



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

MELATONINA



En este ebook sobre la Melatonina y otros principios activos para combatir el insomnio vamos a desgranar los siguientes conceptos:

MELATONINA

¿Qué es la Melatonina?

¿Cómo la sintetiza nuestro organismo?

¿Cuál es su vida media de la Melatonina?

Beneficios de la Melatonina

Otros beneficios de la Melatonina

La Melatonina y el “Jet Lag”

¿Por qué se produce deficiencia de Melatonina?

Sobredosis de Melatonina

¿Cómo aumentar el nivel de Melatonina de forma natural?

¿Existen alimentos que producen Melatonina?

Dormir Bien es clave para la salud

5-HTP

¿Qué es 5-HTP?

Propiedades del 5-HTP

Relación del 5-HTP y el sueño

VALERIANA

¿Qué es la Valeriana?

Tipos de Valeriana

Usos terapéuticos de la Valeriana

La Valeriana y el insomnio

La Valeriana como tranquilizante

Otros beneficios de la Valeriana

PASIFLORA

¿Qué es la Pasiflora?

Principales componentes y propiedades de la Pasiflora

¿Para qué sirve la Pasiflora?

Contraindicaciones de la Pasiflora

MELISA

¿Qué es la Melisa?

Propiedades de la Melisa

Beneficios de la Melisa

Contraindicaciones de la Melisa

AMAPOLA DE CALIFORNIA

¿Qué es la Amapola de California?

Propiedades de la Amapola de California

Beneficios de la Amapola de California

Cómo tomar Amapola de California y posibles contraindicaciones

TILA

¿Qué es la Tila?

Propiedades de la Tila

Beneficios de la Tila

LÚPULO

¿Qué es el Lúpulo?

Propiedades y beneficios del Lúpulo

Contraindicaciones del Lúpulo

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

MELATONINA

¿Qué es la Melatonina?

La Melatonina es la hormona que regula el ciclo del sueño y la vigilia. Es una hormona cuya fórmula es N-acetyl-5-metoxitriptamina y es secretada en el cerebro por la glándula pineal.

Parece comprobado que no sólo se segregá en la glándula pineal, sino que ciertas células retinianas también segregan Melatonina y modulan su sensibilidad a la luz y a la oscuridad. De igual modo, se ha podido constatar que la Melatonina cuenta con un importante efecto en macrófagos activados y linfocitos, promocionando su paso a Macrófagos 2, aumentando su activación fagocítica y activando citosinas destinadas a resolver el proceso inflamatorio.

También en el epitelio digestivo se ha hallado secreción de Melatonina por parte de células enterocromafines que desempeñan un papel crucial en la regulación de la motilidad intestinal, en la respuesta inmunitaria intestinal, en el transporte de iones en el tubo digestivo bajo y en la liberación de péptidos involucrados en el balance de energía, como es el caso del péptido YY.

Recientemente también se ha encontrado secreción de Melatonina en las mitocondrias de células cerebrales y en los óvulos. Se desconoce aún el rol de la Melatonina en el interior de la mitocondria pero algunos estudios sugieren que cumple una función protectora del ADN mitocondrial, gracias al poder antioxidante de la Melatonina.

¿Cómo la sintetiza nuestro organismo?

La síntesis de la Melatonina es compleja pero a modo de resumen podríamos decir:

El Triptófano, que es un aminoácido, mediante una reacción enzimática de hidroxilación, se convierte en 5-OH-Triptófano (5-Hidroxi-Triptófano), conocido como 5-HTP.

El 5-HTP, a través de una decarboxilación, se convierte en Serotonina, conocida como la "hormona de la felicidad". Pues bien, la Serotonina es precursora de la Melatonina

La Serotonina, mediante un proceso de acetilación realizado por la enzima Arilalkilamina N-Acetyltransferasa, pasa a convertirse en N-Acetylserotonin, que mediante una metilación gracias a la Acetyl-Serotonin-Metiltransferasa, se convierte en Melatonina.

Por la noche aumentan los niveles de Melatonina en sangre, de ahí que dicha hormona sea también conocida como la "hormona de la oscuridad".

La oscuridad estimula la síntesis y liberación de Melatonina, mientras que la luz la suprime. Se sabe que la exposición a la luz estimula un nervio que viaja desde la retina ocular al hipotálamo y de ahí al núcleo supraquiasmático activando la glándula pineal para que deje de segregar Melatonina.

Gracias a la Melatonina el cuerpo puede mantener su biorritmo, es decir, indicar a nuestro organismo cuando hay que dormir y cuando hay que despertarse. Dicho proceso se denomina sincronización circadiana y la Melatonina es la hormona reguladora circadiana maestra.

Aparte, regula a la baja la tasa de disparo neuronal ejerciendo como neurodepresora, induce al sueño por el mismo motivo, y actúa como poderoso antioxidante con potentes efectos neuroprotectores.

¿Cuál es su vida media de la Melatonina?

La vida media de la Melatonina es de entre 20 y 30 minutos. Esta es la razón por la que se debe tomar una media hora antes de irse a dormir. Una vez conciliado el sueño, a lo largo de la noche, la necesidad de Melatonina se cubre gracias a la propia secreción endógena.

La glándula pineal suele comenzar a producir Melatonina en torno a las 21 h. Sus niveles aumentan progresivamente y se comienza a sentir sueño. Entre las 2 y las 4 de la madrugada la concentración de Melatonina alcanza su punto máximo.

Cuando nuestro organismo funciona con normalidad, el nivel de Melatonina permanece elevado mientras dormimos (secreción endógena) y a lo largo de unas 12 horas. Alrededor de las 9 de la mañana este nivel comienza a descender hasta niveles apenas detectables, permaneciendo en mínimos durante el día. Asimismo, durante el día, aumenta el nivel de cortisol en sangre, dando lugar a que nos despertemos por la mañana. Durante la noche el nivel de

cortisol vuelve a descender y aumenta el nivel de Melatonina. Y así, sucesivamente.

Muchos investigadores creen que los niveles de Melatonina van disminuyendo con la edad, lo cual explicaría que las personas mayores duerman peor que las jóvenes. Además, los niños pequeños duermen mucho ya que tienen el nivel de Melatonina más elevado.

