

## Buenas noches Gotas 30 ml

EAN: 8420101217756 FABRICANTE: ELADIET



*Buenas Noches Gotas es un complemento alimenticio con Melatonina que contribuye a aliviar la sensación de desfase horario (jet lag) y a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño.*

### DESCRIPCIÓN

#### ¿Qué es y para qué sirve Buenas Noches gotas?

Buenas Noches Gotas es un suplemento líquido que contiene Melatonina. Sirve que ayuda a conciliar el sueño y a tener un descanso nocturno reparador.

Un periodo de sueño adecuado desempeña funciones esenciales para el organismo. Aunque estemos en reposo se desarrollan distintos procesos internos, entre los que se destacan:

- La consolidación de la memoria.
- Se reestablece el equilibrio físico y psicológico básico.
- Reparación celular y de los tejidos.
- Producción de proteínas del sistema inmunológico.
- Producción de hormonas, como la del crecimiento, metabolismo y de las funciones sexuales.
- Mantenimiento de la temperatura corporal.
- Eliminación de toxinas.
- Regula la glucosa en sangre.

#### ¿Cuál es la posología de Buenas Noches gotas?

Tomar 0,25 ml por la noche, diluido en agua, infusión o directamente en la boca, media hora antes de acostarse.

Lo pueden tomar niños a partir de tres años y adultos.

#### ¿Cuáles son los ingredientes de Buenas Noches gotas?

- Fructosa.
- Agua.
- Extracto glicerinado de hojas de melisa (*Melissa officinalis* L.): La melisa mejora la calidad del sueño.



## Buenas noches Gotas 30 ml

EAN: 8420101217756 FABRICANTE: ELADIET



Las propiedades del extracto de la melisa se asocian a la presencia de ácido rosmarínico y triterpenoides que reducen la excitación neuronal y promueven la relajación. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) recomienda su uso tradicional, por vía oral, para aliviar los síntomas del estrés mental y facilitar el sueño. Según la ESCOP (Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia), presenta actividad ansiolítica, sedante y disminuye el periodo de latencia del sueño.

- Vitamina B6 (Clorhidrato de piridoxina): La vitamina B6 contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso, a la función psicológica normal y a disminuir el cansancio y la fatiga.

Conocida como piroxidina, es una vitamina hidrosoluble que ayuda al funcionamiento normal del sistema nervioso y contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga. El cuerpo no la puede almacenar debido a que es soluble en agua, por lo que resulta imprescindible tomarla regularmente en la dieta o en forma de suplemento. Concretamente, la vitamina B6 participa en la síntesis de triptófano, precursor de la serotonina que, a su vez, produce la melatonina endógena.

- Melatonina: La melatonina contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño (el efecto beneficioso se obtiene a partir de 1 mg de melatonina). La melatonina contribuye a disminuir la sensación de desfase horario o jet-lag (el efecto beneficioso se obtiene a partir de 0,5 mg de melatonina).
- Acidulante: Ácido cítrico.
- Conservantes: Sorbato potásico y benzoato sódico.

Aporte diario (0,25ml)

Ext. glicerinado de hojas de melisa .....	50 mg
Vitamina B6.....	1,4 mg.(100 % VRN*)
Melatonina.....	1 mg

\*VRN: Valor de Referencia de Nutrientes.

### ¿Qué debo tener en cuenta antes de tomar Buenas Noches gotas?

El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta mínima de 0,5 mg que debe tomarse poco antes de acostarse el primer día de viaje y unos cuantos días después de la llegada a un lugar de destino. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir. Una vez abierto, consumir preferentemente en un plazo de 4 meses.

