




Inovance® NOCTIVANCE FLASH RELAX- Spray

RELAJACIÓN - CONCILIACIÓN DEL SUEÑO - SUEÑO DE CALIDAD - AYUDA A DESCONECTAR

 Frasco pulverizador de 13 ml
Contiene una media de 100 pulverizaciones para 25 días



Melatonina

1,9 mg



Reduce el tiempo necesario para conciliar el sueño

Buena asimilación
Sincronizador endógeno

GABA

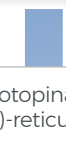
Ácido gamma-aminobutírico



Neurotransmisor regulador de la ansiedad.
Efecto relajante, evita la excitación prolongada de las neuronas
Ralentiza el ritmo cardíaco y reduce la tensión muscular
Ayuda a conciliar el sueño

Eschscholtzia

Extracto de partes aéreas



Alcaloides: protopina, alocriptopina,
(S)-reticulina



Favorece la relajación actuando sobre los receptores GABA_A y los receptores del sistema endocannabinoide
Mejora la calidad del sueño (induce y prolonga el sueño)
Efectos sedantes y antinociceptivos

Vitamina B6

Piridoxal 5-fosfato



Cofactor en la síntesis de GABA (acción vía ácido glutámico)
Equilibra el sistema nervioso.
Reduce la fatiga

INDICACIONES

- Problemas para conciliar el sueño (tardío o difícil), sobre todo en casos de ansiedad o dificultad para desconectar..
- Insomnio, despertares nocturnos.
- Trastorno afectivo estacional (TAE).
- Síndrome de piernas inquietas.
- Personas mayores (la melatonina disminuye con la edad).

DOSIS DIARIA RECOMENDADA

Se puede adaptar según el criterio de un profesional de la salud.

- 4 pulverizaciones en la boca. 30 minutos antes de acostarse o en caso de despertarse por la noche.

NOCTIVANCE FLASH RELAX

Asociaciones sinérgicas

- **DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO POR RESISTENCIA AL SUEÑO RELACIONADA CON LA ANSIEDAD TRANSITORIA**
Durante 1 mes



NOCTIVANCE FLASH RELAX
4 pulverizaciones, 30 minutos
antes de acostarse



TRIMAG
1 stick por la noche
con la cena

- **DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO POR ANSIEDAD O ESTRÉS INTENSO**
Durante 1 mes



NOCTIVANCE FLASH RELAX
4 pulverizaciones, 30 minutos
antes de acostarse



SERENITE
2 comp./día (0-0-2),
durante 20 días.



- **TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SOFOCOS (MENOPAUSIA)**
Durante 1 mes



NOCTIVANCE FLASH RELAX
4 pulverizaciones, 30 minutos
antes de acostarse



MENOTERM
1 comp./día
(0-0-1)



Puntos fuertes

- ✓ Aporte de melatonina libre por vía oral, buena asimilación.
- ✓ Aporte de GABA por vía oral, buena asimilación.
- ✓ Asociación sinérgica de “melatonina + GABA” para facilitar la desconexión frente a la ansiedad y conciliar el sueño.
- ✓ Galénica en spray para facilitar su uso: formato de bolsillo adecuado para el equipaje de mano y los viajes en avión.
- ✓ No crea dependencia.
- ✓ Aroma natural de naranja.
- ✓ Apto para vegetarianos.
- ✓ Sin azúcar, apto para cualquier persona que controle su ingesta de azúcar (sobrepeso, diabéticos).
- ✓ Sin alcohol.

Ingredientes	Por 4 pulverizaciones al día	% VRN*
GABA	65 mg	
Extracto de partes aéreas de eschscholtzia	6,25 mg (equivalente a 25 mg de planta seca)	
Melatonina	1,9 mg	
Vitamina B6	0,42 mg	30

* Valores de Referencia de Nutriente

NOCTIVANCE FLASH RELAX

Complemento alimenticio para combatir los trastornos del sueño y conciliar el sueño.

Los trastornos del sueño afectan a millones de personas en nuestra sociedad occidental. Se estima que 1 de cada 2 adultos experimenta dificultades relacionadas con el sueño. Para hacerles frente, muchas personas recurren a soluciones farmacológicas: se calcula que más de 4 millones de españoles utilizan somníferos con regularidad.

- Los ansiolíticos actúan sobre los receptores GABA, reduciendo la excitación neuronal y disminuyendo la ansiedad, lo que puede facilitar la conciliación del sueño, especialmente en personas con tendencia a la ansiedad.
- En cambio, los somníferos inducen un sueño rápido y profundo, aunque de corta duración (4-5 horas) y con una reducción del sueño REM, etapa esencial para una buena recuperación física y mental.