Beneficios de la Melatonina

Además de su principal beneficio regulando los ritmos circadianos y favoreciendo el sueño, la Melatonina tiene otros beneficios importantes para la salud.

1. Estimula el sistema inmunitario

Gracias a la potente actividad antioxidante de la Melatonina, ayuda a estimular el sistema inmunitario, actuando como un estimulante bajo condiciones inmunosupresoras.

Igualmente, ejerce acción antiinflamatoria mejorando la respuesta inmune, como sucede en el caso de la inflamación aguda.

2. Reduce el estrés oxidativo gracias a su poder antioxidante

La Melatonina aumenta la producción celular de las enzimas antioxidantes superóxido-dismutasa (SOD), glutatión-peroxidasa y gamma-glutamil-cisteína-sintasa, y multiplica la de las antioxidantes como por ejemplo el glutatión.

Estas enzimas antioxidantes sirven de excelente ayuda para purificar las células y las mitocondrias, así como para proteger el torrente sanguíneo de las sustancias dañinas del oxígeno reactivo.

El estrés oxidativo contribuye al proceso de envejecimiento y las propiedades antioxidantes de la Melatonina ayudan a detener el daño oxidativo.

Si algo puede decirse de la Melatonina es que es un antioxidante versátil y poderoso que produce nuestro propio organismo. Una de sus funciones primordiales es la de proteger a los lípidos y a las proteínas de los daños oxidativos. A diferencia de otros antioxidantes, esta hormona se difunde con facilidad en todas las células, logrando atravesar la barrera hematoencefálica protegiendo el delicado tejido cerebral.

3. Influye positivamente en las hormonas reproductivas femeninas

La Melatonina controla el tiempo y la liberación de hormonas reproductivas femeninas. Ayuda a determinar el comienzo de la menstruación, así como la duración del ciclo menstrual y el momento en el que llega a su fin, comenzando la etapa de la menopausia.

Las mujeres pueden sufrir los trastornos del insomnio durante la menopausia. Pues bien, se ha demostrado que la Melatonina mejora las alteraciones del sueño producidas durante este período.

Dichos estudios indican que los suplementos de Melatonina en mujeres perimenopáusicas y menopáusicas restablecen la regulación hormonal, junto con la función pituitaria y la tiroidea.

4. Favorece la producción de hormona del crecimiento

Recientes investigaciones revelan que la Melatonina estimula la producción de la hormona del crecimiento (HGH) puesto que ésta se libera durante la etapa del sueño y la Melatonina ayuda a mejorar la calidad y duración de éste.

5. Combate el insomnio, la ansiedad, la depresión y el trastorno bipolar

Los trastornos del sueño que tanto afectan a la salud, en ocasiones van asociados a la ansiedad y a la depresión y son susceptibles de ser tratados con Melatonina. La depresión y otras alteraciones del estado de ánimo suelen vincularse con trastornos del sueño y precisan la aplicación de remedios calmantes y relajantes.

La Melatonina ayuda a regular la depresión en aquellos pacientes que sufren el síndrome de la fase de sueño retardado. Asimismo su síntesis despliega sus efectos en pacientes con trastorno bipolar. Incluso los medicamentos que se dirigen a los receptores de Melatonina, como el Ramelteon y el Tasimelteon, se consideran un buen tratamiento para los mismos.

6. Ayuda contra el Parkinson y el Alzheimer

Los suplementos de Melatonina ayudan a las personas de la tercera edad a mejorar su protección antioxidante contra la enfermedad del Alzheimer, la del Parkinson o los accidentes cardiovasculares.

7. Ayuda contra el cáncer

La Melatonina ayuda a combatir una amplia gama de cánceres, entre los que destacan el cáncer de mama, el de hígado, el de próstata, el de pulmón y las metástasis cerebrales de tumores sólidos.

Además de sus beneficios contra el cáncer, esta hormona puede ayudar a contrarrestar la toxicidad característica de la quimioterapia.

8. Protege el corazón

Múltiples investigaciones han revelado que la Melatonina cuenta con potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes capaces de ayudar a disminuir los problemas cardíacos.

De la misma forma, esta hormona ayuda a reducir la presión arterial y el colesterol, disminuyendo los efectos nocivos de los radicales libres.

En general, podemos decir que la Melatonina cuenta con propiedades cardioprotectoras que ayudan a reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares, como el ataque al corazón y los accidentes cerebrovasculares.

Otros beneficios de la Melatonina

Además de los ya comentados, la Melatonina también nos proporciona otros beneficios importantes para nuestra salud:

- Reduce la inflamación.
- Mitiga los efectos de la fibromialgia y del dolor crónico.
- Ayuda a proteger el cerebro.
- Reduce la presión arterial.
- Cuida los ojos.
- Trata el glaucoma.
- Protege contra la diabetes.
- Ayuda en los problemas de fertilidad.

- Fortalece la barrera hematoencefálica.
- Protege las mitocondrias de las toxinas.
- Refuerza el sistema digestivo.
- Ayuda a curar las úlceras gástricas.
- Ayuda a tratar el reflujo gastroesofágico.

La Melatonina y el “Jet Lag”

¿Sabes lo que es el “Jet Lag”?

Es un trastorno temporal del sueño sufrido por las personas que viajan en avión y que atraviesan distintas zonas horarias.

Su razón no es otra que la lenta adaptación del “reloj interno” de nuestro cuerpo al tiempo objetivo, lo que deriva en que el descanso y la vigilia no estén sincronizados con el nuevo entorno.

Si se sufre de “Jet Lag”, la Melatonina ayuda a restablecer el ciclo de sueño y vigilia.

Una evaluación científica llevada a cabo sobre un gran número de estudios con Melatonina y “Jet Lag” señala la alta efectividad de la Melatonina en la prevención y reducción de este síndrome.

¿Por qué se produce deficiencia de Melatonina?

Las razones que pueden llevar a nuestro organismo a segregar una cantidad de Melatonina insuficiente que interfiera con el sueño nocturno o provoque problemas de insomnio, pueden ser de muy variada naturaleza.

