

dōTERRA Serenity™ Complejo Relajante en Cápsulas Blandas

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

El complejo relajante dōTERRA Serenity es una singular combinación de aceite esencial de lavanda y extractos vegetales naturales en cápsulas blandas vegetarianas para ayudarle a usted a obtener el sueño reparador que necesita sin causar que al día siguiente se sienta grogui y adormilado.* El complejo relajante dōTERRA Serenity combina los comprobados beneficios de relajamiento del aceite esencial de lavanda y L-teanina con bálsamo de limón, pasionaria y manzanilla para promover suavemente el relajamiento y el sueño.*

CONCEPTO

Los expertos recomiendan que los adultos obtengan por lo menos de 7 a 8 horas de sueño cada noche. Lamentablemente, más o menos el 33% de los estadounidenses no están obteniendo la cantidad de sueño recomendado por noche, y aproximadamente 1 de cada 5 adultos en Estados Unidos experimenta ocasionalmente insomnio o dificultad para dormir. Privar al cuerpo de sueño se ha visto enlazado con muchos riesgos de salud y pone una tremenda carga prácticamente en todos los sistemas orgánicos del cuerpo. La falta del sueño adecuado afecta nuestra habilidad para bajar de peso o mantener el peso saludable; influye en la manera en que nos sentimos, aprendemos y nos comportamos; tiene un impacto negativo en nuestra salud cardiovascular y bienestar general; y puede reducir el tiempo de reacción e interferir con nuestra habilidad para manejar. Obtener el sueño adecuado es esencial para recuperarnos física y mentalmente de las demandas de la vida diaria. El sueño de calidad es vital para la manera en que nos sentimos cada día, ya que es esencial para brindar apoyo a los procesos naturales de recuperación y restauración del cuerpo.

Hay cientos de recomendaciones, recetas familiares, productos y suplementos dietéticos diferentes que nos aseguran que pueden ayudarnos. Sin embargo, lo que es eficaz para una persona podría no serlo para otra. Ahora existe una solución que utiliza tanto ingredientes históricamente comprobados como lo mejor de la ciencia moderna.

Lavanda

La mayoría de entusiastas de dōTERRA ya saben que el aceite esencial de lavanda tiene un amplio historial de uso tradicional y con frecuencia es usado internamente para propiciar el sueño reparador, calmar el sistema nervioso y ayudar a reducir el estrés.*

Investigaciones clínicas y experimentales confirman que la ingestión del aceite esencial de lavanda calma el sistema nervioso y promueve el relajamiento y el sueño saludables.* Cada porción de dos cápsulas blandas del complejo relajante dōTERRA Serenity™ suministra los niveles de aceite esencial de lavanda recomendados por las investigaciones para apoyar el relajamiento y el sueño reparador.



1

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.

L-teanina

El complejo relajante dōTERRA Serenity también brinda los beneficios relajantes de la L-teanina para promover suavemente el relajamiento y el sueño.* L-teanina es un aminoácido no proteínico que se encuentra en el té verde (*Camellia sinensis*) y ha sido estudiado por sus efectos calmantes en el sistema nervioso.* La L-teanina es estructuralmente similar a los neurotransmisores glutamato y ácido gamma aminobutírico (GABA por sus siglas en inglés), ambos de los cuales están relacionados con un mejor estado de ánimo, calma y relajamiento.* La L-teanina tiene la singular habilidad de promover el relajamiento sin causar somnolencia.* Estudios muestran que tal relajamiento previo al sueño es muy eficaz en apoyo al sueño nocturno reparador.

Estudio clínico

dōTERRA realizó un estudio clínico de seis semanas (controlado por placebo y doble ciego) para investigar la eficacia del complejo relajante Serenity en cápsulas blandas. Los participantes reportaron mejoras altamente considerables en su habilidad para quedarse dormidos con mayor facilidad y además reportaron mejoras en su habilidad para despertarse más fácilmente y sintiéndose más alertas/renovados por la mañana.* Este estudio brinda apoyo adicional a la validez del uso histórico de estos botánicos y confirma la eficacia del complejo relajante Serenity.