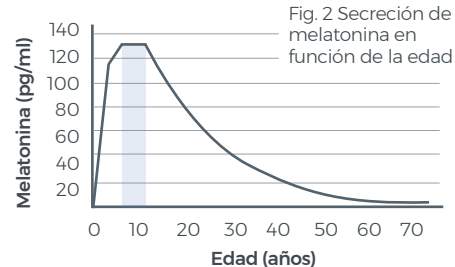
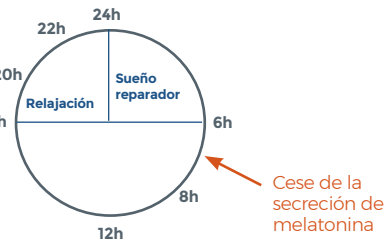
Estos medicamentos pueden crear dependencia y, con el tiempo, pueden causar problemas de memoria y reducir el estado de alerta.

NOCTIVANCE FLASH RELAX se presenta como una alternativa sana y sin riesgo de dependencia.

La melatonina, conocida como la "hormona del sueño", regula el ritmo circadiano. Es secretada por la glándula pineal a partir de las 21h aproximadamente hasta las 7h, momento en el que se activa nuestro despertador. Además de su papel en la sincronización del reloj biológico, la melatonina presenta otras funciones fisiológicas: modula el estado de ánimo, el comportamiento sexual y el sistema inmunitario; regula la temperatura corporal y la presión arterial; y actúa como un potente antioxidante, con efecto neuroprotector.

Fig. 1: Ciclo de la melatonina

Secreción natural de melatonina



El ácido γ -aminobutírico (GABA) es el principal neurotransmisor inhibitorio del sistema nervioso central, con efectos calmantes y ansiolíticos. Sin embargo, en situaciones de estrés, la biosíntesis de GABA se ve alterada a favor de una sobreproducción de glutamato, uno de los principales neurotransmisores excitadores. Esta modulación depende de la actividad de la glutamato descarboxilasa (GAD), una enzima que cataliza la descarboxilación del glutamato en GABA.

La eficacia de esta enzima depende de la disponibilidad de vitamina B6, concretamente en su forma activa como coenzima: el piridoxal-5-fosfato (PLP). Una carencia de vitamina B6 reduce la actividad de la GAD, dificultando la producción endógena de GABA y favoreciendo un estado de hiperexcitabilidad neuronal, frecuentemente asociada a trastornos del sueño.

La suplementación con GABA exógeno ha demostrado ser eficaz para reducir la latencia de conciliación del sueño, facilitar la desconexión neurocognitiva al inicio del descanso y mejorar la calidad global del sueño.

Consejos higiénico-dietéticos:

- En la cena, consumir alimentos ligeros y de fácil digestión. Evitar las salsas, el alcohol, las especias y las bebidas energéticas o tónicas.
- Beber una infusión con propiedades sedantes: manzanilla, melisa, azahar.
- Favorecer la producción natural de melatonina comiendo alimentos ricos en triptófano en cuanto anochezca: frutos secos o semillas oleaginosas, chocolate negro, cereales integrales.
- Favorecer las actividades relajantes unas horas antes de acostarse: yoga, lectura, música.
- Evitar la luz azul de las pantallas (teléfono, ordenador, televisión) al menos 2 horas antes de acostarse.

Bibliografía

- www.inserm.fr/dossier/sommeil
- Fedurco M, Gregorová J, Šebřlová K, Kantorová J, Peš O, Baur R, Sigel E, Táborská E. Modulatory Effects of Eschscholzia californica Alkaloids on Recombinant GABAA Receptors. *Biochem Res Int.* 2015;2015:617620.
- Rolland A, Fleurentin J, Lanhers MC, Misslin R, Mortier F. Neurophysiological effects of an extract of Eschscholzia californica Cham. (Papaveraceae). *Phytother Res.* 2001 Aug;15(5):377-81. doi: 10.1002/ptr.884. PMID: 11507727.
- Borjigin J, Zhang LS, Calinescu AA. Circadian regulation of pineal gland rhythmicity. *Mol Cell Endocrinol.* 2012 Feb 5;349(1):13-9.
- Oster H, Maronde E, Albrecht U. The circadian clock as a molecular calendar. *Chronobiol Int* 2002 ; 19 : 507-516.
- Sánchez-Barceló EJ, Mediavilla MD, Tan DX, et al. Clinical uses of melatonin: evaluation of human trials. *Curr Med Chem* 2010 ; 17 : 2070-2095
- Chhe K, Hegde MS, Taylor SR, Farkas ME. Circadian Effects of Melatonin Receptor-Targeting Molecules In Vitro. *Int J Mol Sci.* 2024 Dec 17;25(24):13508.
- Rolland A, Fleurentin J, Lanhers MC, Younos C, Misslin R, Mortier F, Pelt JM. Behavioural effects of the American traditional plant Eschscholzia californica: sedative and anxiolytic properties. *Planta Med.* 1991 Jun;57(3):212-6. doi: 10.1055/s-2006-960076. PMID: 1680240.