

*Vitanatur equilibrio formulado especialmente para ayudar a mejorar el equilibrio emocional: mejorar el estado de ánimo y combatir síntomas de estrés. Como complemento a una dieta de control de peso, reduce el picar entre horas*

#### NOMBRE, FAMILIA Y SUBFAMILIA

VITANATUR EQUILIBRIUM. Vitanatur

#### CATEGORÍA

Complemento alimenticio

#### PRESENTACIÓN

Estuche con comprimidos ovalados recubiertos, de color blanco, de 600mg, acondicionados en blísteres de 15 comprimidos. En el estuche se incluye un prospecto informativo.

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CONTIENE	Dosis diaria (2 compr)
Extracto de rodiola (3% rosavin, 1% salidrósido)	204 mg
Extracto de azafrán (Satireal®)	176,5 mg
Triptófano de origen vegetal	100 mg
Cromo	40 µg (100%)*
Magnesio	60 mg (16%)*
Vitamina B <sub>1</sub>	1,1 mg (100%)*
Vitamina B <sub>2</sub>	1,4 mg (100%)*
Vitamina B <sub>3</sub>	16 mg (100%)*
Vitamina B <sub>5</sub>	6 mg (100%)*
Vitamina B <sub>6</sub>	1,4 mg (100%)*
Vitamina B <sub>8</sub>	50 µg (100%)*
Vitamina B <sub>9</sub>	200 µg (100%)*
Vitamina B <sub>12</sub>	2,5 µg (100%)*

\* VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

#### INGREDIENTES

Ingredientes: estabilizadores (celulosa microcristalina), extracto de rodiola (*Rhodiola rosea* L.) (17%), extracto de azafrán (*Crocus sativus* L.) (15%), L- triptófano (8%), óxido de magnesio, antiaglomerantes (fosfato dicálcico), estabilizador (hidroxipropilmetilcelulosa), nicotinamida (vitamina B<sub>3</sub>), D-pantotenato cálcico (vitamina B<sub>5</sub>), estabilizante (estearato de magnesio), antiaglomerante (dióxido de silicio), agentes de recubrimiento (hidroxipropilmetilcelulosa, celulosa microcristalina, ácido esteárico, dióxido de titanio), riboflavina (vitamina B<sub>2</sub>), clorhidrato de piridoxina (vitamina B<sub>6</sub>), mononitrato de tiamina (vitamina B<sub>1</sub>), picolinato de cromo (cromo), ácido pteroilmonoglutámico (vitamina B<sub>9</sub>), D-biotina (vitamina B<sub>8</sub>), cianocobalamina (vitamina B<sub>12</sub>).

## ACCIÓN / PROPIEDADES

Ayuda a mantener el equilibrio emocional gracias a la acción beneficiosa de sus ingredientes sobre diferentes mecanismos que aumentan los niveles de serotonina en el cerebro. La serotonina tiene un papel importante en los sentimientos de bienestar, calma y serenidad. Ayuda a combatir los desequilibrios emocionales, mejorar el estado de ánimo y controlar las situaciones de estrés y sus consecuencias emocionales.

