



Gummies saludables a base de melatonina, manzanilla, valeriana, melissa, lavanda y ashwagandha

# Saludbox Morpheo



El sueño es una necesidad biológica de nuestro organismo que contribuye a restablecer funciones físicas y cognitivas. Se han descrito más de 100 tipos de trastornos del sueño diferentes, de origen muy variado, que en ocasiones aparecen como efecto o consecuencia de ciertas enfermedades y pueden constituir factores de riesgo para la aparición de otras patologías como neurológicas, cardiovasculares y metabólicas<sup>1,2,3,4</sup>.

En los últimos años, su prevalencia e impacto socio-sanitario ha aumentado<sup>5</sup>.

# INFORMACIÓN CIENTÍFICA

## MELATONINA

El control del sueño es un proceso complejo que implica la sincronización de los ritmos sueño-vigilia durante el ciclo noche-día. Estos ritmos se encuentran regulados por la luz, la actividad física e intelectual, la ingesta de alimentos, así como por los hábitos diarios.

La melatonina es una hormona sintetizada a partir de la serotonina y secretada por la glándula pineal. Se sintetiza y se empieza a secretar al inicio de la oscuridad, al final de la tarde, alcanzando su pico en mitad del periodo de sueño (entre las 2 y las 4 h de la mañana) y gradualmente va descendiendo en la segunda mitad de la noche. Con la edad, la producción endógena de melatonina va paulatinamente reduciéndose, especialmente a partir de los 50 años y en el sexo femenino<sup>6</sup>.

El efecto hipnótico de la melatonina administrada exógenamente podría deberse a una combinación de varios mecanismos: reducción de la temperatura corporal, modificación de los niveles cerebrales de neurotransmisores de tipo monoamina, normalización de los ritmos circadianos y efectos diversos sobre los receptores GABAA<sup>7</sup>.

En relación a la evidencia científica disponible hasta el momento, se pueden destacar las conclusiones de algunos meta-análisis de estudios clínicos publicados en la última década. Uno de ellos, realizado sobre 19 ensayos clínicos que incluyeron a 1.683 sujetos, encontró una reducción media de la latencia del sueño de 7,1 minutos en comparación frente a placebo y un aumento medio de la duración total del sueño de 8,3 minutos, mejorando la calidad global del sueño<sup>8</sup>. Otra revisión sistemática y meta-análisis<sup>9</sup> que analizó 12 ensayos clínicos controlados, aleatorizados y doble ciego, concluyó lo mismo, una reducción del tiempo de latencia del sueño y mejora de la calidad del sueño.

## MANZANILLA (*MATRICARIA RECUTITA*)

La manzanilla alemana es un miembro de la familia de las margaritas, ampliamente utilizada como abordaje natural para una variedad de problemas clínicos leves, entre los que se encuentra el insomnio y el nerviosismo. Los efectos sedantes de la manzanilla alemana son leves y pueden deberse a un compuesto similar a las benzodiazepinas que se encuentra en la inflorescencia, el flavonoide apigenina, que se une a los receptores de benzodiazepinas<sup>10</sup>.

