

Dormo8 Complex

60 cápsulas / Cód. E1482



Dormo 8 Complex es una fórmula sinérgica con **6 extractos** de plantas seleccionadas, **melatonina** y **magnesio** que ayuda a favorecer el **descanso reparador**.

DECLARACIONES SALUDABLES (Reglamento UE Nº 432/2012): La **melatonina** contribuye a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (*jet lag*), con una ingesta mínima de 0,5 mg de melatonina ingerida poco tiempo antes de acostarse durante el primer día de viaje y unos cuantos días tras la llegada al lugar de destino; y a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de acostarse.



FORMATO/S: 60 cápsulas

FÓRMULA

Ingredientes: bisglicinato de magnesio, extracto de flores de pasiflora (*Passiflora incarnata*), extracto de estróbilos de lúpulo (*Humulus lupulus*), extracto de raíz de escutellaria (*Scutellaria lateriflora*), extracto de flores de manzanilla (*Matricaria chamomilla*), extracto de hojas *Panax notoginseng*, parte aérea superior de népeta (*Nepeta cataria*), antiaglomerantes (estearato de magnesio vegetal y dióxido de silicio), melatonina, cápsula vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa; humectante: agua purificada).

Información nutricional:	1 cápsulas	VRN*
Manzanilla (<i>Matricaria recutita</i>) (5% flavonoides)	35 mg	
Lúpulo (<i>Humulus lupulus</i>) (3,5% flavonoides)	35 mg	
Pasiflora (<i>Passiflora incarnata</i>) (4% flavonoides)	35 mg	
Escutellaria (<i>Scutellaria lateriflora</i>) (12,5% flavonoides)	35 mg	
<i>Panax notoginseng</i>	25 mg	
Magnesio (bisglicinato)	20 mg	5,3%
Népeta (<i>Nepeta cataria</i>)	15 mg	
Melatonina	0,5 mg	

*VRN: valor de referencia de nutrientes en %.

Advertencias: se recomienda no usar en caso de embarazo o lactancia y en pacientes con terapia inmunosupresora. Consultar al profesional en caso de estar en tratamiento con anticoagulantes orales.

No se debe administrar a niños menores de 12 años.

El uso concomitante con otros fármacos hipnótico-sedantes y/o ansiolíticos como barbitúricos, benzodiazepinas, antihistamínicos H1 puede potenciar el efecto sedante por lo que debe evitarse sin control facultativo.

Se han descrito interacciones entre *Panax Notoginseng* y los IMAO así como con anticoagulantes como la warfarina.

El uso simultáneo de Dormo8 Complex con alcohol u otros medicamentos depresores del SNC pueden potenciar la acción sedante.

Dosis diaria recomendada: de 1 a 3 cápsulas al acostarse. El producto puede empezar a hacer efecto al cabo de 3-7 días.

Indicaciones y usos:

- Sedante, relajante o inductor del sueño.
- Puede favorecer la conciliación del sueño y prolongar el mismo de forma natural sin presentar los efectos adversos que habitualmente ocasionan los fármacos hipnóticos.
- Insomnio.
- Trastornos del sueño asociado a estados de ansiedad, nerviosismo o estrés.
- Jet-lag.
- Alteraciones del sueño en trabajadores por turnos.

DETALLES:

Dormo8 Complex es un producto elaborado con ingredientes a los que se les atribuyen efectos ansiolíticos, sedantes, relajantes e hipnóticos que actúan en sinergia de forma natural para ayudar a conciliar el sueño y recuperar un sueño reparador

Actúan sobre el SNC uniéndose a los receptores gabaérgicos, rebajando así la ansiedad y el nerviosismo sin presentar los efectos adversos que habitualmente ocasionan los fármacos hipnóticos. DORMO8 Complex aumenta el sueño REM, mejorando la duración y la calidad del sueño. Actúa sobre el ciclo circadiano regulando los periodos de vigilia y sueño.

INGREDIENTES:

MANZANILLA: su parte activa son las inflorescencias o capítulos florales que contienen aceite esencial, flavonoides entre los que destacamos la apigenina y lactonas sesquiterpénicas. Su suave efecto sedante y su acción ansiolítica ha sido objeto de estudio y es la apigenina la responsable de unirse a receptores benzodiazepínicos ejerciendo dicha acción. Distintas monografías revisadas señalan a la manzanilla como una opción en el tratamiento de desórdenes nerviosos como son la ansiedad y trastornos leves de insomnio ⁽¹⁻³⁾.

LÚPULO: en terapéutica se emplean sus inflorescencias femeninas, las cuales contienen una resina rica en compuestos amargos, humolonas y lupulonas. Poseen además aceite esencial, sales minerales, taninos y flavonoides de diferentes tipos (flavonas, isoflavonas y chalconas). El efecto del lúpulo sobre el sistema nervioso central, especialmente en las alteraciones del sueño, ha sido bastante estudiado sobre todo en ensayos clínicos. Posee una acción sedante, ansiolítica e inductora del sueño. Contiene 8-prenilnaringenina, una flavonona con una potente actividad estrogénica, de ahí su utilidad en los casos de alteración del sueño asociado a la menopausia ⁽⁴⁻⁶⁾.

