



Complemento alimenticio con melatonina, GABA, vitamina B3 y B6, extractos de amapola de california, valeriana y pasiflora. Especialmente formulado para mejorar la calidad del sueño⁽¹⁾, abordando las distintas dificultades en el ciclo del sueño; conciliación⁽²⁾, mantenimiento⁽⁴⁾ y ajuste horario⁽³⁾, favoreciendo un descanso nocturno saludable⁽⁵⁾.

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

- ⁽¹⁾LA AMAPOLA DE CALIFORNIA AYUDA A MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO.
- ⁽²⁾LA MELATONINA CONTRIBUYE A DISMINUIR EL TIEMPO NECESARIO PARA CONCILIAR EL SUEÑO.
- ⁽³⁾LA MELATONINA CONTRIBUYE A ALIVIAR LA SENSACIÓN SUBJETIVA DE DESFASE HORARIO (*JET LAG*).
- ⁽⁴⁾LA VALERIANA AYUDA A MANTENER UN SUEÑO NATURAL Y DE CALIDAD.
- ⁽⁵⁾LA PASIFLORA FAVORECE UN DESCANSO NOCTURNO SALUDABLE.

¿QUÉ COMPONENTES CONTIENE SOÑODINA ADVANCE?

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 disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño⁽²⁾ y al alivio de la sensación subjetiva de desfase horario (*jet lag*)⁽³⁾.

Si dormimos bien durante toda la noche, nos despertamos preparados para poder afrontar el nuevo día con fuerzas restablecidas.

Ácido gamma amino butírico (GABA): es el principal neurotransmisor inhibitor del sistema nervioso central. El GABA disminuye la actividad nerviosa en el cerebro.

Amapola de california (*Eschscholzia californica* Cham.): es una planta muy conocida que ayuda a mejorar la calidad del sueño y contribuye a una relajación óptima y al bienestar físico y mental.

Valeriana (*Valeriana officinalis* L.) y pasiflora (*Pasiflora incarnata* L.): son plantas cuyas principales sustancias activas son el ácido valerénico y los flavonoides respectivamente. La valeriana ayuda a mantener un sueño natural y de calidad. También ayuda a sobrellevar con calma el estrés que pueda producir un estilo de vida

ajetreado. El extracto de flores de pasiflora favorece un descanso nocturno saludable.

Vitamina B3: es una vitamina hidrosoluble que activa 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.

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 y mejorar la calidad del sueño: tomar 1 comprimido al día antes de irse a dormir. Se recomienda tomar el comprimido siempre a la misma hora. ⁽²⁾El efecto beneficioso se obtiene con la ingesta de 1 mg de melatonina.

Para ayudar al alivio de la sensación subjetiva de desfase horario (*jet lag*): tomar el primer día de viaje antes de irse a dormir. Repetir la toma durante varias noches después de la llegada al lugar de destino antes de irse a dormir. ⁽³⁾El efecto beneficioso se obtiene con la ingesta mínima de 0,5 mg de melatonina.

Para adultos a partir de 18 años.

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. Se recomienda consultar a su médico si está tomando otros medicamentos, si está embarazada o en periodo de lactancia.

Conservar en lugar fresco y seco.

INGREDIENTES

Estabilizante: celulosa microcristalina; ácido gamma amino butírico (GABA); extracto seco de flores de pasiflora (*Passiflora incarnata* L.); extracto seco de raíz de valeriana (*Valeriana officinalis* L.); estabilizante: hidroxipropilcelulosa; extracto seco de partes aéreas de amapola de california (*Eschscholzia californica* Cham.); vitamina B3 (nicotinamida); antiaglomerante: dióxido de silicio; estabilizante: hidroxipropilmetilcelulosa; almidón de patata; estabilizante: sales magnésicas de ácidos grasos; vitamina B6 (clorhidrato de piridoxina); melatonina; estabilizante: ácidos grasos.

Contenido medio	Por dosis diaria (1 comp.)	% 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, 60 y 90 comprimidos bicapa



ANGELINI PHARMA ESPAÑA, S.L.
c/ Antonio Machado, 78-80
3ª planta, módulo A-Edificio Australia
08840 Viladecans, Barcelona (España)
www.sonodina.es