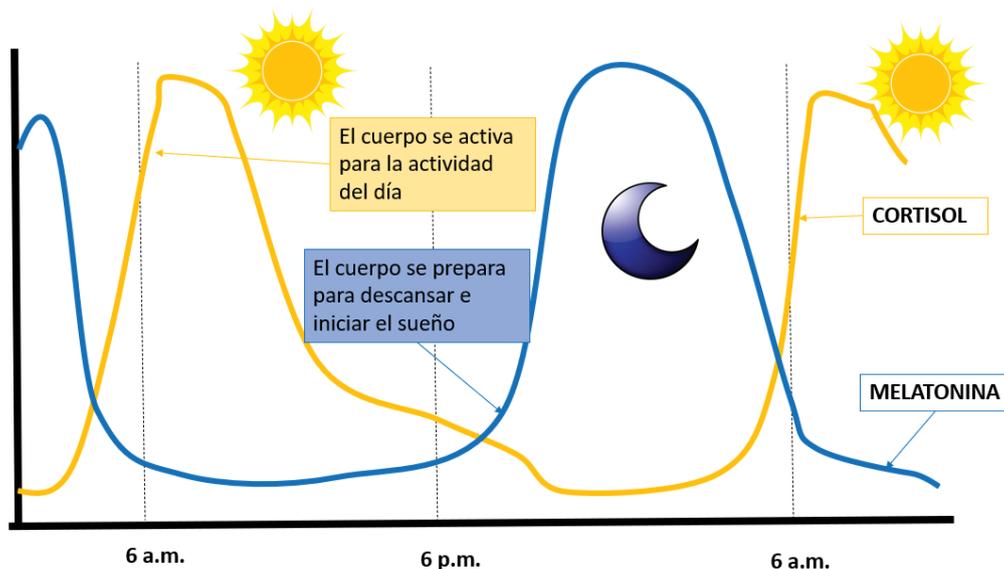
Un estudio en personas mayores a las que se les administró extracto de manzanilla durante 28 días informó mejoras en la calidad general del sueño y en la latencia del inicio del sueño evaluados por el PSQI (índice de calidad del sueño de Pittsburgh)<sup>11</sup>. En otro estudio clínico, aleatorizado, controlado con placebo<sup>12</sup> realizado en 77 ancianos institucionalizados mostró que el consumo de un extracto de manzanilla durante 4 semanas fue significativamente efectivo en la mejora de la calidad del sueño, los síntomas derivados de los trastornos del sueño y del rendimiento diario de estos pacientes en comparación con el placebo.

## VALERIANA (*VALERIANA OFFICINALIS*)

La valeriana es el fitoterapéutico más estudiado para los trastornos del sueño. Los extractos de sus raíces se usan comúnmente por sus efectos sedantes y ansiolíticos y, de hecho, se ha demostrado que pueden modular la excitabilidad cortical en humanos<sup>13</sup>.

Los efectos terapéuticos de la valeriana son derivados tanto de los efectos individuales de cada uno de sus constituyentes (sesquiterpenos volátiles, valepotriatos y aminoácidos) como de sus interacciones recíprocas en los sistemas del ácido gamma aminobutírico (GABA) y adenosina<sup>14, 15</sup>.

Varios estudios han mostrado mejoras en la calidad del sueño y otros parámetros subjetivos del sueño después de la administración de un extracto de valeriana<sup>16, 17</sup>, aunque existen también estudios, que no han demostrado ningún beneficio. Debido a estos resultados inconsistentes, se acaba de publicar una revisión sistemática y metaanálisis para actualizar la evidencia<sup>18</sup>. Se revisó un total de 60 estudios (n=6894) para evaluar la efectividad en la mejora de la calidad subjetiva del sueño y la reducción de la ansiedad, concluyendo que la valeriana es una hierba segura y eficaz para promover el sueño y prevenir los trastornos asociados. Además, el metaanálisis revela que no se registran eventos adversos graves asociados con la ingesta de la valeriana en sujetos de entre 7 y 80 años y que los beneficios terapéuticos podrían optimizarse cuando se combinan con otros extractos de plantas apropiados.



**Figura1.-** Los niveles de cortisol y melatonina influyen en nuestro ritmo circadiano de vigilia/sueño. Al inicio del día, con la luz del sol aumenta la formación de cortisol, y según va pasando el día va disminuyendo en el organismo hasta el día siguiente. Según disminuye el cortisol, la melatonina aumenta y va disminuyendo según se va acercando el amanecer. Varias plantas medicinales y la propia melatonina, nos puede ayudar a regular los ritmos circadianos para tener un sueño profundo y descanso reparador.

