

**RIANIMA NOTTE 30 CÁPSULAS**

Suplemento Alimentar

Isento de glúten e lactose, VEGAN OK

**RELAXAMENTO\*****SONO DESCANSADO\*****REDUÇÃO DO TEMPO PARA ADORMECER\*\***

**RIANIMA NOTTE** é um suplemento alimentar à base de extratos de plantas, óleos essenciais, L-teanina e melatonina. Os extratos de \*Passiflora, Valeriana e Alfazema que favorecem o relaxamento e o sono em situações de stress. a \*\*melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido tomando 1 mg de melatonina ao deitar.

**INSÓNIA, DIFICULDADE EM ADORMECER****SONO POUCO REPARADOR****TRABALHO POR TURNOS****STRESS****ANSIEDADE****INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR****Composição por****2 Cápsulas**

<b>Fitonight complex</b>	<b>581 mg</b>
Passiflora e.s.	140 mg
(do qual vitexina	5,6 mg)
Papoila-da-Califórnia e.s	140 mg
(do qual protopina	0,56 mg)
Valeriana e.s.	100 mg
(do qual ác. valerénico	0,8 mg)
Griffonia e.s.	100 mg
(do qual 5-HTP	25 mg)
Prímula e.s.	100 mg
Melatonina	1 mg
<b>L-Teanina</b>	<b>50 mg</b>
<b>Vetiver OE spray dried</b>	<b>40 mg</b>
(do qual óleo essencial	4 mg)
<b>Lavanda OE spray dried</b>	<b>40 mg</b>
(do qual óleo essencial	4 mg)
<b>Manjerona OE spray dried</b>	<b>40 mg</b>
(do qual óleo essencial	4 mg)
<b>Pimenta-negra</b>	<b>2 mg</b>
(do qual piperina	1,8mg)

e.s.- Extrato seco/ OE – Óleo essencial

**MODO DE TOMAR:** 2 cápsulas por dia, com um copo de água, antes de dormir.

**INGREDIENTES:** Cáps. gelatina vegetal (hidroxipropilmetilcelulose), Fitonight Complex™ [Passiflora (*Passiflora incarnata*) planta florida e.s. tit. a 4% de vitexina, Papoila-da-Califórnia (*Eschscholzia californica* Cham.) planta e.s. tit. a 0,4% de protopina, Griffonia (*Griffonia simplicifolia* Dc Baill.) semente e.s. tit. a 25% de 5-HTP; Prímula (*Primula veris* L.) flor e.s. D/E: 4-1, Valeriana (*Valeriana officinalis* L.) raiz e.s. tit. a 0,8% de ácido valerénico, melatonina], L-teanina, Óleo essencial spray dried de Vetiver (*Chrysopogon zizanioides* (L.) Roberty, maltodextrina, dióxido de silício), Óleo essencial spray dried de Alfazema (*Lavandula angustifolia* Mill.), maltodextrina, dióxido de silício), Óleo essencial spray dried de Manjerona (*Majorana hortensis* Moench, maltodextrina, dióxido de silício), Pimenta-negra (*Piper nigrum* L.) fruto e.s. tit. a 90% de piperina, Agentes anti-aglomerantes: dióxido de silício e sais de magnésio de ácidos gordos.

**ATIVOS 1- RELAXAMENTO E SONO PROFUNDO**

**PASSIFLORA:** possui ação sedativa sobre o sistema nervoso central, em especial sobre a zona da espinal medula que controla o movimento e o centro do sono. Útil sobretudo no caso de insónias do tipo cerebral, pois provoca um sono semelhante ao fisiológico e um acordar sem entorpecimento. Foi demonstrado recentemente que alguns flavonóides desta planta conseguem ligar-se aos recetores da benzodiazepina no cérebro, explicando a ação sedativa desta planta.

**PAPOILA-DA-CALIFÓRNIA:** Induz o relaxamento e o descanso, favorece e diminui o período necessário para adormecer e promove um sono de qualidade; não origina letargia ao acordar (como pode acontecer com toma dos soníferos de farmácia). Um ensaio clínico realizado em 20 pacientes com insónia não tratada com fármacos obteve os seguintes resultados: 12 pacientes readquiriam um sono normal, com duração de 6-8 horas sem despertares noturnos, 6 indivíduos reduziram o tempo de adormecer em 15 minutos, com alguns despertares noturnos, seguido por uma rápida retoma do sono, e 2 pacientes abandonaram o estudo por falta de resultados. No mesmo estudo também foram avaliados 40 pacientes com insónia tratados com pílulas para dormir. Os resultados foram os seguintes: 14 pacientes têm, gradualmente, sido capazes de deixar a medicação e usar apenas o extrato de *Eschscholtzia*; 20 indivíduos têm diminuído a dosagem da droga, mas não foram capazes de a eliminar por completo, e 6 pacientes tiveram nenhum resultado significativo.

