

MELATONINA TRI

Sueño

Melatonina, L-triptófano, vitamina B6, zinc
y extractos de valeriana y pasiflora



¿QUÉ ES MELATONINA TRI?

Es un complemento alimenticio con melatonina, L-triptófano de origen vegetal, vitamina B6, zinc y extractos de *Valeriana officinalis* L. y *Passiflora incarnata* L.

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

Por su contenido en melatonina, vitamina B6 y extractos de valeriana y pasiflora:

- CONTRIBUYE A DISMINUIR EL TIEMPO NECESARIO PARA CONCILIAR EL SUEÑO
- CONTRIBUYE A ALIVIA LA SENSACIÓN SUBJETIVA DE DESFASE HORARIO (*JET LAG*)
- AYUDA AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA NERVIOSO
- AYUDA A FACILITAR LA RELAJACIÓN Y EL DESCANSO TRANQUILLO

¿QUÉ COMPONENTES CONTIENE MELATONINA TRI?

La Melatonina es una hormona que se sintetiza en la glándula pineal de nuestro cerebro y nos ayuda a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño y contribuye a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (*jet lag*). La secreción de melatonina tiene lugar durante la noche, preparando al cuerpo para iniciar el sueño.

El L-triptófano es un aminoácido esencial, es decir, que el cuerpo no lo produce y sólo se obtiene a través de la alimentación (huevos, leche, cereales, pipas, plátanos, entre otros). El triptófano, a través de uno de sus metabolitos más activos (5-hidroxitriptófano), es un precursor de la serotonina y la melatonina.

La Vitamina B6 es una vitamina hidrosoluble que ayuda a mantener la función normal del sistema nervioso. Además, contribuye a reducir el cansancio y la fatiga.

El Zinc es un micronutriente que interviene en distintas funciones biológicas, como la función neurológica. Se encuentra en las vesículas presinápticas de las neuronas de la corteza cerebral y actúa como modulador de las señales generadas por los receptores del 5-hidroxitriptófano, metabolismo activo del triptófano.

La Valeriana (*Valeriana officinalis*) ha sido utilizada como hierba medicinal desde la época de la antigua Grecia. Las partes más activas y que más se emplean son los órganos subterráneos (rizoma, raíces y estolones). Sus principales constituyentes son los aceites esenciales (0,3-1%) que contienen monoterpenos, sesquiterpenos y ácidos de sesquiterpenos menos volátiles, como el ácido valerénico.

La Pasiflora (*Passiflora incarnata*), conocida comúnmente como Pasionaria o flor de la pasión, es una planta trepadora de rápido crecimiento. Las partes activas de la planta son las partes aéreas, que contienen sustancias como flavonoides y aceites esenciales. Los principales constituyentes son los flavonoides (hasta un 2,5%).

MODO DE EMPLEO

Para ayudar a conciliar el sueño: tomar 1 comprimido al día 1 o 2 horas antes de acostarse. Se recomienda tomar el comprimido siempre a la misma hora. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina.

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. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta mínima de 0,5 mg.

Para adultos y niños mayores de 12 años.

No superar la cantidad 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; extracto seco de raíz de valeriana (*Valeriana officinalis* L.); extracto seco de partes aéreas de pasiflora (*Passiflora incarnata* L.); L-triptófano; gluconato de zinc; estabilizantes: hidroxipropilmetilcelulosa, estearato de magnesio; antiaglomerante: dióxido de silicio; melatonina; clorhidrato de piridoxina; estabilizante: ácido esteárico; colorante: dióxido de titanio.

Contenido medio	Por dosis diaria (1 comp.)	% VRN
Melatonina	1,99 mg	-
L-triptófano	100 mg	-
Vitamina B6	1,4 mg	100
Zinc	10 mg	100
Extracto de valeriana	100 mg	-
Extracto de pasiflora	100 mg	-

VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

-: VRN no establecido

Presentaciones disponibles: 30 y 60 comprimidos recubiertos.