Los más habituales son:

- La edad: Conforme se van cumpliendo años, el organismo produce menos Melatonina, dado que la glándula pineal tiende a calcificarse. Esto se traduce en que la calidad y la duración del sueño disminuye. Por ello, en torno a un 40% de las personas mayores suelen quejarse de trastornos nocturnos que van desde el

insomnio propiamente dicho a la incapacidad de quedarse dormidos, pasando por la reducción de la calidad del sueño.

Los efectos de la Melatonina han sido ampliamente estudiados en las personas que superan los 65 años. Se ha confirmado científicamente que la Melatonina es capaz de ofrecer múltiples beneficios a los ancianos que padecen trastornos del sueño.

- Exposición a pantallas: La exposición a la luz eléctrica y a la luz azul de las pantallas de dispositivos móviles, ordenadores o televisiones puede reducir la liberación de Melatonina. Es muy aconsejable evitar las fuentes de luz en el dormitorio incluyendo los puntos de luz de los aparatos eléctricos en espera.
- Trabajo nocturno: Los turnos de trabajo nocturnos conllevan que quienes los realicen sufran problemas para dormir durante el día, dado que la glándula pineal no segregará por la mañana la suficiente Melatonina.
- El enclaustramiento en espacios oscuros o el hecho de dormir demasiadas horas pueden alterar el ciclo circadiano y, en consecuencia, la secreción de esta sustancia.
- El consumo de alcohol, cafeína y nicotina, lleva también a que se reduzca la liberación de Melatonina.
- Determinados medicamentos: Sobre todo beta-bloqueantes o la cortisona que reducen la liberación de Melatonina.
- Ciertas patologías como el autismo o la enfermedad de Addison conlleva que se reduzca la citada liberación.
- El deporte intenso realizado durante la noche y el estrés continuado son factores que reducen su liberación.

Sobredosis de Melatonina

Igual que sucede con todos los suplementos o medicamentos se deben seguir las dosis indicadas por médicos y expertos.

Se recomiendan no tomar exceder nunca de los 10 miligramos al día.

En la actualidad, la dosis diaria recomendada para dormir va a depender de la edad y del tipo de tratamiento y normalmente oscila entre los 0,5 y los 2 mg por día.

Hay que destacar que en personas sensibles, dosis más bajas demuestran mayor efectividad.

¿Cómo aumentar el nivel de Melatonina de forma natural?

Ya hemos comentado que cuando nuestro organismo se expone a la luz artificial durante la noche se interrumpe la producción natural de Melatonina. Por lo tanto, es algo que se debe evitar a toda costa.

Algunos consejos para mejorar la calidad de tu sueño y ayudar a optimizar la producción de Melatonina son:

- Evitar ver la televisión o usar dispositivos móviles al menos una hora antes de acostarse. Las pantallas azules son muy dañinas y afectan mucho a la secreción de Melatonina.
- Asegurarse de estar expuesto regularmente al sol.
- Dormir en completa oscuridad o al menos con la máxima que sea posible.
- En el caso de que se precise de una luz nocturna, utilizar una bombilla de bajo voltaje, de color naranja o roja.
- Mantener el dormitorio a una temperatura que no supere los 21 grados centígrados.
- Tomar un baño caliente antes de acostarte.
- Evitar los despertadores con sonidos fuertes.
- Evitar los campos electromagnéticos en el dormitorio. Esto implica no tener los dispositivos móviles en la mesilla de noche, ni la televisión enchufada.
- Ingerir suplementos de Melatonina.

¿Existen alimentos que producen Melatonina?

Como hemos comentado con anterioridad, el aminoácido Triptófano mediante una reacción enzimática de hidroxilación, se convierte en 5-HTP, el cual, a través de una decarboxilación, se convierte en Serotonina, que cuando llega la noche, la glándula pineal se encarga de convertir en Melatonina.

Por tanto, los alimentos ricos en Triptófano contribuyen a aumentar los niveles de serotonina y por tanto, de Melatonina.

Las mayores cantidades de triptófano las encontramos en los productos lácteos, en mariscos, en la soja, en la carne, en los frutos secos y en los huevos. Además, ingerir hidratos de carbono en conjunción con el Triptófano incrementa las propiedades sobre la producción de Melatonina.

Por su parte, la Vitamina B5 o Ácido Pantoténico forma parte de una coenzima esencial para la síntesis de Melatonina. La Vitamina B5 la podemos encontrar en el brócoli, las setas, los boniatos, las lentejas, la leche, el yogur, los huevos y en el pescado, principalmente en el atún y el bacalao.

Resumiendo, los mejores alimentos para fomentar la producción de Melatonina serían los frutos secos, sobre todo las nueces y las almendras, las frutas, en especial los plátanos, las cerezas y los tomates, los productos lácteos y los cereales como el arroz, la avena y el maíz.

Dormir bien es clave para la salud

Prácticamente nos pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo. El descanso es importantísimo porque es cuando nuestro organismo aprovecha para restaurarse.

Existen una serie de trastornos del sueño, que son muy comunes y que se agravan con el estilo de vida y los malos hábitos alimenticios.

Además, en la sociedad actual parecen haber aumentado los trastornos del sueño debido principalmente al estrés y a los estados de ansiedad sostenida.

Los trastornos del sueño más comunes son:

- Insomnio: Dificultad para iniciar el sueño y permanecer dormido.
- Somnolencia diurna excesiva: Dificultad para permanecer despierto.
- Ritmo de sueño: Dificultad para llevar un horario regular de horas de sueño.
- Comportamientos inusuales: Conductas y hábitos que interrumpen el sueño.

De estos cuatro trastornos del sueño el más frecuente es el insomnio, problema que sufren de forma crónica un 20% de la población.

En el lado opuesto a los trastornos del sueño está el exceso de horas durmiendo, un problema muy común y que también es perjudicial.

Lo saludable es encontrar el equilibrio, que es dormir entre 6 y 8 horas diarias.

Estos trastornos están vinculados normalmente a malos hábitos en el estilo de vida y a llevar una vida poco organizada. Los malos hábitos alimenticios son la principal causa de problemas de sueño.