## **MELISA (*MELISSA OFFICINALIS*)**

La melisa es una planta utilizada tradicionalmente por propiedades inductoras al sueño. En un estudio realizado en voluntarios sanos, la administración de un extracto de melisa junto con un extracto de valeriana, antes de acostarse, mejoró la calidad del sueño con una diferencia estadísticamente significativa frente al placebo<sup>19</sup>.

En pacientes con ansiedad leve a moderada y trastornos del sueño, se encontró que el extracto de hojas de melisa reduce el insomnio relacionado con la ansiedad<sup>20</sup> y en mujeres menopáusicas, el extracto de melisa asociado a la valeriana, redujo los síntomas de los trastornos del sueño<sup>21</sup>.

## **LAVANDA (*LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*)**

En las flores de lavanda se encuentra aceite esencial (1,0-3,0%), flavonoides, cumarinas (hidroxicumarinas: herniarina, umbeliferona), ácidos fenólicos (cafeico, rosmarínico), taninos, esteroides y triterpenos<sup>22</sup>.

La lavanda se utiliza tradicionalmente desde la antigüedad por sus propiedades sedantes y ansiolíticas. También para tratar trastornos gastrointestinales. Desde hace ya más de cincuenta años su aceite esencial se emplea en aromaterapia para tratar el dolor crónico, la depresión, ansiedad, insomnio, trastornos cognitivos y recientemente tiende a incluirse dentro de esta práctica, como complemento en el tratamiento de la ansiedad.

En los últimos años se ha comprobado que las flores de lavanda presentan diversas actividades como antiinflamatoria, antihistamínica, antimicrobiana, antiviral y moduladora del sistema nervioso central<sup>23</sup>.

De sus componentes algunos de los incluidos en el aceite esencial han demostrado poseer actividad ansiolítica en animales. Por ejemplo, el linalol inhibe la fijación del GABAA en el Sistema Nervioso Central (SNC) induciendo un estado de relajación, esto podría justificar sus propiedades ansiolíticas y relajantes<sup>24</sup>.

En el ensayo realizado por Woelk y Schläfe, de gran calidad metodológica, se investigó la eficacia de un preparado de aceite esencial de lavanda encapsulado, administrado por vía oral, en comparación con un ansiolítico ampliamente utilizado en el tratamiento de la ansiedad e insomnio (lorazepam). Los dos grupos de pacientes con trastorno de ansiedad generalizada, tratados durante seis semanas con extracto de lavanda o con lorazepam, mejoraron su proceso sin que se apreciaran diferencias significativas entre ambos grupos. Los autores del estudio destacan la ausencia de efectos sedantes en el caso del grupo tratado con lavanda, lo que supone una ventaja frente a la utilización de benzodiazepinas para el tratamiento de ansiedad y de las alteraciones del sueño<sup>25</sup>.

## **ASHWAGANDHA [*WHITANIA SOMNIFERA* (L.) DUNAL]**

La ashwagandha [*Whitania somnifera* (L.) Dunal.], es considerada una planta adaptógena, y gran parte de su actividad farmacológica es atribuida a los withanólidos como la withaferina A y withanólido D que tienen un efecto regulador en el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal<sup>26</sup>. Por su actividad adaptógena, es muy útil en personas con agotamiento nervioso, insomnio y debilidad debido al estrés<sup>27</sup>. Según los resultados de una revisión sistemática, posee además propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, inmunomoduladoras, hematopoyéticas y rejuvenecedoras. También ejerce una influencia positiva sobre el sistema endocrino, cardiopulmonar y del sistema nervioso central (neuroprotector)<sup>28, 29</sup>.

En otro estudio aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo, se estudiaron diferentes dosis de ashwagandha (250 mg y 600 mg) en la mejora del estrés, ansiedad y calidad del sueño en 60 sujetos estresados<sup>30</sup>. La intervención duró 8 semanas y se evaluaron los resultados mediante cuestionarios (HAM-A) y los cambios en los niveles de cortisol. En comparación con los participantes del grupo de placebo, el grupo que recibió la ashwagandha tanto la dosis de 250 mg como la de 600 mg, redujo el estrés, la ansiedad, los niveles de cortisol y mejoró significativamente la calidad del sueño.

