

	<h1>FICHA TECNICA</h1>	REV. 01
		COD. CAPREALIZ
		FECHA DE EMISIÓN: ENERO 2025
		FECHA DE REVISIÓN: ENERO 2030
		PAGINA 1 DE 7

## FICHA TÉCNICA DE CAPSULAS DE RELAX COMPLETE

### 1. TRIPTÓFANO

Es un aminoácido esencial que actúa como precursor directo de la serotonina, neurotransmisor clave para la regulación del estado de ánimo, ansiedad y apetito. La serotonina a su vez se convierte en melatonina, hormona que regula el ciclo sueño-vigilia.

Beneficios:

- Mejora la calidad del sueño sin causar dependencia.
- Reduce síntomas de ansiedad leve a moderada.
- Se ha relacionado con mejoras en personas con depresión leve.
- Apoya el equilibrio emocional durante el estrés crónico.

### 2. GABA (Ácido gamma-aminobutírico)

Es un Neurotransmisor inhibitorio que bloquea señales excitatorias en el sistema nervioso central, reduciendo la hiperactividad neuronal. Se une a receptores GABA-A produciendo un efecto calmante.

Beneficios:

- Disminuye la ansiedad sin generar sedación fuerte.
- Promueve un estado de calma y reduce la actividad mental excesiva.
- Mejora la latencia del sueño (reduce el tiempo que tardamos en dormir).
- Puede mejorar el enfoque al reducir distracciones mentales.

### 3. TEANINA

Es un Aminoácido derivado del té verde (*Camellia sinensis*) que aumenta la producción de GABA, serotonina y dopamina. Induce ondas cerebrales alfa, asociadas con estados de calma y claridad mental sin somnolencia.

Beneficios:

- Reduce la ansiedad sin causar sueño.
- Mejora la atención y la concentración bajo estrés.
- Aumenta la calidad del sueño cuando se combina con GABA o magnesio.
- Disminuye la presión arterial relacionada al estrés.

### 4. VITAMINA B12

Es una Vitamina hidrosoluble del grupo B que participa en la formación de mielina (capa protectora de los nervios) y en la síntesis de neurotransmisores. Su deficiencia causa fatiga, insomnio, confusión y depresión.

Beneficios:

- Mejora el metabolismo energético del cerebro.
- Previene deterioro cognitivo y problemas de memoria.
- Esencial en personas con estrés crónico o fatiga emocional.
- Apoya el sistema nervioso y ayuda a combatir el insomnio.

## 5. VITAMINA B6

Es un Cofactor enzimático esencial en la síntesis de serotonina, dopamina, GABA y melatonina. Su deficiencia puede causar irritabilidad, depresión, confusión y alteraciones del sueño.

Beneficios:

- Regula el sueño y el estado de ánimo.
- Mejora la respuesta al estrés y reduce la fatiga nerviosa.
- Apoya la producción de neurotransmisores calmantes.
- Sinergiza con magnesio y triptófano para modular el sistema nervioso.

## 6. VITAMINA B1

Es una Vitamina esencial hidrosoluble fundamental para el metabolismo de la glucosa en el cerebro. Mejora la comunicación neuronal y protege contra el estrés oxidativo.

Beneficios:

- Mejora el estado de ánimo y la claridad mental.
- Disminuye síntomas de ansiedad, irritabilidad y fatiga mental.
- Esencial en condiciones de agotamiento físico o emocional.

## 7. ÁCIDO FÓLICO

Es un tipo de Vitamina B implicada en la síntesis de neurotransmisores que interviene en la producción de serotonina, dopamina y norepinefrina. Apoya la regeneración celular y participa en la salud neurológica.

## Beneficios:

- Mejora estados de depresión leve a moderada.
- Refuerza la salud cerebral en adultos mayores.
- Apoya el funcionamiento cognitivo bajo condiciones de estrés.

## 8. GLICINATO DE MAGNESIO

El magnesio actúa como un relajante natural del sistema nervioso, bloqueando los receptores NMDA excitatorios y favoreciendo la acción del GABA.