Algunos de los malos hábitos de que debemos evitar son:

- Poco tiempo para comer: Algunas de las situaciones cotidianas como por ejemplo los horarios laborales, trabajos nocturnos, o la tensión que se acumula durante el día por un intenso ritmo de vida, son las que desordenan nuestro ritmo de vida y repercuten también en nuestros hábitos alimenticios. Se come cualquier cosa a cualquier hora, sobre todo platos precocinados que agilizan el ritmo de vida pero no siempre son la opción más saludable.
- Cenas copiosas: En estas situaciones, la digestión se hace lenta y pesada, y provoca mayor dificultad para conciliar el sueño. Otro factor agravante es acostarse justo después de cenar, pues ello provoca la subida del contenido ácido del estómago al esófago dando lugar a reflujo, ardor, incluso náuseas y ganas de vomitar.

Es recomendable ir a dormir con el estómago vacío, por tanto, es aconsejable cenar unas 3 horas antes de acostarse y no comer nada después.

- **Alimentos excitantes:** Las metilxantinas (cafeína contenida en el café), teína y teofilina en el té o teobromina en el chocolate, provocan en el organismo un efecto eufórico ya que se tratan de compuestos químicos que estimulan las conexiones nerviosas. Un consumo excesivo de estos estimulantes puede provocar un estado de nerviosismo y dificultad para dormir.
- **Intolerancias alimenticias:** Las aminas biógenas (histamina, tiramina, feniletilamina) son algunos compuestos químicos que pueden encontrarse en ciertos alimentos o que se forman en el organismo a partir de la teobromina de algunos alimentos como los tomates, espinacas o aguacates. Existen personas sensibles a estas sustancias y cuando las toman pueden sufrir migrañas, temblores, vómitos, náuseas y otros síntomas que pueden impedir conciliar el sueño.

Diversas investigaciones han identificado una serie de neurotransmisores asociados con el ciclo sueño-vigilia como son la serotonina, el ácido gamma-aminobutírico, la orexina, la hormona concentradora de melanina, colinérgicos, galanina, nodranelina e histamida. Por lo tanto, los alimentos que pueden actuar sobre estos neurotransmisores también influirán en el sueño. Los carbohidratos, el triptófano o mejor aún, el 5-HTP, la Melatonina y otros ingredientes fitoterapéuticos son excelentes aliados.

A continuación vamos a explicar brevemente las propiedades y beneficios de los principales ingredientes y extractos de plantas que nos pueden ayudar a conciliar el sueño y a descansar debidamente. Éstos son:

- El 5-HTP
- La Valeriana
- La Pasiflora
- La Melisa
- La Amapola de California o Amapola Californiana
- La Tila
- El Lúpulo

5-HTP

¿Qué es 5-HTP?

El 5-hidroxitriptófano (5-HTP) es un aminoácido transmisor que incrementa el nivel de Serotonina al llegar al cerebro. Se extrae de una haba negra de origen africano de nombre *Griffonia Simplicifolia*.

Como hemos comentado anteriormente cuando hablamos de la Melatonina, la Serotonina, es conocida como la "hormona de la felicidad" y es un neurotransmisor esencial para el óptimo funcionamiento del cerebro y resto de órganos.

Bajos niveles de Serotonina conlleva efectos adversos graves para la salud, pudiendo ocasionar enfermedades que van desde la depresión hasta la fibromialgia, pasando por problemas de insomnio.

El 5-HTP se sintetiza a partir del ácido L-triptófano, que se encuentra en las proteínas. El aminoácido contenido en las proteínas se convierte en 5-HTP y posteriormente en Serotonina.

El 5-HTP es absorbido por el torrente sanguíneo, cruzando con facilidad la barrera hematoencefálica y propiciando el óptimo equilibrio de la Serotonina en el cerebro.

El 5-HTP supone una auténtica revolución en lo relativo al tratamiento de enfermedades mentales y físicas que se relacionan con la Serotonina. El 5-HTP aumenta los niveles de Serotonina de forma natural, segura y eficaz, reduciendo los trastornos mentales, la migraña, la obesidad, el insomnio y la ansiedad.

Propiedades del 5-HTP

Las propiedades terapéuticas del 5-HTP están fuera de toda discusión, siendo muchos los campos en los que puede ser de gran utilidad.

Las más importantes son:

- Aumenta los niveles de Serotonina.
- Es muy eficaz como tratamiento contra el insomnio.

- Ayuda evitar la depresión, las migrañas, la cefalea crónica, la obesidad, la narcolepsia y la fibromialgia.
- También se utiliza para combatir el alcoholismo, la mioclonía, la epilepsia y distintos trastornos psiquiátricos.
- Puede ser eficiente en el tratamiento de los trastornos por déficit de atención e hiperactividad, ansiedad, anorexia, bulimia, agresividad, trastornos hormonales, dolor crónico, síndrome premenstrual, disfunción sexual y enfermedad de Párkinson.

Relación del 5-HTP y el sueño

El sueño se divide en varios ciclos. Un patrón de sueño normal puede incluir entre cuatro y siete ciclos, repartidos a largo de toda la noche. Cada ciclo consta principalmente de dos fases.

La primera fase incluye la disminución de la actividad cerebral y una reducción en el nivel de conciencia. En esta etapa, no estamos soñando.

La segunda fase es la que se conoce como “fase de sueño REM” y en ella es en la que se producen los sueños.

El 5-HTP ayuda a disminuir las irregularidades en los patrones de sueño, favoreciendo que éste sea más reparador y profundo.

Son numerosos los estudios que han demostrado que el 5-HTP mejora la calidad del sueño, prolongando la fase REM y haciendo que sea más profundo, sin llegar a alterar el tiempo total de sueño.

Los efectos positivos del 5-HTP para combatir los problemas de sueño datan de 1970, gracias a las investigaciones llevadas a cabo por el Dr. Richard J. Wyatt, perteneciente al Instituto Nacional de Salud de Bethesda, en Maryland y por el Dr. Vincent Zarcone perteneciente a la Universidad de Stanford. Dichos estudios demostraron que el 5-HTP incide directamente en la duración del sueño REM.

El 5-HTP, neurotransmisor de la Serotonina, es fundamental para conciliar el sueño y permanecer plácidamente dormido.

VALERIANA

¿Qué es la Valeriana?

La Valeriana es una famosa planta que se utiliza desde tiempos inmemoriales por sus excelentes propiedades medicinales, ya que ayuda a relajarse, calmar el dolor y reducir las convulsiones y los espasmos.

