



Modo de empleo:

Dosis diaria recomendada:

1 cápsula al día, después de la comida.

Información sobre el producto:

- Valeriana e.s. (4:1, 0,4% ácido valerénico) 175 mg
- Valeriana polvo 100 mg

Actúa tanto en la inducción de sueño como en la calidad de mismo, pudiendo incrementar la duración y aumentando la fase más reparadora, que es la fase de ondas lentas. Tradicionalmente utilizada por su acción tranquilizante, relajante e inductora del sueño, es una planta que actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro, por lo que se suele recomendar a personas con trastornos del sueño o para aliviar el estrés y la ansiedad. Sus efectos sedantes se deben a los ácidos y antioxidantes de su raíz. El ácido valerénico aumenta la cantidad de GABA (neurotransmisor que disminuye la actividad nerviosa del cerebro, causando relajación y calma) en nuestro cerebro y algunos antioxidantes como la hesperidina y la linarina, que contienen propiedades sedantes que ayudan a proporcionarnos un estado de relajación y bienestar. El estrés y la ansiedad son uno de los factores que más frecuentemente precipitan en trastornos del sueño. Al mismo tiempo, el insomnio ha demostrado causar estados de ansiedad durante el día, creándose un círculo vicioso. En numerosos estudios se ha podido confirmar que un descanso adecuado ayuda a fortalecer el sistema inmune de nuestro organismo y mantiene controlada nuestra presión arterial.

- Passiflora e.s. (10:1, 4% flavonoides) 175 mg
- Passiflora polvo 100 mg Es conocida por sus propiedades sedantes y ansiolíticas, reduce los síntomas de ansiedad como taquicardia, nerviosismo, sudoración, náuseas, etc. Es un potente hipnótico natural, prolonga el tiempo del sueño sin causa somnolencia o dependencia. Ayuda a conciliar el sueño y a combatir el insomnio y a calmar los dolores en el cuerpo ocasionados por problemas emocionales. VALERIANA Y PASSIFLORA - MEGAPLUS Cada cápsula contiene:
- Otros ingredientes: Antiaglomerante (estearato de magnesio)



Precauciones:

FICHA TECNICA VALERIANA Y PASIFLORA

No recomendado durante el embarazo y la lactancia. Puede interactuar con antihistamínicos, antidepresivos, ansiolíticos, antihistamínicos y del alcohol



Blue&Nat