**VALERIANA:** utilizada no tratamento de distúrbios do sono e insónia, mas também como uma terapia complementar no tratamento de certas manifestações de ansiedade (ataques de pânico, ansiedade, tremores, cólicas abdominais, irritabilidade, tensão nervosa, vertigem psicogénica, intestino irritável, palpitações, dor de cabeça). A ação da Valeriana é suficiente para reduzir o tempo necessário para adormecer e melhorar a qualidade do sono nas primeiras horas de descanso. O extrato eleva os níveis de Gaba, um neurotransmissor com ação sedativa e estimuladora do sono, e pode aumentar o efeito sedativo da melatonina, que regula o ciclo vigília-sono. Não induz os efeitos colaterais típicos das pílulas para dormir como sejam tonturas e sonolência diurna.

**L-TEANINA:** é um aminoácido que ocorre naturalmente nas folhas do chá verde (*Camellia sinensis* L.). Alguns estudos têm demonstrado um aumento na produção de ondas cerebrais do tipo alfa após a toma de L-teanina. As ondas cerebrais alfa caracterizam um estado de vigília relaxada. Uma predominância do ritmo alfa é observada, por exemplo, nos estados de meditação e esse ritmo é anulado na presença de esforço mental, episódios de ansiedade ou stress. As ondas alfa são também responsáveis pela focalização da atenção durante uma atividade cerebral, apoiando desta forma a concentração e contrariando a presença de informações de interferência. Ajuda a recuperar a sensação de bem-estar mental ideal. A sua eficácia na estimulação do sono profundo e no relaxamento físico tem sido comprovada cientificamente.

**ATIVOS 2- REEQUILÍBRIO DO RITMO DO CICLO DE SONO-VIGILIA**

**GRIFFONIA:** As suas sementes contêm grandes quantidades de 5-HTP (5-hidroxitriptofano), precursor da serotonina. O 5-HTP é um derivado do triptofano que, ao contrário deste, não é encontrado em quantidades significativas numa dieta normal. No corpo humano, o triptofano é convertido em 5-HTP, que pode então ser transformado em serotonina. A serotonina é um dos principais neurotransmissores no sistema nervoso e está envolvida na regulação do humor, sono (serotonina é um precursor da melatonina), da ansiedade e ataques de pânico, da fome e do apetite, das dores de cabeça e de outras dores. Na verdade, uma diminuição nos níveis deste neurotransmissor está associada a casos de depressão, insónia, transtornos obsessivo/compulsivo que levam à obesidade, ou contrariamente à bulimia.

**MELATONINA:** Conhecida pela sua função reguladora dos ciclos circadianos, incluindo o ciclo vigília-sono (ciclo circadiano ocorre em 24 horas; tempo se repetem regularmente certos processos fisiológicos que são regulados por fatores internos do organismo). A secreção de melatonina é essencialmente regulada pela luz; assim que chegam estímulos luminosos à retina (ou seja, quando os fotorreceptores da retina são estimulados), a epífise sinaliza essa 'ordem' inibindo a secreção da substância; a falta de luz, contrariamente, serve como um estímulo para a secreção. Durante a noite, a glândula pineal começa a secreção da melatonina e níveis desta substância no plasma aumentam até atingirem o seu pico durante o meio da noite; estes níveis diminuem drasticamente durante as primeiras horas da manhã. Com a idade, a produção de melatonina começa a diminuir, embora muito lentamente, porque verifica-se uma calcificação progressiva da glândula pineal, o maior gestor de secreção da hormona. A produção de melatonina pode ser incentivadas pelo uso das vitaminas B6, B3 e B12 e pela eliminação de álcool, tabaco, tranquilizantes, cafeína, ibuprofeno (anti-inflamatório) e outras drogas. A melatonina é usada, nesta formulação para restaurar um sono regular e eficaz através do reequilíbrio dos ritmos, afeta tanto os padrões de sono/vigília alternados como a qualidade do sono.

**ATIVOS 3- RE-HARMONIZAÇÃO E REDUÇÃO DA ANSIEDADE**

**PRIMULA:** Conhecido pelas suas propriedades analgésica, anti-inflamatória e antirreumática, é útil contra as dores de cabeça e a insónia. As folhas e flores da primula tem ação calmante, sedativa e antiespasmódica e podem ser utilizadas para aliviar a excitabilidade nervosa, a insónia, as palpitações cardíacas e as tonturas.

**VETIVER OE:** Devido à sua ação sedativa, contraria o nervosismo e a tensão, e é ótimo para relaxar o corpo e a mente, e no tratamento da insónia.

**ALFAZEMA OE:** Desempenha uma ação reequilibrante sobre o sistema nervoso central, sendo simultaneamente um tónico e um sedativo; acalma a ansiedade, a agitação, o nervosismo; alivia as dores de cabeça e os distúrbios causados pelo stress; ajudar a adormecer em caso de insónia.

**MANJERONA OE:** É um poderoso calmante para a ansiedade. A manjerona tem um efeito de aquecimento, relaxa e harmoniza. Útil em casos de angústia, medo, incerteza, hesitação, dor, sofrimento e insónia.