La planta de la Valeriana, que responde al nombre científico de *Valeriana Officinalis* es de cultivo común en zonas húmedas, si bien su plantación no ha parado de extenderse en las últimas décadas.

Pese a ser una planta originaria de Europa y de ciertas zonas de Asia, su cultivo se ha ido extendiendo hacia América del Norte de forma que hoy en día podemos encontrarla en rincones del planeta tan dispares como Bélgica, India, Holanda, Japón, Colombia o las regiones andinas de Argentina y Chile.

Tipos de Valeriana

Existen más de 250 clases diferentes de esta planta. Una de las más conocidas es la *Valeriana Officinalis*, al ser la más usada por sus cualidades medicinales y por los beneficios que ofrece para la salud.

Valeriana céltica

Su nombre está relacionado con la misma forma de la planta, que se asemeja a una espiga de maíz que alcanza hasta los 15 cm de altura.

Sus meses de florecimiento son de junio a agosto y lo hace a una altitud de entre los 1800 a 3300 metros.

Su característica principal es la de su intenso aroma. Se utiliza, mayoritariamente, para la elaboración de jabones, cremas y productos repelentes de polillas.

Dioica o pequeña valeriana

Cultivada en Europa Central, sus efectos se asemejan a los de la valeriana medicinal o *Valeriana Officinalis*, aunque de menor intensidad y duración.

Alcanza una altura de hasta 35 cm. Sus flores son muy pequeñas, y la época de floración abarca desde finales de la primavera hasta principios de verano (de mayo a junio, aproximadamente).

Jatamansi o nardo indio

Crece en las alturas del Himalaya, así como en las regiones del Mediterráneo. Primordialmente se utiliza para preparar aceites, cremas y se utiliza como relajante.

Usos terapéuticos de la Valeriana

La Valeriana ayuda a tratar y aliviar:

- El insomnio
- El nerviosismo
- El malestar estomacal

Son sus efectos relajantes y calmantes los que hacen que la raíz de la planta de la valeriana se venga utilizando desde hace miles de años.

En la Edad Media se usó como remedio contra la peste y otras enfermedades similares.

En la actualidad, los productos de Valeriana son utilizados como remedio para combatir el insomnio, las enfermedades del tracto gastrointestinal y la tensión nerviosa.

La Valeriana es muy apreciada para su uso con fines terapéuticos, logrando aliviar los problemas del sistema nervioso central y del sistema músculo-esquelético, además de aliviar los calambres y relajar los músculos.

También se ha comprobado su eficacia para el tratamiento del asma, el reumatismo, los cólicos intestinales y ciertos problemas neurológicos.

Si sufres de insomnio, la Valeriana en combinación con otros ingredientes activos como la Melatonina, el 5-HTP y otras plantas medicinales te ayudarán de forma muy eficaz. Lo mismo sucede para el tratamiento del estrés, problemas de concentración y ansiedad.

En el caso de las mujeres, la Valeriana ayuda a tratar las fluctuaciones hormonales, pues tiene efectos anticonvulsionantes que sirven para tratar y calmar el dolor menstrual y las molestias típicas de la menopausia.

La Valeriana y el insomnio

Las propiedades terapéuticas de la Valeriana proceden fundamentalmente del aceite esencial contenido en sus raíces, siendo su principal ingrediente el *Bornyl-Acetate* que interactúa con los receptores GABA (Gamma Amino Butyric Acid) de las células nerviosas, logrando un efecto calmante. El GABA es el principal neurotransmisor inhibidor en el sistema nervioso central y es el responsable de la reducción de la excitabilidad neuronal y de la regulación del tono muscular.

La Valeriana también contiene valepotriatos que ayudan a aliviar los calambres nerviosos.

En líneas generales, la Valeriana es un tranquilizante que proporciona serenidad y relajación muscular, con efectos antiespasmódicos.

Esa es la razón por la que está recomendada para combatir el insomnio, la ansiedad, la irritabilidad y el estrés.

La Valeriana como tranquilizante

Además de combatir el insomnio, otros de los importantes beneficios de la Valeriana para la salud es la de reducir los trastornos nerviosos.

La Valeriana es una sustancia natural que se recomienda para combatir problemas nerviosos puntuales, como por ejemplo el estrés por motivos laborales o de estudios. También juega un rol esencial en aquellas situaciones en las que se necesita afrontar problemas inesperados o nuevos retos.

Debido a sus propiedades antiespasmódicas, la Valeriana es un excelente remedio para superar los estados de estrés y de ansiedad, induciendo a la calma y facilitando la conciliación del sueño.

Otros beneficios de la Valeriana

Aparte de los beneficios mencionados hasta el momento, otra propiedad de la Valeriana es que favorece la concentración y el rendimiento intelectual. La Valeriana produce el equilibrio y la relajación integral del organismo al completo: reduciendo la ansiedad y los nervios, estimulando la actividad mental y favoreciendo la recuperación tras un trabajo intenso o situaciones de estrés grave.

Tomar Valeriana también ayuda a reducir las molestias gastrointestinales. El Ácido Valerénico contenido en la Valeriana cura los problemas del tracto gastrointestinal. Principalmente, la Valeriana relaja los llamados músculos lisos, situados en el tracto gastrointestinal y en el útero, calmado los síntomas de la menopausia y del dolor menstrual, así como los calambres. También se usa como remedio para los cólicos, la vejiga, los dolores de estómago, los espasmos nerviosos, los dolores de cabeza, los vómitos convulsos y la inflamación.

PASIFLORA

¿Qué es la Pasiflora?

La Passiflora Incarnata, también conocida como Pasionaria, es una especie de enredadera perenne que puede superar los 8 metros de largo. Las flores de esta liana poseen fascinantes colores que le dan una apariencia exótica además que sus pétalos desprenden un delicioso aroma.

Esta planta es original de México y Perú pero traspasó fronteras y ya se ven cultivos de Pasiflora incluso en Brasil y las Antillas. Los nativos Incas y Aztecas ya experimentaban con las propiedades de la Pasiflora, gracias a su efecto para combatir el insomnio.

La Pasiflora tiene más de 400 especies de cepas y se pueden encontrar en las zonas semitropicales de América del Sur y del Norte; sin embargo, es el Amazonas donde se hallan las más comunes, la Passiflora Edulis y la Passiflora Incarnata.

