

Zzzz toda la noche.

Te ayuda a conciliar el sueño, permanecer dormido y aliviar el insomnio ocasional.* Esta fórmula con patente pendiente contiene melatonina⁴ y una mezcla patentada de valeriana, bálsamo de limón y L-teanina para promover un sueño más reparador.

#21400 | 30 VEGAN SOFTGEL CAPSULES
PRECIO MINORISTA: \$25.00 | PRECIO MIEMBROS: \$21.25 | PV: 15.50

DUÉRMETE MÁS RÁPIDO. DESPIÉRTATE MÁS DESCANSADO



Vegan



Gluten Free

Por qué nos encanta

- Contiene melatonina, un ingrediente que ha mostrado ayudar a regular el ciclo sueño-vigilia. La melatonina ha comprobado clínicamente ayudarte a conciliar el sueño más rápidamente 1,2,3
- Contiene una mezcla clínicamente probada de valeriana y bálsamo de limón, que actúan sinérgicamente para promover el sueño y mejorar la calidad del sueño⁵
- Cápsula vegetariana de gel blando

DUERME COMO LO HAS ESTADO SOÑANDO

DIRECTIONS: Take 1 softgel 30 minutes before bedtime.

Supplement Facts

Serving Size: 1 Softgel

	Amount Per Serving	% DV
Melatonin	2 mg	†
Sleep Proprietary Blend	250 mg	†
Valerian extract (root), Lemon balm extract (leaf), L-theanine		

†Daily Value (DV) not established.

Other Ingredients: Medium Chain Triglycerides, Silicon Dioxide, Sunflower Lecithin, in a Soft Vegetarian Capsule (Modified Corn Starch, Glycerin, Carrageenan, Sorbitol, Water, Titanium Dioxide, Sodium Copper Chlorophyllin).

Distributed by Shaklee Corporation, 4747 Willow Road, Pleasanton, CA 94588 • Product questions: 925.734.3638

CAUTION: May cause drowsiness. You should not drive or undertake any activity requiring careful attention. Not recommended for use by children. If pregnant, nursing, or taking prescription medication, consult your physician prior to use.

1. Attenburrow, M.E., P.J. Cowen, and A.L. Sharpley, Low dose melatonin improves sleep in healthy middle-aged subjects. *Psychopharmacology (Berl)*, 1996. 126(2): p. 179-81.

2. Wurtman, R.J. and I. Zhdanova, Improvement of sleep quality by melatonin. *Lancet*, 1995. 346(8988): p. 1491.

3. Zhdanova, I.V., et al., Sleep-inducing effects of low doses of melatonin ingested in the evening. *Clin Pharmacol Ther*, 1995. 57(5): p. 552-8. Dawson, D., S. Gibbon, and P. Singh, The hypothermic effect of melatonin on core body temperature: is more better? *J Pineal Res*, 1996. 20(4): p. 192-7.

4. Synthetic melatonin which is biologically identical to what we make naturally in our brains.

5. Taavoni, S., N. Nazem Ekbatani, and H. Haghani, Valerian/lemon balm use for sleep disorders during menopause. *Complement Ther Clin Pract*, 2013. 19(4): p. 193-6.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). No se intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad con este producto.



Preguntas frecuentes sobre el uso del producto

¿Quién debería tomar este producto? Cualquier adulto que desee apoyo ocasional para dormir.

¿Cómo funciona? Dream Serene está formulado científicamente con ingredientes para ayudarte a conciliar el sueño más rápidamente y permanecer dormido.*

¿Cómo debería tomar este producto? Toma una cápsula blanda con agua 30 minutos antes de acostarte. ¿Puedo tomar más de una cápsula? No. El uso apropiado es 1 cápsula.

¿Puedo tomar este producto todas las noches? Dream Serene está diseñado para su uso durante insomnio ocasional o intermitente. Para trastornos del sueño más persistentes o graves, debes consultar con tu médico.

