



Modo de empleo:

Dosis diaria recomendada:

1 cápsula media hora antes de ir a dormir

Información sobre el producto:

- L-Triptófano 150 mg Ayuda a mejorar el estado de ánimo y, por tanto, nos hace más felices. Esto se produce por la liberación de la serotonina, un neurotransmisor que, además de regular el estado de ánimo, produce otros beneficios como la regulación del sueño y tiene efectos tranquilizadores. Esto, además de por la liberación de serotonina, también se produce porque ayuda a desarrollar la melatonina.
- Lúpulo E.S (4:1, 0,1% rutina) 150 mg Tiene cualidades calmantes para tratar la ansiedad, los trastornos del sueño y la inquietud, ya que es relajante y libera la tensión muscular. Ayuda a aliviar las situaciones de nervios, estrés y ansiedad, pero también el insomnio.
- Amapola Californica E.S (3:1, 0,2% protopina) 100 mg Contribuye a una óptima relajación, favorece la inducción y profundidad del sueño y mejora la calidad del descanso nocturno.
- Melisa E.S (4:1, 2,5% ácido rosmarínico) 50 mg Se utiliza tradicionalmente por sus propiedades sedantes y espasmolíticas. La melisa está indicada en caso de inquietud e irritabilidad y trastornos del sueño de origen nervioso. Favorece a aumentar la duración del sueño y lo hace induciendo un estado de humor que nos conduce a inducir el sueño.
- Melatonina 1,9 mg Es una hormona producida por la glándula pineal que nuestro cuerpo produce durante la noche, alcanzando el máximo nivel a medida que avanza, cuando la oscuridad es mayor, y disminuye al llegar la mañana. Para ayudar a nuestro cuerpo a que la melatonina haga su efecto durante la noche, debemos acondicionar nuestro dormitorio, cerrando ventanas y puntos de luz. Esta hormona ejerce diferentes funciones, entre las que está la regulación de lo que llamamos el “reloj biológico”. Es la responsable de controlar los ciclos de sueño del cuerpo, ayudándonos a mejorar nuestro sueño.
- Vitamina B6 1,4 mg (100%VRN) Convierte una pequeña cantidad del triptófano en niacina o vitamina B3, y también en serotonina, un neurotransmisor que ayuda a regular los patrones de sueño al metabolizarse en melatonina. Si no obtienes una cantidad adecuada de vitamina B6 en tu dieta, el metabolismo del triptófano de tu cuerpo puede verse afectado. Esto puede

limitar la cantidad de serotonina en tu cuerpo, lo que podría provocar alteraciones en los patrones de sueño e insomnio.

- Otros ingredientes: Antiaglomerante (mezcla de extracto de arroz orgánico)



Blue & Nat