

Somni



Cápsulas *relax*



SOMNIRELAX es un complemento alimenticio que ayuda a conciliar el sueño, mediante una equilibrada composición de ingredientes que contribuye a proporcionar un descanso reparador, necesario para el buen funcionamiento del organismo.

- Indicado en:
 - Alteraciones del sueño.
 - Insomnio.
 - Jet lag.
- Gracias a que actúa a dos niveles:
 - Favorece la **inducción del sueño**. La melatonina, un cronobiótico fisiológico, induce el sueño de una manera natural.
 - **Mantiene el sueño**. Las plantas (pasiflora, amapola de California y espino blanco), de reconocida eficacia por su capacidad en el mantenimiento del sueño, gracias a su acción sedante y anti estrés ⁽¹⁾, se combinan con vitaminas del grupo B, que actúan como nutrientes del Sistema Nervioso ⁽²⁾; con GABA, un neurotransmisor de acción relajante, y con la sal nº 5 (*Kalium phosphoricum*), que participa en la regulación del Sistema Nervioso.

Composición por cápsula

Melatonina, 1,99 mg; *Passiflora incarnata* (extracto seco estandarizado de pasiflora al 4% de vitexina), 200 mg; *Eschscholzia californica* (extracto seco estandarizado de amapola de California al 0,4% de alcaloides), 100 mg; *Crataegus monogyna* (extracto seco estandarizado de espino blanco al 3% de hiperósido), 50 mg; GABA, 50 mg; *Kalium phosphoricum* (sal nº 5), 23,5 mg; vitamina B₆ (clorhidrato de piridoxina), 0,7 mg; vitamina B₁ (clorhidrato de tiamina), 0,55 mg; vitamina B₁₂ (cianocobalamina), 1,25 µg.

Otros componentes

Antiaglomerante (estearato de magnesio); agente de recubrimiento (gelatina).

Modo de empleo

Tomar una cápsula antes de acostarse.

Presentación

40 cápsulas.

Todas las plantas que contienen nuestros productos se encuentran en forma de extractos. • Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un modo de vida sano. • No superar la dosis diaria expresamente recomendada. • Mantener fuera del alcance y de la vista de los niños más pequeños. • Mantener en lugar fresco, por debajo de 30 °C.

Referencias bibliográficas

- (1) Bernat Vanaclocha, Salvador Cañigual. Fitoterapia. Vademécum de prescripción. 5ª Edición. Elsevier, 2019.
- (2) Carlos Alberto Calderón-Ospina, Mauricio Orlando Nava-Mesa. B Vitamins in the nervous system: Current knowledge of the biochemical modes of action and synergies of thiamine, pyridoxine, and cobalamin. CNS Neurosci Ther. 2020 Jan;26(1):5-13. doi: <https://doi.org/10.1111/cns.13207>. Epub 2019 Sep 6.

Somni



Cápsulas *relax*



SOMNIRELAX is a food supplement that helps to fall asleep, thanks to its balanced composition of ingredients that contributes to supply a repairing rest, necessary for the good functioning of the organism.

- It is indicated in:
 - Sleep disorders.
 - Insomnia.
 - Jet lag.
- Thanks to its action at two levels:
 - It favours the induction of sleep. Melatonin, a physiological chronobiotic, induces sleep in a natural way.
 - It maintains sleep. The plants (passion flower, California poppy and hawthorn), of recognised efficiency because of its ability in sleep maintenance, thanks to its sedative and anti-stress actions ⁽¹⁾, are mixed with B-group vitamins, that act as nutrients of the Nervous System ⁽²⁾; with GABA, a neurotransmitter with relaxing action and with salt no. 5 (*Kalium phosphoricum*), which takes part in the regulation of the nervous system.

Composition per capsule

Melatonin, 1.99 mg; *Passiflora incarnata* (standardised dry extract of passion flower at 4% of vitexin), 200 mg; *Eschscholzia californica* (standardised dry extract of California poppy at 0.4% of alkaloids), 100 mg; *Crataegus monogyna* (standardised dry extract of hawthorn at 3% of hyperoside), 50 mg; GABA, 50 mg; *Kalium phosphoricum* (salt no. 5), 23.5 mg; vitamin B₆ (pyridoxine hydrochloride), 0.7 mg; vitamin B₁ (thiamine hydrochloride), 0.55 mg; vitamin B₁₂ (cyanocobalamin), 1.25 µg.

Other components

Anti-agglomerating agent (magnesium stearate); covering agent (gelatin).

How to use

Take one capsule before going to bed.

Presentation

40 capsules.

All the plants included in our products are found as extracts. • Food supplements must not be used as a substitute for a varied and balanced diet and a healthy lifestyle. • Do not exceed the specifically recommended daily dose. • Keep out of reach and sight of the youngest children. • Store in a cool place, below 30 °C.

Bibliographic references

- (1) Bernat Vanaclocha, Salvador Cañigueral. *Fitoterapia. Vademécum de prescripción*. 5ª Edición. Elsevier, 2019.
- (2) Carlos Alberto Calderón-Ospina, Mauricio Orlando Nava-Mesa. B Vitamins in the nervous system: Current knowledge of the biochemical modes of action and synergies of thiamine, pyridoxine, and cobalamin. *CNS Neurosci Ther*. 2020 Jan;26(1):5-13. doi: [https://10.1111/cns.13207](https://doi.org/10.1111/cns.13207). Epub 2019 Sep 6.