

	FICHA TÉCNICA			
	Nombre del Product : Nite adaptógenos			
Codigo:	Versión:	Fecha de Emisión:	Fecha de proxima revision:	Sustituye:
FT-QA-001-00	0.0	11-dic-23	05-nov-25	Ninguno

NITE ADAPTÓGENOS GENTE SANA®

- 1 DENOMINACIÓN GENERICA
Suplemento Alimenticio
- 2 NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Nite adaptógenos
- 3 PRESENTACIÓN
Contenido Neto 30 ml
- 4 INTENCIÓN DE USO
Mejorar el sueño, facilitar el descanso y reducir el insomnio
- 5 MODO DE USO
2 ml (40 gotas) al día diluido en agua, malteada, jugo, té o café.
- 6 FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA

Ingredientes	masa en g	Concentración %	Función
ACTIVOS			
Ashwagandha (Withania somnifera)	200	5.2	Mejorar la calidad de sueño
Tulsi (Ocimum tenuiflorum)	200	5.2	Favorece la relajación
Pasiflora (Purple passiflower)	200	5.2	Favorece la duración del sueño
Reishi (Ganoderma lucidum)	200	5.2	Conciliar el sueño
Valeriana (Valeriana officinalis)	200	5.2	Reduce el insomnio

***En conformidad con lo establecido en el acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

7 INDICACIÓN TERAPEUTICA

La **ashwagandha** es una hierba popular que se usa a menudo para promover el sueño. Si bien la investigación aún está en desarrollo, algunos estudios sugieren que puede mejorar la calidad del sueño, reducir la latencia (tiempo para conciliar el sueño) y potencialmente aumentar el tiempo total de sueño. También puede ayudar con el estrés y la ansiedad, que pueden interferir con el sueño. Estos beneficios tienden a ser más pronunciados en personas con insomnio.

El **tulsi**, conocido también como albahaca sagrada, es una planta que puede favorecer la relajación y contribuir a un mejor descanso nocturno. Se le atribuyen propiedades para disminuir el estrés y la ansiedad, lo cual repercute positivamente en la calidad del sueño. Su consumo habitual no solo colabora en la protección y desintoxicación de las células y órganos del cuerpo, sino que también ayuda a mitigar el estrés acumulado al inducir un estado de calma mental. Esto se traduce en múltiples beneficios psicológicos, como efectos antidepresivos y mejoras en la memoria y en las funciones cognitivas. Tomar té o extracto de tulsi antes de dormir puede ser útil para relajar tanto el cuerpo como la mente, facilitando el descanso.

La **pasiflora**, cuando se consume por vía oral, puede ayudar a aliviar los síntomas de la ansiedad, mostrando una efectividad comparable a la de algunos medicamentos recetados. Además, su uso también puede contribuir a mejorar ligeramente la duración total del sueño, siendo útil en casos de insomnio. En situaciones de ansiedad previa a procedimientos médicos, como una cirugía, tomar pasiflora entre 30 y 90 minutos antes puede reducir significativamente la tensión emocional, con una eficacia similar a la de tratamientos como la melatonina o el midazolam. No obstante, es importante tener precaución, ya que podría interactuar con ciertos anestésicos; por ello, su uso antes de una cirugía debe ser indicado por un profesional de la salud.

Los **hongos reishi**, también conocidos como *Ganoderma lucidum*, se utilizan tradicionalmente para fortalecer el sistema inmunitario, reducir el estrés, al ser conocidos por sus propiedades adaptogénicas, se utilizan a menudo para promover el descanso y la relajación. Pueden ayudar a las personas a conciliar el sueño más rápido y mejorar la calidad del sueño al reducir el estrés y promover una sensación de calma. La capacidad del reishi para modular la respuesta del cuerpo al estrés lo convierte en una herramienta útil para relajarse antes de dormir. También se explora su potencial para controlar problemas cardiovasculares, infecciones virales e incluso como terapia de apoyo durante el tratamiento del cáncer.

La raíz de **valeriana** es un remedio herbal popular que se utiliza para tratar el insomnio y favorecer el sueño. Se ha utilizado durante siglos para aliviar los trastornos del sueño y se considera un sedante seguro para el insomnio leve a moderado. Se ha demostrado que mejora la experiencia subjetiva del sueño cuando se toma cada noche durante periodos de una a dos semanas, y parece ser una opción sedante/hipnótica segura para pacientes con insomnio leve a moderado. Si bien la evidencia sobre su eficacia es contradictoria, algunos estudios sugieren que puede ayudar a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y mejorar la calidad del mismo.

8 FARMACOCINÉTICA

El supuesto mecanismo de acción de los adaptógenos implica influir en los sistemas de respuesta al estrés del cuerpo, incluyendo el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HPA) y el sistema nervioso autónomo. Si bien los mecanismos exactos aún se están investigando, se cree que los adaptógenos mejoran los sistemas de defensa celulares y del organismo mediante la activación de vías de señalización específicas.

9 RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

No existe evidencia alguna de la seguridad durante el embarazo y lactancia. Consulte a su médico.

10 CONTRAINDICACIONES

Los adaptógenos pueden interactuar con los medicamentos, afectando potencialmente la presión arterial, el azúcar en sangre, el sueño y la actividad tiroidea.

11 PRECAUCIONES GENERALES

No exceder de la producción recomendada.

12 PERIODO DE VALIDEZ

2 años

13 TABLA NUTRICIONAL

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Por porción: 40 gotas (2 mL)		
Porciones por envase: 15		
Producto: Nite adaptógenos	Por porción	Por 100 mL
Contenido energético	1.86 kJ (0.4 kcal)	93.6 kJ (22.38 kcal)
Proteínas	1.0 mg	0.05 g
Grasas (Lípidos)	0.3 mg	0.02 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	115 mg	5.7 g
Sodio	0.1 mg	5 mg
Ashwagandha en polvo / Withania somnifera	0.1 g	5 g
Tulsi en polvo / Ocimum tenuiflorum	0.1 g	5 g
Pasiflora en polvo / Purple passiflower	0.1 g	5 g
Reishi en polvo / Ganoderma lucidum	0.1 g	5 g
Valeriana en polvo / Valeriana officinalis	0.1 g	5 g

14 BIBLIOGRAFÍA

- ✓ *Office of Dietary Supplements - Ashwagandha: Is it helpful for stress, anxiety, or sleep?* (s. f.). [https://ods.od.nih.gov/factsheets/Ashwagandha-HealthProfessional/#:~:text=Overall%2C%20the%20studies%20found%20that,hormone\)%20when%20compared%20with%20placebo.](https://ods.od.nih.gov/factsheets/Ashwagandha-HealthProfessional/#:~:text=Overall%2C%20the%20studies%20found%20that,hormone)%20when%20compared%20with%20placebo.)
- ✓ Cohen, M. (2014). Tulsi - *Ocimum sanctum*: A herb for all reasons. *Journal Of Ayurveda And Integrative Medicine*, 5(4), 251. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.146554>
- ✓ *PASSIONFLOWER: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions, Dosing and Reviews.* (s. f.). <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-871/passionflower#overview>
- ✓ *Reishi mushroom.* (2023, 9 febrero). Memorial Sloan Kettering Cancer Center. <https://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/herbs/reishi-mushroom#:~:text=What%20is%20it?,increase%20your%20risk%20of%20bleeding>
- ✓ Hadley, S., & Petry, J. J. (2003, 15 abril). *Valerian.* AAFP. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2003/0415/p1755.html#:~:text=Valerian%20improves%20subjective%20experiences%20of,information%20to%20support%20product%20choice.>