PASIFLORA: la parte activa de la planta está constituida por sus sumidades aéreas. La pasiflora contiene flavonoides (vitexina, isovitexina, orientina), flavonas y flavonoles como apigenina, luteolina, quercetol, derivados de α -pirona (maltol y etilmaltol), cumarinas y ácidos fenólicos entre otros compuestos. Existen estudios de experimentación que demuestran su acción sedante y ansiolítica. Los resultados sugieren que potencia y prolonga el tiempo de sueño y en un estudio realizado sobre pacientes con trastornos de ansiedad generalizada, la pasiflora se mostró eficaz. No se sabe exactamente cuál(es) son los compuestos responsables de su actividad, aunque posiblemente sea debida a un efecto sinérgico entre diversos componentes de la misma ⁽⁷⁻⁹⁾.

ESCUTELARIA: la raíz desecada de la escutelaria se ha utilizado tradicionalmente en la medicina china. Entre sus principales activos se encuentran flavonoides como la baicalina y baicaleína, wogonina y wogonosido. Existe cierta evidencia científica en la que se asocia la escutelaria con un efecto ansiolítico y regulador de las fases sueño-vigilia ya que parece que los flavonoides anteriormente citados modularían al receptor GABA(A) el cual está implicado en el equilibrio neuronal ⁽¹⁰⁻¹⁴⁾.

PANAX NOTOGINSENG: muy empleada en la medicina tradicional china, es conocida como Tienchi ginseng. Entre sus componentes activos destacan ginsenósidos, polisacáridos y saponinas. La documentación científica se centra en su actividad antiinflamatoria, su acción cardioprotectora y su capacidad fitoestrogénica. Aunque también se ha descrito su uso en la mejora de la función mental, así como en el tratamiento del insomnio y ansiedad. En un estudio reciente se demostró que esta mejoría estaba vinculada a las saponinas contenidas en la planta. Concretamente sobre la función mental mejora la capacidad de memoria y aprendizaje al proteger las neuronas del daño oxidativo y al ejercer una actividad neuroregeneradora que podría compensar el daño neuronal que se da en ciertos tipos de demencia ⁽¹⁵⁻¹⁸⁾.

MAGNESIO: el organismo adulto contiene de 20 a 28 gramos de magnesio de los cuales alrededor del 60% se encuentra en los huesos, el 26% en los músculos y el restante en tejidos blandos y en los líquidos corporales. El magnesio extracelular interviene en la transmisión neuromuscular, en el buen funcionamiento del músculo cardíaco y tiene una función primordial en la relajación muscular. Por su parte, el magnesio intracelular forma parte de la matriz ósea. Se trata de un macroelemento esencial para la asimilación del calcio y de la vitamina C. Además, es considerado el mineral antiestrés puesto que diversos estudios han demostrado que disminuye la ansiedad y dado que relaja los músculos, puede ser utilizado en el tratamiento del estrés crónico y mejorar la resistencia a la fatiga. Su déficit nutricional provoca ansiedad, fatiga, insomnio, temblores entre otras manifestaciones. En nuestra fórmula el magnesio se haya unido a 2 moléculas de glicina (bisglicinato de magnesio) para aumentar su absorción y su biodisponibilidad por lo que su absorción resulta unas 4 veces más rápida que la de otras formas de magnesio ^(19,20).

NÉPETA: la parte de la planta que se utiliza en terapéutica son las hojas y las sumidades floridas. Se encuentra en Europa y Norteamérica. Entre sus componentes mayoritarios se encuentran flavonoides, ácidos fenólicos y terpenoides, los cuales han sido descritos como los responsables de su suave acción sedativa. En otro estudio apuestan por las nepetalactones contenidas en la planta como responsables de su actividad sedativa ^(21,22).

MELATONINA: esta hormona que se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo se usa generalmente para ajustar el reloj interno del organismo regulando los ciclos de sueño-vigilia. Se utiliza para el tratamiento de la incapacidad para conciliar el sueño, así como para el insomnio asociado con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad ^(23,24).

