

FICHA TÉCNICA DE CAPSULAS CON TRIPTOFANO

1. Glicinato de magnesio

El glicinato de magnesio es una forma de magnesio unida al aminoácido glicina, lo que la hace altamente biodisponible y suave para el sistema digestivo.

Este mineral es esencial para más de 300 funciones enzimáticas del cuerpo, incluyendo aquellas relacionadas con el sistema nervioso. En el contexto del sueño, el magnesio ayuda a calmar el sistema nervioso central, relajar los músculos, disminuir la tensión física y mental, y facilitar la entrada al sueño profundo.

Además, la glicina, como aminoácido, tiene un efecto sedante natural, ya que participa en la inhibición de señales nerviosas excesivas, contribuyendo al descanso mental.

Beneficios:

- Induce una sensación de relajación física y mental
- Mejora la calidad del sueño profundo
- Disminuye la rigidez muscular nocturna
- No causa pesadez ni somnolencia al despertar

2. L-Triptófano

El L-triptófano es un aminoácido esencial que el cuerpo utiliza para fabricar serotonina, un neurotransmisor que regula el estado de ánimo, la ansiedad y el sueño. A su vez, la serotonina se convierte en melatonina, la hormona clave que controla el ciclo sueño-vigilia.

Cuando se consume triptófano en la noche, el cuerpo lo convierte progresivamente en serotonina y melatonina, lo que facilita la conciliación del sueño de forma natural, sin introducir melatonina externa.

Beneficios:

- Aumenta la producción natural de melatonina
- Reduce la ansiedad o tensión mental antes de dormir
- Facilita la conciliación del sueño
- Mejora el estado de ánimo y el equilibrio emocional nocturno

3. GABA (Ácido Gamma-Aminobutírico)

El GABA es un neurotransmisor inhibitor que actúa como el “freno” del sistema nervioso. Su función principal es reducir la actividad neuronal excesiva, lo que ayuda a disminuir los pensamientos acelerados, la ansiedad, el estrés y la hiperactividad mental que muchas veces dificultan dormir.

Al incrementar los niveles de GABA en el cerebro, el cuerpo entra en un estado de calma profunda, ideal para iniciar y mantener el sueño sin interrupciones.

Beneficios:

- Induce una sensación inmediata de relajación mental
- Disminuye los pensamientos repetitivos que impiden dormir
- Ayuda a conciliar el sueño más rápido
- Favorece un sueño profundo y sin despertares frecuentes

4. 5-HTP (5-Hidroxitriptófano)

El 5-HTP es un derivado natural del triptófano y representa un paso más directo hacia la producción de serotonina. Al consumir 5-HTP, el cuerpo puede producir serotonina de manera más eficiente y rápida, sin necesitar tantos pasos metabólicos.

Esto es especialmente útil en personas con estrés o ansiedad, donde los niveles de serotonina suelen estar bajos. Como consecuencia de este aumento, se estimula también la producción de melatonina, lo que regula el ritmo circadiano y mejora el sueño.

Beneficios:

- Eleva de forma natural los niveles de serotonina
- Mejora la calidad del sueño REM (sueño reparador)
- Regula los ciclos de sueño-vigilia
- Ayuda en casos de insomnio asociado a ansiedad o tristeza

Combinación sinérgica:

Esta fórmula está diseñada para trabajar de forma integral en todas las fases del sueño, actuando en diferentes niveles del sistema nervioso y bioquímico del cuerpo.

1. Primero, el magnesio (en forma de glicinato) prepara el cuerpo para el descanso. Relaja los músculos, reduce la tensión corporal y calma el sistema nervioso, sentando las bases físicas necesarias para un sueño profundo.
2. Luego, el triptófano y el 5-HTP estimulan la producción natural de serotonina y melatonina, ayudando a equilibrar el estado de ánimo, reducir el estrés nocturno y sincronizar el ciclo biológico del sueño, sin necesidad de melatonina sintética.
3. Mientras tanto, el GABA actúa directamente sobre el sistema nervioso central, disminuyendo la actividad cerebral excesiva, lo que permite que la mente se desacelere, cese el diálogo interno y se dé paso a la fase de conciliación del sueño.
4. Durante la noche, estos ingredientes siguen actuando de forma conjunta para mantener un sueño continuo, profundo y sin interrupciones, al mismo tiempo que ayudan al cerebro a entrar en fases de sueño más reparadoras.

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