## PECTINA DE MANZANA

La pectina es un polisacárido no digerible (**fibra soluble fermentable prebiótica**) que forma parte de la dieta diaria consumida en forma de frutas y verduras. Las pectinas también están autorizadas como aditivos alimentarios y se pueden utilizar como emulsionantes, gelificantes o estabilizantes en los alimentos<sup>31</sup>, sin necesidad de utilizar gelatina o colágeno de origen animal.

Numerosos estudios han sugerido que la incidencia del insomnio está relacionado con los ritmos biológicos, la función inmunológica y el metabolismo de los nutrientes, pero el mecanismo exacto aún no está claro. Existe evidencia considerable que muestra que el microbioma intestinal no solo afecta las funciones digestivas, metabólicas e inmunitarias del huésped, sino que también regula el sueño y los estados mentales del huésped a través del eje microbioma-intestino-cerebro<sup>32</sup>. La evidencia preliminar indica que los microorganismos y los genes circadianos pueden interactuar entre sí. Las características del microbioma gastrointestinal y el metabolismo están relacionadas con el sueño y el ritmo circadiano del huésped<sup>33</sup>. Además, el estrés fisiológico también puede afectar a la composición de los microorganismos intestinales<sup>34</sup>. Por lo tanto, es importante regular y mantener un entorno microecológico gastrointestinal en pacientes con alteraciones del sueño<sup>35</sup> y las fibras prebióticas contribuyen a ello.

## MORPHEO, una ayuda en el mostrador para:

- ◆ Mejorar los ritmos circadianos alterados por el estrés, ansiedad, carga laboral, física...
- ◆ Reforzar los niveles de melatonina, para inducir el sueño y mantenerlo en el tiempo gracias a la fitoterapia.
- ◆ Mejorar la calidad del sueño, en personas con ansiedad y estrés.

## POSOLOGÍA

Tomar 1 gummy 30 minutos antes de ir a dormir.

## INGREDIENTES

Maltitol, sorbitol (edulcorante), agua, pectina (gelificante), ácido cítrico (acidulante), ashwagandha (extracto seco de raíz y hojas de Withania somnifera), manzanilla (extracto seco de flores de Matricaria recutita), melissa (extracto seco de hojas de Melissa officinalis), lavanda (extracto seco de flores de Lavandula angustifolia), colorante (E-163), citrato trisódico (corrector de acidez), valeriana (extracto seco de raíces de Valeriana officinalis), aceite vegetal de coco, aroma, melatonina, cera carnauba (antiaglomerante).



CN: 182951.1

PVL: 11,50€



60 gummies  
saludables



Sabor a  
mora



sin  
alérgenos



sin  
gluten



sin  
lactosa



apto para  
veganos

Nutrientes	Por 1 gummy*	%VRN
Melatonina	1 mg	NA
Valeriana (extracto)	7 mg	NA
Manzanilla (extracto)	27 mg	NA
Melissa (extracto)	27 mg	NA
Lavanda (extracto)	27 mg	NA
Ashwagandha (extracto)	27 mg	NA

\*Cantidad por dosis diaria \*\*VRN: Valor de Referencia de Nutrientes



### Fabricación patentada a baja temperatura.

Para conservar las propiedades de los ingredientes, se ha patentado una fabricación de gummies a baja temperatura que permite mantener intactas las propiedades de todos los ingredientes, incluidos los termosensibles como las vitaminas.

Las gummies de **Saludbox Morpheo** a base de pectina de manzana de alta calidad farmacéutica, no contienen gelatina de origen animal. Están fabricadas a baja temperatura, para mantener intactos todos los ingredientes termosensibles y según estándares GMP.

