

## Algunos consejos para dormir mejor

Dormir bien es fundamental para mantener una buena salud y bienestar general. Aquí te presento algunas razones clave que resaltan la importancia de tener un buen descanso:

1. Recuperación Física y Mental
2. Regulación del Estrés
3. Refuerzo del Sistema Inmunológico
4. Rendimiento Cognitivo
5. Regulación del Peso
6. Mejora del Estado de Ánimo
7. Salud Cardiovascular
8. Regulación del Azúcar en Sangre
9. Prevención de Accidentes
10. Longevidad

Establecer hábitos de sueño saludables contribuye significativamente a la calidad de vida y a la prevención de diversas condiciones de salud, así como tener un mejor estado de ánimo y emocional.

**01 Establecer una Rutina de Sueño Consistente:** Mantener un horario regular para acostarse y despertarse ayuda a regular el reloj biológico del cuerpo.

**02 Crear un Entorno Propicio para el Sueño:** Controla la temperatura para que sea agradable y utiliza cortinas opacas si es necesario. Evita la exposición a pantallas electrónicas al menos una hora antes de dormir, ya que la luz azul puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.

**03 Practicar la Relajación Antes de Acostarse:** Establece una rutina relajante antes de dormir para ayudar a tu cuerpo a desconectar y prepararse para el sueño. Puedes probar técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el estiramiento suave.

**Uso sugerido: Toma 2 cápsulas antes de dormir.**

### Supplement Facts

30 servings per container  
**Serving size 2 Capsules**

	Amount per serving	%DV
L Thianine	225mg	45%
Valerian Root	170mg	45%
Proprietary Blend Gaba, Lemon Balm, Magnesium glycinate, Passionflower, and Melatonin	498mg	191%

Other Ingredients: Nu-FLOW®, Vegetable Magnesium Stereate

The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la FDA (Food and Drugs Administration).

Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

#### Pure & Healthy Inc.

PO BOX 5558 Caguas, PR 00726  
www.mypureandhealthy.com  
mypureandhealthy@gmail.com  
787-222-0557



Pure & Healthy®

# SLEEP7



## Apoyo Natural para el Sueño y Descanso

## La importancia de dormir bien

Muchas personas no se imaginan la importancia de tener un buen descanso y sueño. Incluso hasta escatiman el sueño, sin saber que durante este periodo el cuerpo se repara, rejuvenece y regula, desde el funcionamiento psicológico y cerebral hasta el metabolismo.

El cuerpo está lleno de relojes corporales que están atados al ritmo circadiano, que está en el cerebro, y que se sincroniza con la salida y puesta del sol, o la iluminación artificial a la que te expones.

La regla general para de un periodo de sueño saludable es de 7 a 9 horas diarias. Los científicos han encontrado que el no dormir lo suficiente y/o tener un sueño de mala calidad pueden aumentar su riesgo de diversidad de condiciones de salud, como: enfermedades cardiovasculares, cáncer, Alzheimer, depresión, aumento de peso y alteración el las funciones sexuales. Incluso, el no dormir bien puede provocar accidentes.

## El número 7 presente en todo lo que te rodea

El número siete es considerado sagrado en el mundo energético. Alinearse en el siete sincroniza sistemas y ciclos internos. Recordemos que son 7 días de la semana, al igual que siete discos energéticos que en algunas culturas le llaman *chakras*, 7 notas musicales, así como 7 colores del espectro. Estos siete ingredientes están armonizados con colores y vibración que forman una reacción elegante que podría llevar a un descanso pleno y reparador. Disfruta de la combinación de la naturaleza y la fuerza de la vibración energética del conocimiento y el amor con el que está creada esta fórmula.

## ¿Qué son las Ondas Delta?

Son frecuencias de las ondas cerebrales. Estas se miden con un electroencefalógrafo, el cual detecta y registra los impulsos eléctricos dentro del cerebro. Normalmente se miden en Hertz (Hz). Las ondas Delta son las ondas cerebrales más lentas que se pueden medir y son más frecuentes durante las etapas del sueño profundo y sin sueños (menos de 4Hz). Mientras más aumentan las ondas Deltas, disminuimos nuestra conciencia del mundo físico y podemos descansar profundamente. Cuando hay ondas Delta, el cuerpo se encuentra en un estado de completa relajación y la mente no suele estar muy activa. Cuando el cerebro está en un estado delta dominante, esencialmente se apaga para realizar reparaciones en todas sus áreas.

## ¿Qué es Sleep7?

**Sleep7** es un suplemento natural creado con una mezcla armoniosa de 7 ingredientes, que juntos te ayudarán a obtener descanso y levantarte rejuvenecido, al ayudarte a mantenerte en las ondas Delta durante tu ciclo de sueño.

**La Valeriana** (Valeriana Oficialis) es una planta medicinal poderosa, nativa de Europa y Asia. Se ha encontrado que actúa como un tranquilizante natural que relaja el sistema nervioso, un paso importante a la hora de lidiar con problemas de insomnio, inquietud y estrés.

**Lemon Balm o Bálsamo de Limón** es una hierba calmante que se ha utilizado con fines medicinales desde la Edad Media. No solo combate el estrés y la ansiedad, sino que puede apoyar el rendimiento cognitivo y ayudar a la indigestión. Y estudios sugieren que contiene compuestos, como el eugenol, los terpenos y los

ácidos rosmarínicos, sustancias químicas que desempeñan un papel en la eliminación de virus y bacterias.

Los estudios sobre **la Melatonina** nos han demostrado su importancia a la hora de regular el ritmo circadiano, reducir el insomnio y como puede ayudar inmensamente a las personas con trastornos de sueño. Reduce la cantidad de tiempo necesario para dormirse y adelanta el comienzo del sueño en adultos y niños con afecciones como el Trastorno del Ciclo de Sueño-Vigilia, con fase tardía.

**GABA** es un aminoácido producido por el cerebro, que facilita la comunicación entre neuronas. La evidencia científica ha demostrado que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y es esencial para tener un sueño reparador, debido a que reduce la actividad neuronal. Y puede apoyar la salud de personas con síntomas de depresión derivada por deficiencia de este aminoácido.

La **L-teanina** es un compuesto que se encuentra de forma natural en el té verde y negro. Es conocida por su efecto relajante, disminuye la ansiedad y el estrés. Estudios han encontrado que la L-teanina ayuda a personas con diagnósticos de presión arterial alta, esquizofrenia y, trastornos de sueño y hasta trastorno por déficit de atención e hiperactividad, a relajarse y dormir mejor.

**El Glicinato de Magnesio** se forma combinando magnesio elemental con el aminoácido glicina. Es altamente biodisponible, lo que significa que el magnesio se absorbe fácilmente a través del intestino delgado. Se ha encontrado que no solo ayuda a aliviar la ansiedad, sino que también promueve la salud ósea, controla el azúcar en la sangre y amplifica el rendimiento del ejercicio.

**La Pasionaria** o "Passiflora" contiene flavonoides, como la crisina, el cual es un neurotransmisor inhibitor del sistema nervioso central que ayuda a conciliar el sueño, mejorar el estado de ánimo, disminuir la ansiedad y el estrés.