La planta de Pasiflora da un fruto del tamaño de un limón conocido como Fruta de la pasión o Maracuyá.

Principales componentes y propiedades de la Pasiflora

La principal propiedad de la Pasiflora es que combate el insomnio y ayuda a conciliar el sueño.

Un reciente estudio científico de 2017 del Nation Institute of Health, confirma este uso pues concluyó que el extracto de Passiflora Incarnata, induce a un sueño reparador. Este informe señala además que su propiedad calmante relaja el cuerpo de las tensiones del día, calma la ansiedad y los nervios, llevando a quien la consume a dormir plácidamente.

La planta Pasiflora está compuesta por:

- Alcaloides (a muy bajas dosis).
- Glucósidos y flavonoides antioxidantes.
- Malto, ingrediente sedante de la Pasiflora.

Así mismo científicos han logrado descubrir en esta planta otros componentes como: alfa-alanina, cumarina, ácido A y D, ciclopassifloicos, glutamina, edulan I y II, malonato, ginocardina, arabine. También contiene passicol, lucenin2, loturinq, Ka empferol, harmina, isovitexina, ácidos passifloric rafinosa, estigmasterol, sitosterol, orientina, prunasina, pectina, serotonina, sambunigrina, solo por mencionar algunas de las sustancias que se desprenden de esta hierba, sus flores y frutos.

¿Para qué sirve la Pasiflora?

Dentro de los beneficios de la pasiflora, podemos enumerar:

- Relajante muscular
- Ansiolítico
- Antiséptico
- Sedante
- Analgésico así como calmante de espasmos menstruales.

La Pasiflora es recomendable para tratar afecciones de insomnio en adultos, para combatir la ansiedad, la angustia y el estrés.

Si se sufre de ataques de pánico, taquicardia o situaciones de nervios, lo ideal es tomar Pasiflora. Considerado un calmante suave, también se puede usar en situaciones más complicadas como el síndrome de abstinencia sea de drogas, de medicinas controladas o de alcohol.

La Pasiflora puede ayudar a aquellas personas que sufren de migrañas, jaquecas o dolores de cabeza gracias a sus propiedades como relajante muscular porque ayuda a disminuir la tensión que provocan este tipo de dolencias.

La Pasiflora es un estupendo relajante muscular, perfecta para los espasmos, dolor de espalda, dolores de cuello, problemas con el nervio ciático y contracturas.

Contraindicaciones de la Pasiflora

A pesar de ser un remedio natural, algunos de sus componentes pueden ser contraproducentes durante el embarazo o la lactancia, así como en niños de edades inferiores a los 6 años.

Tampoco debe administrarse en combinación con calmantes fuertes como: clonazepam o lorazepam. Esta mezcla en lugar de un alivio, sería un desastre, pues puede producir desconcentración, inestabilidad y desorientación.

Se advierte igualmente no mezclar con medicinas que reducen la presión arterial como losartán, vasotec, atenolol, amlodipino y lasix.

MELISA

¿Qué es la Melisa?

La Melisa es una planta medicinal utilizada para el alivio de los síntomas leves del estrés mental y para facilitar el sueño en caso de trastornos de insomnio leve o moderado.

Las partes de la Melisa dotadas de actividad farmacológica son las hojas, utilizadas por sus propiedades sedantes, espasmolíticas y antibacterianas.

La Melisa es un arbusto perenne, frondoso y vivaz. Sus hojas tienen un aspecto reticulado y rugoso al tacto, desprende olor a limón y sus flores pueden ser blancas o rosadas.

Además, la Melisa también puede ser utilizada como planta medicinal para problemas digestivos, pues puede calmar molestias gastrointestinales incluyendo la flatulencia o el hinchazón.

Propiedades de la Melisa

La Melisa es utilizada para aliviar los trastornos del sueño por su actividad sedante y ansiolítica. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) recomienda su uso tradicional para aliviar los síntomas de estrés mental y para facilitar el sueño, así como para los trastornos digestivos, leves, como distensión abdominal y flatulencia.

Así mismo, la Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia recomienda emplearla para dormir bien, así como para tratar el nerviosismo, la inquietud y la irritabilidad, así como para el tratamiento sintomático de desórdenes digestivos menores, como espasmos.

Beneficios de la Melisa

La Melisa actúa como sedante y ansiolítico natural, y además en diferentes estudios se ha demostrado que disminuye el período de latencia del sueño y prolonga la duración del mismo.

A diferencia de los ansiolíticos, que se suelen utilizar para combatir el estrés y el insomnio, la Melisa no genera problemas de dependencia ni tolerancia, por lo que puede usarse de forma prolongada.

Se recomienda combinar la Melisa con Pasiflora, Valeriana y Lúpulo para potenciar sus efectos y conseguir dormir antes, que la calidad del sueño se mantenga durante toda la noche y que no aparezca el síntoma de somnolencia diurna durante el día siguiente.

La Melisa alivia los síntomas leves del estrés mental y se recomienda su uso en casos de nerviosismo, inquietud, insomnio e irritabilidad.

La Melisa se utiliza como planta medicinal para tratar el insomnio y favorecer la conciliación del sueño pero también para tratar trastornos digestivos leves, como distensión abdominal y flatulencia.

Contraindicaciones de la Melisa

La Melisa no presenta contraindicaciones pero no se recomienda tomar durante el embarazo ni en período de lactancia. Además, tampoco se puede utilizar en menores de 12 años.

AMAPOLA DE CALIFORNIA

¿Qué es la Amapola de California?

La Amapola de California es una planta medicinal utilizada para tratar el insomnio ya que tiene un efecto beneficioso sobre la calidad del sueño al favorecer su conciliación, así como reducir las pesadillas.

La parte que se utiliza con fines medicinales es la aérea. Se trata de una planta de pequeño tamaño, de entre unos 30 a 60 centímetros, con flores muy vistosas de color amarillo anaranjado. Sus tallos son erectos y sus hojas alisadas. Es originaria del estado de California y del norte de México y se cultiva en Europa con fines ornamentales, por lo que es frecuente encontrarla en jardines.

A diferencia de los medicamentos de síntesis utilizados de forma convencional para el tratamiento de trastornos del sueño y la ansiedad, la Amapola de California no genera dependencia y puede utilizarse de forma prolongada.