## Beneficios:

- Disminuye el estrés físico y mental.
- Mejora la calidad y duración del sueño.
- Reduce espasmos musculares relacionados con el estrés.
- Ayuda a controlar la presión arterial inducida por ansiedad.

## 9. ZINC

Es un Mineral esencial que actúa como cofactor enzimático en la producción y modulación de neurotransmisores. Tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios en el sistema nervioso.

## Beneficios:

- Mejora la resistencia al estrés.
- Ayuda a modular el sistema inmune y el equilibrio hormonal.
- Apoya la memoria, concentración y agudeza mental.

## 10. MANZANILLA (*Matricaria chamomilla*)

Es un tipo de planta medicinal tradicional que contiene apigenina, un flavonoide que se une a los receptores GABA-A, imitando efectos relajantes similares a los ansiolíticos suaves.

Beneficios:

- Induce somnolencia natural sin dependencia.
- Reduce la ansiedad y mejora la digestión relacionada al estrés.
- Calma el sistema nervioso de forma suave.

## 11. MELISSA (*Melissa officinalis* o toronjil)

Es un tipo de planta calmante tradicional que actúa sobre los receptores muscarínicos y GABA, disminuyendo la excitación neuronal. También tiene propiedades antiespasmódicas.

Beneficios:

- Disminuye nerviosismo, insomnio y palpitaciones leves.
- Mejora el ánimo y reduce el estrés emocional.
- Apoya el funcionamiento gástrico en personas ansiosas.

## 12. LAVANDA

Es un tipo de planta aromática y medicinal que contiene linalool y acetato de linalilo, compuestos que se unen a receptores GABA y serotonina, reduciendo la ansiedad.

Beneficios:

- Eficaz contra insomnio leve y ansiedad generalizada.

- Promueve un estado de relajación sin somnolencia fuerte.
- Apoya la salud emocional durante el estrés.

### 13. CÚRCUMA (*Curcuma longa*)

Es un tipo de planta antioxidante y adaptógeno que modula la inflamación neurogénica y puede mejorar el estado de ánimo por mecanismos antioxidantes y de señalización cerebral.

Beneficios:

- Disminuye inflamación relacionada con estrés crónico.
- Mejora síntomas leves de depresión.
- Protege al cerebro contra el envejecimiento prematuro.

### 14. VITAMINA D3 (Colecalciferol)

Vitamina liposoluble con función hormonal que participa en la regulación de más de 200 genes. Sus receptores están presentes en el cerebro y afectan el estado de ánimo, inmunidad y función neuromuscular.

Beneficios:

- Mejora el estado de ánimo y previene depresión estacional.
- Optimiza la calidad del sueño y la energía.
- Refuerza el sistema inmune durante periodos de agotamiento.

# FICHA TECNICA

REV. 01

COD. CAPREALIZ

FECHA DE EMISIÓN: ENERO 2025

FECHA DE REVISIÓN: ENERO 2030

PAGINA 7 DE 7

Nutrimiento o Ingrediente	Por 100 g	Por cápsula (1 g)
Contenido energético (kcal)	7.5 kcal	0.075 kcal
Proteínas	1.2 g	0.012 g
Grasas totales	0.10 g	0.001 g
Carbohidratos	0.9 g	0.009 g
Fibra dietética	0.0 g	0.0 g
Sodio	<5 mg	<0.05 mg
Triptófano	9.901 mg	0.099 mg
GABA (ácido gamma-aminobutírico)	9.901 mg	0.099 mg
L-Teanina	9.901 mg	0.099 mg
Vitamina B12	9.901 mg	99.01 mcg
Vitamina B6	9.901 mg	0.099 mg
Vitamina B1	9.901 mg	0.099 mg
Ácido fólico	4.950 mg	49.50 mcg
Vitamina D3	4.950 mg	~0.0495 mg
Zinc	6.931 mg	0.0693 mg
Glicinato de magnesio	11.569 mg	0.1157 mg
Citrato de magnesio	9.901 mg	0.099 mg
Manzanilla (extracto)	9.901 mg	0.099 mg
Melissa (extracto)	1.980 mg	0.0198 mg
Lavanda (extracto)	4.950 mg	0.0495 mg
Cúrcuma (extracto)	4.950 mg	0.0495 mg

**Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.**