¿Me sentiré somnoliento por la mañana? No deberías sentirte somnoliento por la mañana. Si lo haces, intenta tomar la cápsula blanda una hora antes de acostarte.

¿Pueden los niños tomar este producto? Dream Serene está diseñado para adultos. Discute el uso por cualquier persona menor de 18 años con su médico.

Ingredientes

¿Qué es la melatonina? La melatonina es una hormona producida en el cuerpo que regula los ciclos de sueño-vigilia. Muchos factores pueden interferir con tu ciclo normal de sueño, incluido el trabajo por turnos, el jet lag y el estrés. Tomar melatonina ha comprobado clínicamente ayudar a conciliar el sueño más rápidamente.^{1,2,3} Dream Serene contiene melatonina sintética para garantizar pureza y potencia.

¿Qué es la valeriana? La valeriana es una planta que se ha utilizado tradicionalmente para la relajación y el apoyo al sueño.⁹ La suplementación con raíz de valeriana puede reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y mejorar su calidad en personas con problemas de sueño.¹⁰ El extracto de raíz de valeriana + mezcla de extracto de bálsamo de limón ha probado clínicamente mejorar la calidad del sueño.⁵

¿Qué es el bálsamo de limón? El extracto de bálsamo de limón se utiliza en té y medicina tradicional para aliviar dolores de cabeza y tratar el insomnio debido a causas emocionales. Ha mostrado clínicamente tener un efecto en el sueño y el estado de ánimo.^{5,7,8}

¿Cómo funcionan juntos la valeriana y el bálsamo de limón? La mezcla sinérgica de valeriana y bálsamo de limón promueve un sueño más reparador.⁵

¿Qué es la L-teanina? L-teanina es un aminoácido que se encuentra en las hojas de té que puede ayudar con la respuesta al estrés.⁶

References

1. Attenburrow, M.E., P.J. Cowen, and A.L. Sharpley, Low dose melatonin improves sleep in healthy middle-aged subjects. *Psychopharmacology (Berl)*, 1996. 126(2): p. 179-81.
2. Wurtman, R.J. and I. Zhdanova, Improvement of sleep quality by melatonin. *Lancet*, 1995. 346(8988): p. 1491.
3. Zhdanova, I.V., et al., Sleep-inducing effects of low doses of melatonin ingested in the evening. *Clin Pharmacol Ther*, 1995. 57(5): p. 552-8. Dawson, D., S. Gibbon, and P. Singh, The hypothermic effect of melatonin on core body temperature: is more better? *J Pineal Res*, 1996. 20(4): p. 192-7.
5. Taavoni, S., N. Nazem Ekbatani, and H. Haghani, Valerian/lemon balm use for sleep disorders during menopause. *Complement Ther Clin Pract*, 2013. 19(4): p. 193-6.
6. Unno K, Tanida N, Ishii N, Yamamoto H, et al. Anti-stress effect of theanine on students during pharmacy practice: positive correlation among salivary α -amylase activity, trait anxiety and subjective stress. *Pharmacol Biochem Behav*. 2013 Oct;111:128-35.
7. Shakeri, A., A. Sahebkar, and B. Javadi, Melissa officinalis L. – A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *J Ethnopharmacol*, 2016. 188: p. 204-28.
8. Scholey, A., et al., Anti-stress effects of lemon balm-containing foods. *Nutrients*, 2014. 6(11): p. 4805-21.
9. Valerian MedlinePlus.NIH. Accessed in August 2015. <http://nc.nih.gov/health/valerian>
10. Valerian root. American Botanical Council. <http://herbalgram.org/resources/herbclip/herbclip-news/2019/valerian/>
11. Leathwood P D, Chauffard F, Heck F., Munoz-Box R. Aqueous extract of valerian root (Valeriana officinalis L.) improves sleep quality in man. *Pharmacol Biochem Behav*. 1982 Jul;17(1):65-71. PubMed PMID:7122669.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). No se intenta diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad con este producto.