INGREDIENTE	ACCIONES	PROPIEDADES POR INGREDIENTE
<b>Extracto de Azafrán (estigmas)</b> – especie veg.: <i>Crocus sativus</i> - <b>(extracto con estudio propio, marca regis.Satiereal®)</b>	. Inhibe la recaptación sináptica de serotonina, por lo que aumenta la concentración de este neurotransmisor en el cerebro, que relaja y mejora el estado de ánimo.	. Mejora el estado de ánimo . Reduce la ansiedad . Disminuye la necesidad de picar entre horas durante una dieta en un 70%
<b>Extracto de Rodiola (raíz)</b> – especie veg.: <i>Rhodiola rosea</i> - (extracto estandarizado al 3% en rosavín y 1% en salidrósido)	. Inhibe la degradación de la serotonina, dopamina y norepinefrina a nivel central. . Reducen la disminución de catecolaminas adrenales inducidas por el estrés agudo.	. Mejora la respuesta física y mental frente a situaciones de estrés (efecto adaptógeno): - Disminuye la sensación de fatiga - Mejora el estado de ánimo
<b>L-Triptófano vegetal</b> (derivado de tapioca)	. Es el aminoácido a partir del cual se sintetiza la serotonina: su aporte aumenta los niveles de serotonina en nuestro organismo.	. Mejora el estado de ánimo
<b>Picolinato de Cromo</b>	. El cromo es necesario para la regulación de la glucemia, cuyas perturbaciones crónicas pueden alterar el equilibrio emocional. . Acción beneficiosa en síntomas de depresión relacionados con la comida (picar entre horas).	. Evita las alteraciones del equilibrio emocional debidas a alteraciones en la glucemia. . Disminuye la necesidad de picar entre horas.
<b>Magnesio</b>	. Intervienen en la síntesis de serotonina.	. Esenciales para el equilibrio nervioso y la relajación.
<b>Vitam.B<sub>1</sub>,B<sub>2</sub>,B<sub>3</sub>,B<sub>5</sub>,B<sub>6</sub>,B<sub>7</sub>,B<sub>9</sub>,B<sub>12</sub></b>		

## UTILIDAD DEL PRODUCTO

Es útil en casos de alteraciones del estado de ánimo, cambios del humor, apatía, astenia primaveral, estados de tristeza, desánimo, irritabilidad, estados tensionales por estrés, nervios. También para disminuir la necesidad de picar entre horas y mejorar el estado de ánimo y el cumplimiento durante una dieta de control de peso.

## MODO DE EMPLEO / PERIODO RECOMENDADO DE USO

**Posología:** Tomar 2 comprimidos al día, antes o después del desayuno y de la comida. Más información sobre la posología (para prescriptor): Pueden tomarse los dos comprimidos juntos con el desayuno. Es preferible antes de la ingesta de alimentos, aunque en caso de molestias gástricas o conveniencias del paciente, puede tomarse después de la ingesta.

**Periodo de tratamiento:** Se recomienda tomar el producto de forma continuada durante un mínimo de 2 meses.

### PRECAUCIONES DE USO

No superar la dosis diaria recomendada. Las personas bajo control médico, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia deben consultar con su médico antes de tomar un complemento alimenticio.

### ESTUDIOS DE EFICACIA

**1.** Estudio clínico con 176.5mg/día de Satiereal durante 8 semanas, demostró que: el 70% de mujeres notaron una disminución de su necesidad de picar entre horas; el 100% notó una disminución de su ingesta debido a una mayor sensación de saciedad. Se demostró también una mejora del estado de ánimo.

**2 y 3.** Estudios clínicos con extracto equivalente a 176.5mg/día de Satiereal durante 6 semanas, demostró un efecto similar a imipramina (antidepresivo) y fluoxetina (ansiolítico) pero sin efectos adversos, y superior a placebo.

**4.** Estudio clínico con 6.12mg/día de rosavin (extracto de rodiola) durante 2 semanas demostró una reducción en la fatiga mental y física bajo situaciones de estrés.

### CONSUMIDOR

Adultos de más de 25 años que estén siguiendo una dieta (y lo tomen como complemento), o que necesiten mejorar su estado de ánimo y síntomas derivados del estrés.

### OTROS DATOS

#### 30 comprimidos

Código nacional: 160786.7

Código EAN: 8424657742410

Caducidad: 24 meses

#### 60 comprimidos

Código nacional: 184519.1

Código EAN: 8424657742595

Caducidad: 24 meses

### IMÁGENES



1. Gout et al. Satiereal, a *Crocus sativus* L extract, reduces snacking and increases satiety in a randomized placebo-controlled study of mildly overweight, healthy women. *Nutrition Research* 30 (2010) 305-313.
2. Akhondzadeh S et al. Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot double-blind randomized trial. *BMC Complementary and Alternative Medicine* 2004 (<http://www.biomedcentral.com/1472-6882/4/12>).
3. Akhondzadeh S et al. *Crocus sativus* L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo controlled trial. *Phytotherapy research* 19, 148-151 (2005).
4. Darbinyan V. et al. *Rhodiola rosea* in stress induced fatigue--a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*. 2000 Oct;7(5):365-71