

LaviGor

Somniplant

Lo natural es dormir bien
Sleeping well naturally



Somniplant



Fórmula natural a base de plantas y melatonina
Natural formulation based on plants and melatonin



COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

INGREDIENTES	Por cápsula
Melatonina	1.99 mg
GABA	50 mg
Pasiflora (<i>Pasiflora incarnata</i>) exto. seco estandarizado al 4% de vitexina	200 mg
Amapola de California (<i>Eschscholzia californica</i>) exto. seco estandarizado al 0,4% de alcaloides	100 mg
Espino blanco (<i>Crataegus monogyna</i>) exto. seco estandarizado al 3% de hiperósido	50 mg
Vitamina B1	0,55 mg
Vitamina B6	0,7 mg
Vitamina B12	1,25 mcg
Sal de Schüssler n° 5	23,5 mg

MODO DE EMPLEO

Tomar 1 cápsula antes de acostarse

PRESENTACIÓN

40 cápsulas

CARACTERÍSTICAS DE SOMNIPLANT

- Suplemento que facilita la inducción al sueño y el descanso reparador a base de:
- **Melatonina**, un cronobiótico que regula los ciclos de sueño-vigilia y que favorece la inducción al sueño.
- Plantas de reconocida acción sedante: **pasiflora**, **amapola de California** y **espino blanco** que ayudan en el mantenimiento del sueño
- Un neurotransmisor inhibitorio, **GABA**, para contrarrestar las situaciones de ansiedad e insomnio
- **Sal de Schüssler n° 5**, *Kalium phosphoricum*, la sal del sistema nervioso que ayuda a calmar los estados de ansiedad
- **Vitaminas del grupo B**, nutrientes del Sistema Nervioso

SOMNIPLANT cápsulas



1. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

INGREDIENTES	Por cápsula
Melatonina	1.99 mg
GABA	50 mg
Pasiflora (<i>Pasiflora incarnata</i>) exto. seco estandarizado al 4% de vitexina	200 mg
Amapola de California (<i>Eschscholzia californica</i>) exto. seco estandarizado al 0,4% de alcaloides	100 mg
Espino blanco (<i>Crataegus monogyna</i>) exto. seco estandarizado al 3% de hiperósido	50 mg
Vitamina B1	0,55 mg
Vitamina B6	0,7 mg
Vitamina B12	1,25 mcg
Sal de Schüssler n° 5	23,5 mg

2. MODO DE EMPLEO

Tomar 1 cápsula antes de acostarse

3. PRESENTACIÓN

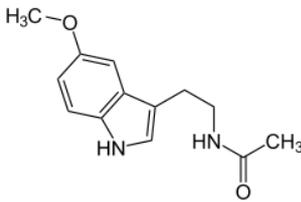
40 cápsulas

Valor nutricional	1 capsula
Valor energético	1,10 kcal/ 4,63 kj
Hidratos de carbono	41 mg
Proteínas	120 mg
Lípidos	40 mg
Fibra	0 mg

INGREDIENTE	Ansiolítico	Inductor del sueño	Mantenimiento Sistema Nervioso	Transmisión de impulsos nerviosos	Síntesis de neurotransmisores	Desarrollo SNC
Melatonina		✓				
Pasiflora	✓	✓				
Amapola de California	✓	✓				
Espino blanco	✓					
GABA	✓	✓	✓			
Sal de Schüssler n° 5	✓	✓				
Vitamina B1			✓	✓		
Vitamina B6			✓		✓	

PROPIEDADES

MELATONINA



La melatonina o N-acetil-5-metoxitriptamina es una hormona natural que se encuentra en animales y en plantas. En el hombre está producida por la glándula pineal en el cerebro. Fue descubierta en la Universidad de Yale en 1958 por el dermatólogo Aaron Lerner, que previamente había descubierto la hormona melanocitoestimulante, MSH. Le dio el nombre de melatonina por su similitud estructural con la serotonina y porque intentaba descubrir una hormona con un efecto contrario a la MSH.

La melatonina se produce también en la retina y en el sistema gastrointestinal y atraviesa la placenta en la mujer embarazada.

La secreción de melatonina aumenta poco después de anochecer, su concentración en sangre alcanza un pico máximo entre las dos y las cuatro de la madrugada y luego decae.

Melatonina y sueño

Esta hormona está asociada al control de los ritmos circadianos y a la adaptación del ciclo luz-oscuridad. Es un regulador endógeno del sueño.

Probablemente el efecto más estudiado de la melatonina es su capacidad para inducir el sueño que, además, es de mejor calidad que el producido por los somníferos debido a su mecanismo regulador del ritmo circadiano.

La administración de melatonina para mejorar el sueño es especialmente eficaz en personas mayores de cincuenta años, ya que a partir de esa edad empieza a calcificarse la glándula pineal y la producción de melatonina por el organismo disminuye de forma notable. La administración de pequeñas cantidades de melatonina ayuda a conciliar un sueño reparador y no se ha observado síndrome de privación ni insomnio de rebote tras su retirada.

Sánchez-Barceló EJ¹, Mediavilla MD, Tan DX, Reiter RJ **Clinical uses of melatonin: evaluation of human trials.** *Curr Med Chem.* 2010;17(19):2070-95

PASIFLORA *Passiflora incarnata* L.

La pasiflora es una planta trepadora que se caracteriza por su peculiar flor conocida como "flor de pasión" y por su fruto, rico en mucílagos y de sabor dulzón.



Principios activos

De esta planta se emplean las sumidades floridas que contienen:

- Flavonoides (quercetol, kenferol, apigenol, luteol)
- C-heterósidos (vitexina)
- Trazas de alcaloides indólicos (harmano, harmol, harmina)
- Fitosteroles
- Trazas de heterósidos cianogenéticos
- Trazas de un aceite esencial.

