lanhers MC, Younos C, Misslin R. **Behavioural effects of Eschscholzia californica (California poppy) in mice.** Phytother Res. 1991;5(2):86–88. doi:10.1002/ptr.2650050207
7. Birdsall TC. **5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor.** Altern Med Rev. 1998;3(4):271–280.
8. Richard DM, Dawes MA, Mathias CW, Acheson A, Hill-Kapturczak N, Dougherty DM. **L-Tryptophan: basic metabolic functions, behavioral research and therapeutic indications.** Int J Tryptophan Res. 2009;2:45–60. doi:10.4137/IJTR.S2129
9. Calderón-Ospina CA, Nava-Mesa MO. **B vitamins in the nervous system: current knowledge of the biochemical modes of action.** CNS Neurosci Ther. 2020;26(1):5–13. doi:10.1111/cns.13207