

## DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

# Biosleep®

*En casos de insomnio ocasional, Biosleep® acorta el tiempo necesario para conciliar el sueño y asegura una noche de sueño reparador. La eficacia de Biosleep® puede atribuirse a su combinación bien equilibrada de componentes naturales y biogénicos.*

### Principios de base

Los trastornos del sueño pueden ser temporales, ocasionales o prolongados. Cuando se presentan problemas de sueño, siempre debe haber una búsqueda inicial de la causa desencadenante. Biosleep®, una combinación equilibrada de componentes naturales y biogénicos, es un remedio ideal para los casos de insomnio ocasional.

Las personas pasan alrededor de un tercio de su vida durmiendo. Sin embargo, en los países industrializados occidentales, la preocupación por el sueño es un problema frecuente que puede suponer una carga considerable en el trabajo, en la vida privada y en la salud. Por un lado, la tensión relacionada con el estrés puede servir como explicación de la falta de sueño. Pero, por otro lado, los cambios extremos en el ritmo circadiano diurno/nocturno pueden ser la causa, especialmente en los ancianos.

Entre los diversos tipos de problemas relacionados con el sueño, a menudo existe un problema general de conciliar el sueño y/o dormir toda la noche. La dificultad para conciliar el sueño también puede deberse a la ingestión de sustancias estimulantes como el café, las bebidas de cola y similares. Otros factores que pueden dificultar conciliar el sueño rápidamente son el ruido, el dolor, el estrés, las preocupaciones, la depresión y la ansiedad. La dificultad para dormir durante la noche suele dar lugar a la falta de períodos prolongados y continuos de sueño. Despertarse demasiado temprano y la mala calidad del sueño en general también pueden ser causados por la depresión o la ansiedad.

En principio, los problemas de sueño son temporales o crónicos. Por eso es importante determinar primero el problema subyacente (pólipos nasales, ronquidos, síndrome de apnea del sueño, etc.) antes de iniciar el tratamiento. Después de todo, existen numerosas soluciones naturales cuando se trata de mejorar el sueño, por ejemplo, hacer ejerci-

cio con regularidad. Sin embargo, también se deberían considerar modificaciones en el estilo de vida. Si otras respuestas naturales no ayudan, tomar una combinación probada de remedios naturales, como Biosleep®, puede ayudar a interrumpir el círculo vicioso del insomnio.

### Efectos

Los efectos de Biosleep® se pueden atribuir a una combinación bien equilibrada de los siguientes componentes:

El **5-hidroxitriptófano (5-HTP®)**, precursor de la serotonina, se forma en el cuerpo a partir del aminoácido esencial triptófano. La serotonina se forma por la acumulación de hidrógeno y la degradación del carbono, y una deficiencia de esta amina biogénica puede provocar depresión, ansiedad y agresividad. La serotonina también desempeña un papel importante en el ritmo de sueño, el apetito, la memoria y la capacidad de aprendizaje, el control del dolor, las reacciones inflamatorias y el peristaltismo intestinal.

Para optimizar la metabolización del 5-HTP®, Biosleep® también proporciona **vitamina B6** (piridoxina). Aparte de sus efectos sobre la división celular y la renovación celular, esta vitamina también desempeña un papel en la producción de todos los neurotransmisores importantes del cerebro, como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina. Por lo tanto, la deficiencia de vitamina B6 puede conducir a varias condiciones severas como la depresión.

La **valeriana** es un componente activo de la planta que ayuda a inducir el sueño, promueve el sueño profundo y favorece el sueño. Una ventaja de la valeriana es que no causa aturdimiento matutino (un efecto secundario frecuente de los productos farmacéuticos). En general, la valeriana tiene una influencia calmante en todo el sistema nervioso.

El **lúpulo** es otro ingrediente vegetal natural usado tradicionalmente para problemas de sueño, por lo que no es sorprendente que este ingrediente activo esté incluido en Biosleep®. Las amaroides contenidas en el lúpulo muestran efectos particularmente favorables sobre la digestión. También se valoran sus propiedades ligeramente sedantes, por lo que el lúpulo se combina frecuentemente con la valeriana.