Los complementos alimenticios no son sustitutos de una dieta variada, equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

## BIBLIOGRAFIA

- 1 Merino Andreu M, Álvarez Ruiz de Larrinaga A, Madrid Pérez JA, Martínez Martínez MA, Puertas Cuesta FJ, Asencio Guerra AJ et al. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Neurología. 2016; 63(S2).
- 2 Domínguez F, Fuster V, Fernández-Alvira JM, Fernández-Friera L, López-Melgar B, Blanco-Rojo R et al. Association of Sleep Duration and Quality With Subclinical Atherosclerosis. J Am Coll Cardiol. 2019; 73(2): 134-44. 0
- 3 Daghlas I, Dashti HS, Lane J, Aragam KG, Rutter MK, Saxena R et al. Sleep Duration and Myocardial Infarction. J Am Coll Cardiol. 2019; 74(10): 1304-14.
- 4 Malhotra RK. Neurodegenerative Disorders and Sleep. Sleep Med Clin. 2018 Mar;13(1):63-70.
- 5 Karna B, Gupta V. Sleep Disorder. [Updated 2021 Nov 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-.
- 6 Hardeland R, Pandi-Perumal SR, Cardinali P. Melatonin. Int J Biochem Cell Biol. 2006 Mar;38(3):313-6.
- 7 Srinivasan V, Pandi-Perumal SR, Traht I, Spence DW, Poeggeler B, Hardeland R, Cardinali DP. Melatonin and melatonergic drugs on sleep: possible mechanisms of action. Int J Neurosci. 2009;119(6):821-46.
- 8 Ferracioli-Oda E, Qawasmi A, Bloch MH. Meta-analysis: melatonin for the treatment of primary sleep disorders. PLoS One. 2013; 8(5): e63773.
- 9 Auld F, Maschauer EL, Morrison I, Skene DJ, Riha RL. Evidence for the efficacy of melatonin in the treatment of primary adult sleep disorders. Sleep Med Rev. 2017; 34: 10-22.
- 10 Gyllenhaal C., Merritt S.L., Peterson S.D., Block K.I., Goehenour T. Efficacy and safety of herbal stimulants and sedatives in sleep disorders. Sleep Med. Rev. 2000;4:229-251.
- 11 Adib-Hajbaghery M., Mousavi S.N. The effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people: A clinical trial. Complement. Ther. Med. 2017;35:109-114. doi: 10.1016/j.ctim.2017.09.010.
- 12 Abdollahzadeh M, Matourypour P, Najj SA. Investigation effect of oral chamomilla on sleep quality in elderly people in Isfahan: A randomized control trial. J Educ Health Promot. 2017 Jun 5;6:53.
- 13 Mineo L, Concerto C., Patel D., Mayorga T., Paula M., Chusid E., Aguglia E., Battaglia F. Valeriana officinalis Root Extract Modulates Cortical Excitatory Circuits in Humans. Neuropsychobiology. 2017;75:46-51.
- 14 Houghton P.J. The scientific basis for the reputed activity of Valerian. J. Pharm. Pharmacol. 1999;51:505-512.
- 15 Müller C.E., Schumacher B., Brattström A., Abourashed E.A., Koetter U. Interactions of valerian extracts and a fixed valerian-hop extract combination with adenosine receptors. Life Sci. 2002;71:1939-1949.
- 16 Leathwood P.D., Chauffard F., Heck E., Munoz-Box R. Aqueous extract of valerian root (Valeriana officinalis L.) improves sleep quality in man. Pharmacol. Biochem. Behav. 1982;17:65-71.
- 17 Herrera-Arellano A., Luna-Villegas G., Cuevas-Uriostegui M., Alvarez L., Vargas-Pineda G., Zamilpa A., Tortoriello J. Polysomnographic Evaluation of the Hypnotic Effect of Valeriana edulis Standardized Extract in Patients Suffering from Insomnia. Planta Medica. 2001;67:695-699.
- 18 Shinjyo N, Waddell G, Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders-A Systematic Review and Meta-Analysis. J Evid Based Integr Med. 2020 Jan-Dec;25:2515690X20967323.