Acciones

La pasiflora tiene acción ansiolítica, hipnótica suave, relajante muscular y espasmolítica

Usos

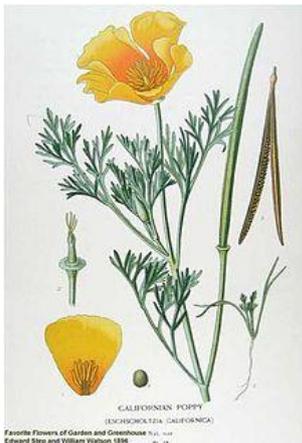
- Ansiedad
- Insomnio
- Hipertensión arterial
- Taquicardia
- Dolores musculares
- Contracturas.

Dada la presencia de alcaloides, aunque sea en muy pequeña cantidad, no debe de administrarse en embarazo

Wheatley D¹ Medicinal plants for insomnia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. J Psychopharmacol. 2005 Jul;19(4):414-21.

AMAPOLA DE CALIFORNIA *Eschscholzia californica* Cham.

Planta de la familia Papaveraceae, originaria de California (EEUU) y de la Baja California (México).



Principios activos

Las sumidades floridas de esta planta contienen:

- Alcaloides (alocriptopina, quelidonina, protopina, berberina, californidina, queleritrina, quelilutina, quelirrubina, coptisina, escolina, escolcidina)
- Flavonoides
- Heterósidos cianogenéticos.

Acciones

Sedante, hipnótico, analgésico, espasmolítico

Usos:

- Ansiedad
- Insomnio
- Sedante cardíaco

La potencia de los extractos está relacionada con su contenido en alcaloides. No debe usarse en glaucoma, embarazo ni en niños menores de diez años.

Sarris J¹, McIntyre E, Camfield DA. **Plant-based medicines for anxiety disorders, Part 1: a review of preclinical studies.** CNS Drugs. 2013 Mar;27(3):207-19.

ESPINO BLANCO *Crataegus monogyna* Jaq.

Este arbusto espinoso que crece en las regiones templadas del hemisferio norte es conocido por sus propiedades beneficiosas sobre el corazón y por su actividad ansiolítica.



Principios activos

Se usan hojas, flores, frutos y corteza (ocasionalmente)

- Trazas de aceite esencial
- Polifenoles: destacan sus componentes flavonoidicos (hiperósido: galactósido de quercetol) a los que se atribuye su acción sobre el corazón y el aparato circulatorio.
- Derivados triterpénicos
- Aminas biógenas que potencian su efecto cardiotónico.

Acciones y uso

Del espino blanco se conoce bien su acción como tónico cardíaco pero se debe resaltar también su acción sedante del sistema nervioso simpático, por lo que resulta muy útil en aquellas personas que padecen nerviosismo, manifestado por opresión en el corazón, taquicardia, dificultad para respirar, angustia o insomnio. Es una de las plantas ansiolíticas más efectiva que se conoce.

La toxicidad de esta planta, a diferencia de la mayoría de las plantas cardiotónicas, es prácticamente despreciable como demuestran los estudios realizados que también ponen de manifiesto los efectos beneficiosos sobre la contractilidad del miocardio, sobre el flujo miocárdico, su actividad hipotensora y su capacidad para disminuir las resistencias periféricas.

Degenring FH, Suter A, Weber M, Saller R. **Randomised double blind placebo controlled clinical trial of a standardised extract of fresh Crataegus berries (Crataegisan) in the treatment of patients with congestive heart failure NYHA II.** Phytomedicine. 2003;10(5):363-9.

GABA

El ácido gamma aminobutírico (GABA), es un neurotransmisor inhibitorio. Actúa como un freno de los neurotransmisores excitatorios que llevan a la ansiedad.

Protege de la sobreexcitación neuronal por lo que está indicado en casos de insomnio y ansiedad.

Propiedades:

- Contrarresta las situaciones de ansiedad e insomnio.

Hong KB, Park Y, Suh HJ. **Sleep**-promoting effects of the **GABA**/5-HTP mixture in vertebrate models. *Behav Brain Res.* 2016 Sep 1;310:36-41

SAL DE SCHÜSSLER N° 5 *Kalium phosphoricum*

La “sal de los nervios” como se conoce a la sal de Schüssler n° 5 está indicada en las afecciones del sistema nervioso, ayuda a calmar los estados de ansiedad y está indicada en el insomnio provocado por alteraciones nerviosas.

Se emplea en estados de agotamiento mental y físico, en el manejo del estrés y es un nutriente del tejido muscular y óseo. Se emplea también como preventivo de ataques de migraña.

Danno K¹, Colas A, Masson JL, Bordet MF. **Homeopathic treatment of migraine in children: results of a prospective, multicenter, observational study.** *J Altern Complement Med.* 2013 Feb;19(2):119-23.

Vitaminas del grupo B

Este grupo de vitaminas hidrosolubles posee actividad en numerosos procesos metabólicos que se suceden en el organismo.

Con respecto a las funciones que ejercen sobre el Sistema Nervioso, destaca la vitamina B1 o tiamina que colabora en la transmisión de los impulsos nerviosos, su déficit ocasiona polineuritis.

La piridoxina o vitamina B₆ interviene en la síntesis de neurotransmisores: serotonina, dopamina, adrenalina, noradrenalina y GABA y es importante para la correcta absorción del magnesio. Interviene en la formación de mielina y por lo tanto colabora en el mantenimiento de las fibras nerviosas.

La cianocobalamina o vitamina B12 contribuye al desarrollo del Sistema Nervioso y es indispensable para el correcto funcionamiento de la médula ósea, la formación de los glóbulos rojos y el funcionamiento del tracto gastrointestinal.