**Biosleep®**

- ▶ Acorta el tiempo necesario para conciliar el sueño
- ▶ Efectivo en casos de insomnio ocasional
- ▶ Promueve la relajación
- ▶ Garantiza un sueño reparador sin aturdimiento matutino

De un vistazo

Biosleep®

Algo menos conocidos son los campos de aplicación de la **pasiflora**. El maracuyá comestible, o fruta de la pasión, es el fruto de la planta de la pasiflora. Aparte del fruto comestible, la planta de la pasionaria contiene compuestos similares al cianuro que, cuando se ingiere, puede causar vómitos, dolor de cabeza, mareos y calambres, pero sin daños graves. En la medicina, la pasiflora se utiliza como agente contra el nerviosismo y el insomnio.

Biosleep® también contiene **menta piperita, manzanilla y la melisa**. El aceite de menta tiene un efecto relajante (antiespasmódico) y también puede utilizarse localmente para aliviar el dolor. La manzanilla se ha utilizado durante siglos para tratar los trastornos gastrointestinales. Los componentes activos de la planta también poseen propiedades moduladoras de la inflamación y antiespasmódicas y tienen un efecto relajante en los músculos lisos. Debido a sus propiedades relajantes, la melisa también se ha utilizado tradicionalmente para tratar problemas de sueño.

Para aumentar la absorción de todos los componentes de la fórmula, Biosleep® también contiene la sustancia **Bioperine®**. Bioperine® es un extracto estandarizado derivado de la pimienta negra que contiene un 98 por ciento de piperina pura. Este ingrediente activo tiene propiedades analgésicas suaves, ayuda a mejorar la absorción de las vitaminas y aumenta la biodisponibilidad de numerosos medicamentos.

## Usos

Biosleep® puede utilizarse con éxito en el tratamiento de problemas de sueño temporales y ocasionales. Los componentes de Biosleep® tienen un efecto inductor y relajante del sueño y favorecen un curso continuo de sueño, en línea con las fases fisiológicas del mismo.

## Composición

### Una cápsula contiene:

5 HTP®	50 mg
Vitamina B6	2 mg
Raíz de valeriana	100 mg
Hojas de menta peperina	100 mg
Extracto de flor de la pasión	50 mg
Camomila	20 mg
Melisa citronela	100 mg
Lúpulo	30 mg
Extracto de raíz de valeriana 4:1	15 mg
Bioperine®	2,5 mg

de calidad farmacéutica. Otros componentes: estearato de magnesio.

## Posología

En caso normal, tomar 1–2 cápsulas en ayunas, con bastante líquido, 1 hora antes de irse a dormir, es decir como mínimo 2 horas después de la última comida. Lo ideal es tomar Biosleep® al menos 2 horas después de la última comida.

## Instrucciones

Los complementos alimenticios no son un sustituto de una dieta equilibrada y variada y de un estilo de vida saludable. No debe superarse la ingesta diaria recomendada. Las personas bajo constante supervisión médica deben consultar a un médico antes de tomarlas. La información del producto no es una declaración de curación; en general, desaconsejamos la automedicación sin consultar a un médico. Se reservan los errores de impresión y de composición.

Manténgase fuera del alcance de los niños. Manténgase refrigerado y seco.

### Grupo de productos de Biosleep®

Biosleep® se encuentra en los siguientes grupos de productos ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

 **Depresión & Humor**

 **Sueño**

Fabricante:



**VitaBasix®**

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [spain@vitabasix.com](mailto:spain@vitabasix.com)

Tel.: 00800-7030 7050 | Fax: 00800-1570 1590

### Advertencias importantes:

Nuestros productos se fabrican según el estándar de la GMP (Good Manufacturing Practice). La calidad, la pureza y la concentración son controladas continuamente por laboratorios independientes y competentes, conforme con las directrices de la FDA (Food and Drug Administration, USA).

Nuestros productos están concebidos como medida preventiva y para mejorar el bienestar general. Para su utilización como medida curativa de una enfermedad, les recomendamos consultar previamente a su médico.

Se reserva el derecho de realizar cambios y de rectificar erratas de imprenta. Version: VBX1-21