

Nome prodotto: **DORMI'R**
 Marca: **FARMA' ACCENTO SALUTE**
 Denominazione di vendita: **Integratore alimentare**
 Confezione: **60 compresse**
 Shelf life: **36 mesi**
 Cod. registro integratori:
 Ean:
 MinSan: **976402317**



Integratore alimentare a base di escolzia, L-triptofano, vitamina B6 e melatonina.

Integratore alimentare a base di escolzia, pianta indicata per promuovere un effetto rilassante e favorire il fisiologico riposo notturno, triptofano e vitamina B6. La melatonina contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione, poco prima di coricarsi, di 1 mg della sostanza.

Attività:

L'Escolzia (*Eschscholtzia californica* Cham) è una pianta originaria della California e del Messico. Contiene flavonoidi e alcaloidi, soprattutto protopina, ad attività sedativa, antinevralgica e spasmolitica. Viene impiegata come ipnotico e sedativo nei casi di insonnia in quanto migliora la qualità del sonno senza dare assuefazione.

L-Triptofano: è un amminoacido essenziale che favorisce la sintesi di serotonina, neurotrasmettitore che regolarizza il tono dell'umore.

La Vitamina B6: favorisce la trasformazione del Triptofano in serotonina. Conosciuta anche come **Pirossidina cloridrato**, la vitamina B6 aiuta il corpo a mantenere le funzioni nervose normali, scomporre le proteine, controllare i livelli di zucchero nel sangue e produrre anticorpi ed emoglobina (sostanza che si occupa di trasportare l'ossigeno nei tessuti). La vitamina B6 è essenziale per l'integrità del sistema nervoso ed è indispensabile per la sintesi della serotonina, che migliora il tono dell'umore. Sostanza importantissima per la nostra salute e per il nostro benessere, perché tra i suoi compiti c'è quello di regolare la sintesi di due importanti neurotrasmettitori (la serotonina e la norepinefrina) e di permettere la formazione della mielina, la guaina che riveste i neuroni.

La **melatonina** è un ormone prodotto dalla ghiandola pineale. La sua attività principale consiste nel regolare i ritmi circadiani, tra cui il ritmo sonno-veglia. L'effetto derivato dalla liberazione della melatonina varia durante il corso della giornata: le sue concentrazioni plasmatiche raggiungono il picco massimo alla sera. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia della melatonina nel trattamento del *jet-lag* e dei disturbi del sonno, anche in corso di patologie o indotti dall'uso di farmaci, come i beta-bloccanti. L'attività di questa sostanza nel favorire il sonno è stata provata anche a dosaggi molto bassi, inferiori al milligrammo. E' utile assumere melatonina anche in caso di disordine emotivo stagionale, il quale influisce sulle persone, il cui bioritmo non si adatta ai cambi climatici, soprattutto in autunno, quando aumentano le ore buie: si chiama «sindrome da carenza di melatonina», caratterizzata da bassi livelli ematici di questa molecola e da disturbi dei ritmi circadiani che regolano la produzione degli ormoni antistress.

Modalità d'uso: 1 compressa al giorno prima di coricarsi

Ingredienti: Escolzia (*Eschscholtzia californica* Cham.) parti aeree con fiori e.s., L-triptofano, vitamina B6 (Piridossina cloridrato); agente di carica: cellulosa; agenti antiagglomeranti: sali di magnesio degli acidi grassi, biossido di silicio; melatonina.

Senza lattosio, Senza glutine

Modalità d'uso: assumere 1 compressa al giorno poco prima di coricarsi.

INFORMAZIONI PRODOTTO

Dose Giornaliera: 1 Compressa da 400 mg

Dose Giornaliera Per Confezione: 60

TENORI MEDI PER DOSE GIORNALIERA 1 cpr	VNR%
Escolzia e.s. 300 mg	-
L-triptofano 10 mg	-
Vitamina B6 2 mg	143%
Melatonina 1 mg	-

NRV: valori nutritivi di riferimento giornalieri per vitamine e minerali adulto - Reg. UE 1169/2011.

Integratore alimentare 60 compresse da 400 mg contenuto netto 24 g e

Avvertenze: non superare la dose massima giornaliera consigliata. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata ed un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

Modo di conservazione: conservare in luogo fresco ed asciutto, lontano dalla luce. Il termine minimo di conservazione si riferisce al prodotto correttamente conservato, in confezione integra.

Bibliografia

Wurtman RJ, Zhdanova I. Improvement of sleep quality by melatonin. *Lancet* 1995;346:1491.

Zhdanova IV, Wurtman RJ, Balcioglu A, Kartashov AI, Lynch HJ. Endogenous melatonin levels and the fate of exogenous melatonin: Age effects. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 1998;53:B293-8.

Scheer FA, Morris CJ, Garcia JJ, Smales C, Kelly EE, Marks J, Malhotra A, Shea SA. Repeated melatonin supplementation improves sleep in hypertensive patients treated with beta-blockers: a randomized controlled trial. *Sleep*. 2012 Oct 1;35(10):1395-402.

Scheer FA, Morris CJ, Garcia JJ, Smales C, Kelly EE, Marks J, Malhotra A, Shea SA. Melatonin supplementation in patients with complete tetraplegia and poor sleep. *Sleep*. 2012 Oct 1;35(10):1395-402.

Damiani JM, Sweet BV, Sohoni PM. Melatonin: an option for managing sleep disorders in children with autism spectrum disorder. *Am J Health Syst Pharm*. 2014 Jan 15;71(2):95-101.

Tariq SH, Pulisetty S. Pharmacotherapy for insomnia. *Clin Geriatr Med*. 2008; 24 (1): 93-105.

Beck MA, Haerberlein H: Flavonol glycosides from *Eschscholtzia californica*. *Phytochem.*, 1999, 50,2, 329-332.