

Especialista  
en sueños

# SOÑODINA

## Advance

Mejora la calidad del sueño<sup>(1)</sup>

1 Inicio del sueño<sup>(2)</sup>



2 Sueño reparador durante toda la noche<sup>(1,4-5)</sup>

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<sup>(1)</sup>, abordando las distintas dificultades en el ciclo del sueño; conciliación<sup>(2)</sup>, mantenimiento<sup>(4)</sup> y ajuste horario<sup>(3)</sup>, favoreciendo un descanso nocturno saludable<sup>(5)</sup>.

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

- <sup>(1)</sup>LA AMAPOLA DE CALIFORNIA AYUDA A MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO.
- <sup>(2)</sup>LA MELATONINA CONTRIBUYE A DISMINUIR EL TIEMPO NECESARIO PARA CONCILIAR EL SUEÑO.
- <sup>(3)</sup>LA MELATONINA CONTRIBUYE A ALIVIAR LA SENSACIÓN SUBJETIVA DE DESFASE HORARIO (JET LAG).
- <sup>(4)</sup>LA VALERIANA AYUDA A MANTENER UN SUEÑO NATURAL Y DE CALIDAD.
- <sup>(5)</sup>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<sup>(2)</sup> y al alivio de la sensación subjetiva de desfase horario (*jet lag*)<sup>(3)</sup>.

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. <sup>(2)</sup>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. <sup>(3)</sup>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 (*Pasiflora incarnata* L.); extracto seco de valeriana (*Valeriana officinalis* L.); estabilizante: hidroxipropilcelulosa; extracto seco de partes aéreas de amapola de california (*Eschscholzia californica* Cham.); nicotinamida (vitamina B3); antiaglomerante: dióxido de silicio; estabilizante: hidroxipropilmetilcelulosa; almidón de patata; estabilizante: sales magnésicas de ácidos grasos; clorhidrato de piridoxina (vitamina B6); 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

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