- 19 Cerny A., Schmid K. Tolerability and efficacy of valerian/lemon balm in healthy volunteers (a doubleblind, placebo-controlled, multicentre study) Fitoterapia. 1999;70:221-228.
- 20 Cases J, Ibarra A., Feuillère N., Roller M., Sukkar S.G. Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. Med. J. Nutr. Metab. 2011;4:211-218. doi: 10.1007/s12349-010-0045-4
- 21 Taavoni S., Nazem ekbatani N., Haghani H. Valerian/lemon balm use for sleep disorders during menopause. Complement. Ther. Clin. Pract. 2013;19:193-196.
- 22 Cavanagh HMA, Wilkinson JM. Biological activities of lavender essential oil. Phytotherapy Research. 2002;16(4):301-308
- 23 Xu F, Uebaba K, Ogawa H, et al. Pharmacology-physio-psychologic effect of ayurvedic oil-dripping treatment using an essential oil from Lavendula angustifolia. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2008;14(8):947-956.
- 24 Setzer WN. Essential oils and anxiolytic aromatherapy. Natural Product Communications. 2009;4(9):1305-1316.
- 25 Woelk H, Schläfke S. A multi-center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. Phytomedicine. 2010 Feb;17(2):94- 9.
- 26 Kaur P, Mathur S, Sharma M, Tiwari M, Srivastava KK, Chandra R. A biologically active constituent of withania somnifera (ashwagandha) with antistress activity. Indian J Clin Biochem. 2001 Jul;16(2):195-8.
- 27 Bhattacharya SK, Bhattacharya A, Sairam K, Ghosal S. Anxiolytic-antidepressant activity of Withania somnifera glycowithanolides: an experimental study. Phytomedicine 2000;7:463- 469
- 28 Ziauddin M, Phansalkar N, Patki P, et al. Studies on the immunomodulatory effects of Ashwagandha. J Ethnopharmacol 1996;50:69-76.
- 29 Mishra LC, Singh BB, Dagenais S. Scientific basis for the therapeutic use of Withania somnifera (ashwagandha): a review. Altern Med Rev. 2000 Aug;5(4):334-46.
- 30 Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D. Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. Cureus. 2019 Dec 25;11(12):e6466.
- 31 Reglamento (CE) nº 1333/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre aditivos alimentarios.
- 32 Li Y, Hao Y, Fan F, Zhang B. The Role of Microbiome in Insomnia, Circadian Disturbance and Depression. Front Psychiatry. 2018 Dec 5;9:669. doi: 10.3389/fpsy.2018.00669. PMID: 30568608; PMCID: PMC6290721.
- 33 Vanuysel T, van Wanrooy S, Vanheel H, Vanormelingen C, Verschueren S, Houben E, Salim Rasoel S, Tóth J, Holvoet L, Farré

R, Van Oudenhove L, Boeckstaens G, Verbeke K, Tack J. Psychological stress and corticotropin-releasing hormone increase intestinal permeability in humans by a mast cell-dependent mechanism. *Gut*. 2014 Aug;63(8):1293-9. doi: 10.1136/gutjnl-2013-305690. Epub 2013 Oct 23. PMID: 24153250.

34 Frankiensztajn LM, Elliott E, Koren O. The microbiota and the hypothalamus-pituitary-adrenocortical (HPA) axis, implications for anxiety and stress disorders. *Curr Opin Neurobiol*. 2020 Jun;62:76-82.

35 Cheng, Li-Hao & Liu, Yen-Wenn & Wu, Chien-Chen & Wang, Sabrina & Ying Chieh, Tsai. Psychobiotics in mental health, neurodegenerative and neurodevelopmental disorders. *Journal of Food and Drug Analysis*. 2019. 27. 10.1016/j.jfda.2019.01.002.



Saludbox Lab, sl.  
Avda. Barcelona 245, Molins de Rei  
Barcelona / España

Visita [saludbox.com](https://saludbox.com) y descubre la gama completa