Propiedades de la Amapola de California

La Amapola de California es utilizada como ansiolítico natural gracias a sus propiedades sedantes y antiespasmódicas, por lo que se emplea tanto para aliviar trastornos del sueño como para tratar los síntomas de estados de ansiedad.

Además, la Amapola de California combate el estrés y el nerviosismo causado por los trastornos del sueño. También puede resultar útil para atenuar los dolores y calambres derivados del insomnio.

Los principios activos fitoterapéuticos que contiene se utilizan de manera tradicional como sedantes, ansiolíticos y antiespasmódicos en el tratamiento sintomático de estados de ansiedad.

Así, la Amapola de California contiene un principio activo natural que pertenece a la familia de los alcaloides: la eschscholtzina. Se trata de un componente que ejerce un efecto beneficioso sobre la calidad del sueño en la fase de conciliación, aunque también sobre los sueños nocturnos y las pesadillas.

Beneficios de la Amapola de California

Las poblaciones rurales de California la utilizaban por sus propiedades analgésicas y sedantes, propiedades que después han sido comprobadas en diversas investigaciones.

Tiene por tanto un efecto sedante y una buena tolerancia por lo que se puede utilizar como ansiolítico natural para combatir el insomnio, el estrés en adultos, así como el nerviosismo producido por trastornos del sueño o la irritabilidad.

La Amapola de California se emplea también en el tratamiento de cefaleas, disfunciones vasomotoras y sensibilidad a los cambios de tiempo.

No produce dependencia ni toxicidad y aporta un buen despertar.

Cómo tomar Amapola de California y posibles contraindicaciones

Su uso está contraindicado en el embarazo. Tampoco debe emplearse en periodo de lactancia porque sus principios activos pasan a la leche materna y de ahí al bebé.

No se recomienda la administración de Amapola de California a niños, ni adolescentes menores de 18 años, sin consultar con el médico.

Con frecuencia se asocia a otras plantas vegetales con propiedades sedantes de uso tradicional (valeriana, melisa, pasiflora, espino blanco, etc.) para el tratamiento natural del insomnio, de neuralgias, neurastenia, depresión y otros trastornos relacionados.

TILA

¿Qué es la Tila?

Conocida también como la flor de Tilo en América del Norte, la Tila es una flor medicinal muy valiosa.

También se conoce con el nombre de Tilia.

El Tilo es un árbol de más de 35 metros de altura y 1 metro de diámetro con flores amarillas y blancas de un olor muy agradable. Se encuentra principalmente en Europa y Asia, con algunas especies en Norteamérica. Las especies de Tilo son en su mayoría árboles grandes y caducifolios con hojas oblicuas-cordadas de 6 a 20 centímetros de diámetro. Al igual que con los olmos, el número exacto de especies es incierto, ya que muchas de las especies se hibridan fácilmente, tanto en la naturaleza como en el cultivo.

A lo largo de la historia ha sido considerado como el árbol místico de la vida, el árbol de la salud, el árbol de la victoria, un símbolo de fertilidad y un objeto de veneración y culto.

Los compuestos que le dan sus propiedades medicinales se encuentran tanto en las flores, hojas, y brácteas (la parte verde detrás de las flores). Además el néctar de las flores del Tilo es una fuente de miel de muy buena calidad.

Propiedades de la Tila

Diversos estudios concuerdan que muchas de sus propiedades se explican gracias la acción antioxidante de los flavonoides. Estos compuestos disminuyen los daños oxidativos en las células, lo que se refleja en diferentes efectos favorables en diferentes órganos del cuerpo.

La Quercetina y el Campferol son los principales compuestos de la Tila que le otorgan sus propiedades ansiolíticas, analgésicas y antiinflamatorias. Sin embargo, se han identificado más de 29 compuestos antioxidantes en la flor de Tila. La combinación de estos compuestos potencializa su acción. Por ello las combinaciones de compuestos que puedes encontrar de forma natural en esta flor resultan muy efectivas para tratar diferentes dolencias.

Beneficios de la Tila

1. Insomnio

La Tila al relajar el sistema nervioso central se utiliza para lograr conciliar el sueño y combatir el insomnio.

Diversos estudios concuerdan en que los mecanismos de la Tila que ayudan a combatir el insomnio son la modulación de la serotonina y el GABA, además de la protección neuronal que la Tila ofrece por sus componentes antioxidantes.

2. Antioxidante

Principalmente los beneficios antioxidantes de la Tila se reflejan como el retardo del envejecimiento celular por daño oxidativo, menor cansancio y menor inflamación, entre otras.

Como hemos comentado antes, diversos estudios aseguran que los principales compuestos que le otorgan su poder antioxidante son la Quercetina y el Campferol. Ambos pertenecen a la familia de los flavonoides, compuestos que se encuentran en plantas con poder antiinflamatorio y antioxidante.

3. Combate el dolor y la inflamación

De acuerdo a un estudio publicado en *Neuropharmacology*, la Quercetina de la Tila mostró la capacidad de reducir el dolor por artritis en la misma potencia que el tramadol, un potente analgésico. La tila disuelta en agua demostró tener un efecto más prolongado que el analgésico tramadol y una respuesta más estable.

Esto significa que si se toma un té de tila se pueden reducir los dolores e inflamación por más tiempo que si se utilizan potentes analgésicos, como el tramadol.

Además, los componentes antioxidantes y antiinflamatorios de la tila disminuyen el dolor en varias partes del cuerpo, principalmente en articulaciones, cabeza, hígado, riñón y cólicos menstruales o cólicos por colitis.

4. Calmante natural

Los componentes de la Tila que le otorgan esta capacidad calmante y con capacidad de tratar dolores son los flavonoides, compuestos antiinflamatorios y antioxidantes que se encuentran en la Tila, y que son capaces de inhibir el sistema nervioso modulando el dolor y desinflamando los tejidos.

La Tila es eficaz para tratar cólicos menstruales, puesto que al inhibir al sistema nervioso puede tratar dolores ocasionados por el ciclo menstrual. También se utiliza para tratar dolores provenientes de hígado y riñones.

