



*Good Night Drops é um suplemento alimentar com Melatonina que ajuda a aliviar a sensação de jet lag e a reduzir o tempo necessário para adormecer.*

### DESCRIPCIÓN

#### O que é o colírio Buenas Noches e para que serve?

Buenas Noches Drops é um suplemento líquido que contém Melatonina. Ajuda você a adormecer e a ter uma noite de descanso tranquila.

Um período de sono adequado desempenha funções essenciais para o corpo. Embora estejamos em repouso, desenvolvem-se diversos processos internos, entre os quais se destacam:

- ? Consolidação da memória.
- ? O equilíbrio físico e psicológico básico é restabelecido.
- ? Reparação celular e tecidual.
- ? Produção de proteínas do sistema imunológico.
- ? Produção de hormônios, como crescimento, metabolismo e funções sexuais.
- ? Manutenção da temperatura corporal.
- ? Eliminação de toxinas.
- ? Regula a glicemia.

#### Qual a dosagem do colírio Buenas Noches?

Tomar 0,25 ml à noite, diluído em água, em infusão ou diretamente na boca, meia hora antes de dormir. Pode ser tomado por crianças a partir dos três anos e adultos.

#### Quais são os ingredientes das gotas Buenas Noches?

- Frutose.
- Água.
- Extrato glicerinado de folhas de erva-cidreira (*Melissa officinalis* L.): A erva-cidreira melhora a qualidade do sono.

As propriedades do extrato de erva-cidreira estão associadas à presença de ácido rosmarínico e





triterpenóides que reduzem a excitação neuronal e promovem o relaxamento. A Agência Europeia de Medicamentos (EMA) recomenda o seu uso tradicional, por via oral, para aliviar sintomas de stress mental e facilitar o sono. Segundo a ESCOP (Cooperativa Científica Europeia de Fitoterapia), possui atividade ansiolítica e sedativa e reduz o período de latência do sono.

- Vitamina B6 (Cloridrato de Piridoxina): A vitamina B6 contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso, para o normal funcionamento psicológico e para a redução do cansaço e da fadiga.

Conhecida como piroxidina, é uma vitamina solúvel em água que auxilia no funcionamento normal do sistema nervoso e ajuda a reduzir o cansaço e a fadiga. O corpo não consegue armazená-lo porque é solúvel em água, por isso é essencial tomá-lo regularmente na dieta ou na forma de suplemento. Especificamente, a vitamina B6 participa da síntese do triptofano, precursor da serotonina, que, por sua vez, produz melatonina endógena.

- Melatonina: A melatonina ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer (o efeito benéfico é obtido com 1 mg de melatonina). A melatonina ajuda a reduzir a sensação de jet lag (o efeito benéfico é obtido com 0,5 mg de melatonina).
- Acidulante: Ácido cítrico.
- Conservantes: Sorbato de potássio e benzoato de sódio.

Contribuição diária (0,25ml)

Ext. folhas glicerinadas de erva-cidreira .....50mg

Vitamina B6..... 1,4 mg.( 100% VNR\*)

Melatonina.....1mg

\*VNR: Valor de Referência do Nutriente.

### O que devo levar em consideração antes de tomar o colírio Buenas Noches?

O efeito benéfico é obtido com uma ingestão mínima de 0,5 mg, que deve ser tomada pouco antes de dormir, no primeiro dia de viagem e alguns dias após a chegada ao destino. O efeito benéfico é obtido com a ingestão de 1 mg de melatonina pouco antes de dormir. Depois de aberto consumir preferencialmente em até 4 meses.