BIBLIOGRAFÍA:

- 1) Flos Chamomillae. "WHO monographs on selected medicinal plants." World Health Organization (WHO). 1 (1999):86-94.
- 2) Viola, H., et al. "Apigenin, a component of *Matricaria recutita* flowers, is a central benzodiazepine receptors-ligand with anxiolytic effects." *Planta medica* 61.03 (1995): 213-216.
- 3) Zick, Suzanna M., et al. "Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo-controlled pilot study." *BMC complementary and alternative medicine* 11.1 (2011): 78.
- 4) Zanolli, Paola, and Manuela Zavatti. "Pharmacognostic and pharmacological profile of *Humulus lupulus* L." *Journal of ethnopharmacology* 116.3 (2008): 383-396.
- 5) Franco, L., et al. "The sedative effects of hops (*Humulus lupulus*), a component of beer, on the activity/rest rhythm." *Acta Physiologica Hungarica* 99.2 (2012): 133-139.
- 6) Kyrou, Ioannis, et al. "Effects of a hops (*Humulus lupulus* L.) dry extract supplement on self-reported depression, anxiety and stress levels in apparently healthy young adults: a randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover pilot study." *Hormones* 16.2 (2017): 171-180.
- 7) Lee, Jeewon, et al. "Effects of *Passiflora incarnata* Linnaeus on polysomnographic sleep parameters in subjects with insomnia disorder: a double-blind randomized placebo-controlled study." *International Clinical Psychopharmacology* 35.1 (2020): 29-35.
- 8) Patel, S. S., et al. "*Passiflora incarnata* Linn: A phytopharmacological review." *International Journal of Green Pharmacy (IJGP)* 3.4 (2009).
- 9) Miroddi, M., et al. "*Passiflora incarnata* L.: ethnopharmacology, clinical application, safety and evaluation of clinical trials." *Journal of ethnopharmacology* 150.3 (2013): 791-804.
- 10) Brock, Christine, et al. "American skullcap (*Scutellaria lateriflora*): A randomised, double-blind placebo-controlled crossover study of its effects on mood in healthy volunteers." *Phytotherapy research* 28.5 (2014): 692-698.
- 11) Awad, R., et al. "Phytochemical and biological analysis of skullcap (*Scutellaria lateriflora* L.): a medicinal plant with anxiolytic properties." *Phytomedicine* 10.8 (2003): 640-649.
- 12) Hui, Kwok Min, et al. "Anxiolytic effect of wogonin, a benzodiazepine receptor ligand isolated from *Scutellaria baicalensis* Georgi." *Biochemical pharmacology* 64.9 (2002): 1415-1424.
- 13) de Carvalho, Rebeca Santos Marques, Filipe Silveira Duarte, and Thereza Christina Monteiro de Lima. "Involvement of GABAergic non-benzodiazepine sites in the anxiolytic-like and sedative effects of the flavonoid baicalin in mice." *Behavioural brain research* 221.1 (2011): 75-82.
- 14) Chang, Han-Han, et al. "Biphasic effects of baicalin, an active constituent of *Scutellaria baicalensis* Georgi, in the spontaneous sleep-wake regulation." *Journal of ethnopharmacology* 135.2 (2011): 359-368.
- 15) Xie, Weijie, et al. "*Panax notoginseng* saponins: a review of its mechanisms of antidepressant or anxiolytic effects and network analysis on phytochemistry and pharmacology." *Molecules* 23.4 (2018): 940.
- 16) Xiang, Hui, et al. "The antidepressant effects and mechanism of action of total saponins from the caudexes and leaves of *Panax notoginseng* in animal models of depression." *Phytomedicine* 18.8-9 (2011): 731-738.
- 17) Zheng, Ming, Linhai Qu, and Yijia Lou. "Effects of icariin combined with *Panax notoginseng* saponins on ischemia reperfusion-induced cognitive impairments related with oxidative stress and CA1 of hippocampal neurons in rat." *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives* 22.5 (2008): 597-604.
- 18) Tohda, Chihiro, et al. "Axonal and dendritic extension by protopanaxadiol-type saponins from ginseng drugs in SK-N-SH cells." *Japanese journal of pharmacology* 90.3 (2002): 254-262.
- 19) Boyle, Neil Bernard, Clare Lawton, and Louise Dye. "The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety and stress—a systematic review." *Nutrients* 9.5 (2017): 429.
- 20) Brilli, E., et al. "Magnesium bioavailability after administration of sucrosomial® magnesium: Results of an ex-vivo study and a comparative, double-blinded, crossover study in healthy subjects." *Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci* 22 (2018): 1843-1851.
- 21) Stansbury, Jill, Paul R. Saunders, and David Winston. "The Calming Actions of Anemone Pulsatilla, Nepeta, and Rauwolfia." *Journal of Restorative Medicine* 2.1 (2013): 109-113.
- 22) Süntar, Ipek, et al. "Pharmacological and chemical features of *Nepeta* L. genus: Its importance as a therapeutic agent." *Phytotherapy research* 32.2 (2018): 185-198.
- 23) Scheer, Frank AJL, et al. "Repeated melatonin supplementation improves sleep in hypertensive patients treated with beta-blockers: a randomized controlled trial." *Sleep* 35.10 (2012): 1395-1402.
- 24) Xie, Zizhen, et al. "A review of sleep disorders and melatonin." *Neurological research* 39.6 (2017): 559-565.