5. Ansiolítico

La Tila tiene varios mecanismos por los que puede ser de gran ayuda para disminuir los niveles de ansiedad. Los dos principales son:

- Modula la transmisión de Serotonina, el neurotransmisor que provoca sensación de bienestar y felicidad.
- Interviene en la transmisión de GABA, que es el principal neurotransmisor responsable de relajar al sistema nervioso.

6. Diurético

La Tila es un buen diurético. Esta propiedad es especialmente útil en caso de padecer retención de líquidos. Una taza de té de Tila mejorará esta inflamación de manera natural y segura.

7. Previene el daño neuronal

En una publicación reciente, científicos coreanos comprobaron la capacidad conocida de la Tila para evitar los daños en las neuronas. Comprobaron que la acción antiinflamatoria que la Tila ejerce sobre las neuronas se debe principalmente a compuestos antioxidantes denominados catequinas. Esto significa que con el consumo de Tila se pueden prevenir daños a nivel cerebral y evitar padecer enfermedades como el Alzheimer.

LÚPULO

¿Qué es el Lúpulo?

El Lúpulo es una planta trepadora de hoja perenne originaria de las zonas frías y húmedas de Europa. A menudo se encuentran en forma de planta silvestre creciendo en los márgenes de los ríos o incluso en los linderos de los bosques.

Existe diferenciación entre las plantas femeninas y las masculinas, siendo las flores masculinas de un color amarillo verdoso y las femeninas de un color verde claro.

Las propiedades medicinales de esta planta se encuentran en la flor femenina, las cuáles se recolectan desde finales de verano hasta el otoño. Una vez recogida la flor femenina, se dejará secar y se conservará en botes herméticos a temperatura ambiente.

La composición del Lúpulo, nos puede dar idea de la importancia de esta planta no sólo para la elaboración de bebidas como la cerveza, sino para equilibrar nuestro cuerpo proporcionándonos un mayor bienestar. Estos componentes son:

- Aceites Esenciales
- Principios Amargos
- Fitoestrógenos
- Flavonoides
- Proteínas
- Taninos
- Fructosa
- Aminoácidos
- Minerales

Propiedades y beneficios del Lúpulo

Una de las primeras y principales propiedades de esta planta, fue descubierta en la época romana. Los romanos utilizaban las flores de Lúpulo como planta tranquilizante. Cuando un romano no podía conciliar el sueño, rellenaba su almohada con hojas de esta planta.

Posteriormente, diversos estudios realizados sobre esta planta han descubierto los más de 20 principios sedantes que posee.

El Lúpulo es eficaz en el tratamiento de diversos trastornos nerviosos, gracias a sus propiedades sedantes y es útil para tratar dolencias como:

- El nerviosismo
- La ansiedad
- El insomnio
- Los dolores de cabeza y las jaquecas
- Las palpitaciones, espasmos estomacales o rigidez en los músculos
- Las acidez estomacal o malas digestiones provocado por el nerviosismo

El Lúpulo es una planta que a pesar de conocerse desde la antigüedad, no ha sido estudiada en profundidad hasta ahora, y actualmente se sabe que el Lúpulo es eficaz en disfunciones como:

- Reducir los efectos de la Menopausia: Gracias a los fitoestrógenos, una sustancia que posee esta planta y que podría utilizarse como sustitutiva de los estrógenos.
- Eliminar los gusanos intestinales: Debido a su contenido en eugenol, una infusión de Lúpulo ayudará a acabar con gusanos intestinales como la tenia.
- Afecciones cutáneas: Gracias a su composición ácida y su alto contenido en Zinc, está especialmente indicada para uso externo, en el tratamiento de dermatitis, eccemas e incluso úlceras de la piel, consiguiendo aliviar el dolor y la inflamación.
- Dolores provocados por reuma: Una de las propiedades del Lúpulo es su carácter sedante aliviando el dolor y como antiinflamatorio. El tratamiento sobre las articulaciones afectadas conseguirá mejorar las afecciones como la artritis reumatoide e incluso la gota.

Contraindicaciones del Lúpulo

El Lúpulo es una planta que aporta muchos beneficios para la salud, pero hay personas con unas determinadas características que no deberían ingerir o utilizar las propiedades de esta planta:

- Personas afectadas por depresión: Debido a sus propiedades sedantes no está indicada para personas que se encuentren afectadas por depresión.
- Mujeres embarazadas: No se ha estudiado a conciencia los efectos que puede tener sobre el feto.
- Mujeres que padecan cáncer de mama: A pesar de que es una planta capaz de inhibir el crecimiento de las células tumorales, también es una planta que posee fitoestrógenos, algo no aconsejado para el tratamiento de esta enfermedad.
- Personas alérgicas o sensibles: Existen personas hipersensibles que incluso con oler la planta puede provocar reacciones como vómitos. También si somos alérgicos, el simple contacto con esta planta puede derivar en una reacción alérgica.

Conclusiones

Como conclusión a este ebook sobre la Melatonina y otras plantas medicinales enfocadas principalmente a combatir el insomnio, queremos indicar una serie de pautas y consejos muy útiles para mejorar el sueño.

Estas son:

- Los alimentos de alto IG (índice glucémico) como el arroz blanco, la pasta, el pan, y las patatas pueden promover el sueño; sin embargo, se recomienda consumirlos como mínimo 1 hora antes de acostarse.
- Las dietas altas en carbohidratos pueden provocar latencias de sueño más cortas.
- Las dietas hiperproteicas pueden dar lugar a una mejoría de la calidad del sueño reduciendo la posibilidad de despertarse durante la noche.
- Las dietas altas en grasa pueden influir negativamente en el número de horas totales de sueño profundo. Es recomendable evitar este tipo de alimentos en la cena.

Y por último, nuestros 7 consejos para descansar bien:

1. Acuéstate siempre a la misma hora.
2. Evita irte a la cama inmediatamente después de cenar. Es bueno ir a dormir con el estómago vacío.
3. Acuéstate para dormir sólo cuando tengas sueño.
4. Haz ejercicios para relajarte (no ejercicio físico) antes de dormir.
5. No uses la cama para leer o ver la tele y mucho menos utilizar el móvil o tablet.
6. No tomes bebidas estimulantes como refrescos con cafeína, té o alcohol antes de dormir.
7. Procura levantarte siempre a la misma hora.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com