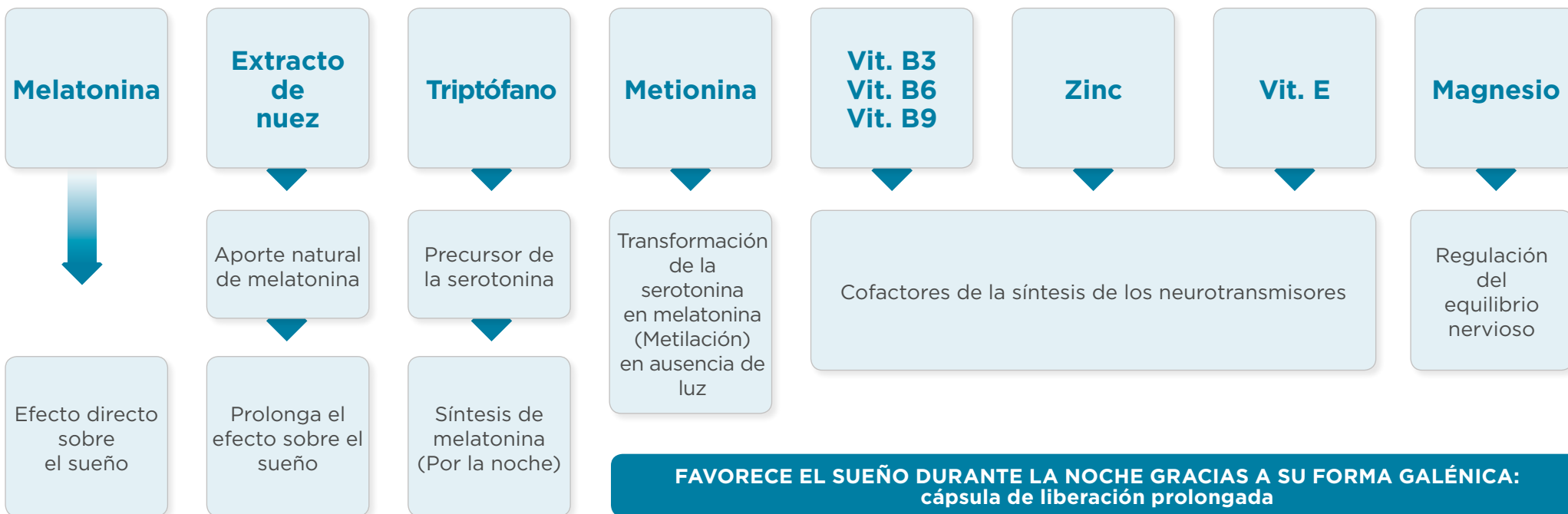




Inovance **NOCTIVANCE** Cápsulas - 1,9 mg

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y CARENCIAS EN MELATONINA



INDICACIONES

- Trastornos del sueño (tardío o difícil)
- Insomnio, despertares nocturnos
- Prevención y manejo de la cronodisrupción (jet lag, trabajo por turnos...)
- Trastornos afectivos estacionales
- Trastornos depresivos con estrés
- Síndrome de las piernas sin reposo

POSOLÓGIA

La posología solo se indica a título informativo y deberá ser adaptada a cada paciente según el criterio de un profesional de la salud.

1 cápsula 1 hora antes de acostarse

* Adaptar según la estación, se debería tomar en el momento que se pone el sol
Evitar consumir carne y derivados cárnicos, huevos o queso en la cena

Complemento alimenticio para tratar los trastornos de la secreción de melatonina

Fundamental para nuestra salud, el sueño está regulado por un reloj interno (dependiente de los “relojes” del propio cerebro de cada individuo) y por sincronizadores externos como la luz o la alternancia día/noche, que desencadena la síntesis de melatonina para dormir, y los ritmos sociales (las diversas actividades cotidianas y sociales: trabajo, comida, vida familiar, ocio, etc.). La disminución y ausencia de luz estimulan la síntesis de melatonina, que permite la conciliación del sueño y el descanso a lo largo de la noche. El sueño consta de 4 a 6 ciclos de aproximadamente 90 minutos, siendo necesarias de 6 a 9 horas de sueño.

- Sueño lento: la actividad cerebral va más despacio = **adormecimiento**.
- Sueño **profundo**: el cerebro está como “adormecido” = **recuperación**.
- Sueño **paradójico**: estamos dormidos pero la actividad cerebral es intensa, con sueños.

¡Los trastornos de la secreción de melatonina afectan al sueño! Factores implicados:

- Los trastornos de síntesis de los neuromedadores, la ansiedad, el estrés crónico.
- La exposición a la luz, los aparatos electrónicos y pantallas.
- Sustancias excitantes, drogas...

Puntos fuertes del producto Inovance NOCTIVANCE

- **Melatonina libre** asociada a extractos de nuez, naturalmente rica en melatonina*: la melatonina favorece el sueño y mejora todas sus fases para garantizar un reposo suficiente. (*ref.: *Reiter RJ, Manchester LC, Tan DX. Nutrition 2005 September; 21(9):920-4.*)
- **Triptófano** (precursor de la síntesis de serotonina) y **metionina**, que mantienen la síntesis de melatonina durante la noche.
- **Cofactores** de la síntesis: **Vit. B3-B6-B9-Zn-Vit.E**
- **Magnesio**, para una acción favorable sobre la regulación del equilibrio nervioso.
- **Liberación prolongada de los activos** gracias a la técnica de elaboración utilizada.
- **SIN NINGÚN RIESGO DE DEPENDENCIA vs MEDICAMENTOS.**

Los ansiolíticos actúan sobre los receptores GABA para frenar la excitación y disminuir la ansiedad. Pueden ayudar a que las personas con ansiedad concilien el sueño. Los somníferos adormecen rápida y profundamente, pero su efecto es corto (4-5 horas), y suprimen el sueño paradójico. Estos medicamentos conllevan un riesgo de dependencia, y a la larga pueden ir acompañados de trastornos de memoria y de pérdida de la atención.

La MELATONINA no conlleva riesgo de dependencia y puede asociarse a estos tratamientos para disminuir las dosis y/o para suprimirlos.

Asociaciones sinérgicas:

MAGNESIUM, SERENITE, SEROTONE, DYNATONE

Presentación:

Caja de 30 cápsulas de liberación prolongada
Las cápsulas son transparentes, sin colorantes

	Por 1 cápsula	%VRN*
Melatonina	1,9 mg	
E.S. de nuez	60 mg	
L-triptófano	60 mg	
L-metionina	30 mg	
Magnesio marino	40 mg	11
Vit. B3	5.3 mg	33
Vit. E	3.96 mg	33
Zinc	3.3 mg	33
Vit. B6	0,46 mg	33
Vit. B9	66 µg	33

*% VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

Para dosis de x mg de Melatonina	Legislación	Expedido por
> 2 mg/día	Medicamento	Prescripción médica
> 1 mg/día y < 2 mg/día	Complemento alimenticio	Prescripción médica
≤ 1 mg/día	Complemento alimenticio	Venta libre