BENEFICIOS PRINCIPALES

- Alivia el insomnio ocasional*
- Promueve el relajamiento y el sueño saludables*
- Ayuda a gozar del sueño renovador que usted necesita sin hacer que al día siguiente se sienta grogui o somnoliento*
- Ayuda a conciliar el sueño más rápidamente y a dormir mejor*
- Contribuye al sueño reparador*
- Calma el sistema nervioso*
- Ayuda a reducir el estrés*

INSTRUCCIONES

Tome 1 a 2 cápsulas blandas antes de acostarse.

PRECAUCIONES

Manténgalo fuera del alcance de los niños. Si usted está embarazada, amamantando o en tratamiento, consulte a su médico. Almacénelo en un lugar frío y seco.

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Se tienen que tomar con comida las cápsulas blandas del complejo relajante dōTERRA Serenity?

R: Las cápsulas blandas del complejo relajante dōTERRA Serenity no tienen que tomarse con comida. Recomendamos evitar comidas pesadas antes de acostarse, ya que pueden hacer más difícil conciliar el sueño.

P: ¿Contiene este producto aceite esencial dōTERRA Serenity®?

R: No, el complejo relajante dōTERRA Serenity combina aceite esencial de lavanda con L-teanina y tres extractos botánicos de las plantas más calmantes y relajantes de la naturaleza para ayudarle a usted a obtener el sueño renovador que necesita.

P: ¿Son seguras las cápsulas blandas del complejo relajante dōTERRA Serenity para tomarlas todas las noches?

R: Sí, no debe haber preocupación alguna siempre y cuando se siga el uso sugerido. Por supuesto que recomendamos que usted consulte a su profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento si está en observación por cualquier problema de salud o si está tomando algún medicamento.

P: ¿Puedo tomar más de la cantidad recomendada?

R: Recomendamos que usted siga el uso sugerido, el cual se determinó en base a investigaciones extensas de la literatura científica que muestra eficacia con la dosis sugerida.

P: ¿Son seguras para niños las cápsulas blandas del complejo relajante dōTERRA Serenity?

R: Las cápsulas blandas del complejo relajante dōTERRA Serenity no se recomiendan para niños.

ESTUDIOS IMPORTANTES

B. F. Bradley, S. L. Brown, S. Chu, and R. W. Lea, "Effects of orally administered lavender essential oil on responses to anxiety-provoking film clips," *Hum. Psychopharmacol. Clin. Exp.*, vol. 24, no. 4, pp. 319–330, Jun. 2009.

M. Fišler and A. Quante, "A case series on the use of lavender oil capsules in patients suffering from major depressive disorder and symptoms of psychomotor agitation, insomnia and anxiety," *Complement. Ther. Med.*, vol. 22, no. 1, pp. 63–69, Feb. 2014.

A. M. Schuwald, M. Nöldner, T. Wilmes, N. Klugbauer, K. Leuner, and W. E. Müller, "Lavender oil-potent anxiolytic properties via modulating voltage dependent calcium channels," *PloS One*, vol. 8, no. 4, p. e59998, 2013.

V. Kumar, "Characterization of anxiolytic and neuropharmacological activities of Silexan," *Wien. Med. Wochenschr.* 1946, vol. 163, no. 3–4, pp. 89–94, Feb. 2013.

A. C. Nobre, A. Rao, G. N. Owen, and others, "L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state," *Asia Pac J Clin Nutr*, vol. 17, no. suppl 1, pp. 167–168, 2008.

K. Kimura, M. Ozeki, L. R. Juneja, and H. Ohira, "L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses," *Biol. Psychol.*, vol. 74, no. 1, pp. 39–45, Jan. 2007.

M. H. Başkan and M. Aydın, "Electron paramagnetic resonance studies of gamma-irradiated DL-alanine ethyl ester hydrochloride, L-theanine and L-glutamic acid dimethyl ester hydrochloride," *Spectrochim. Acta. A. Mol. Biomol. Spectrosc.*, vol. 112, pp. 280–282, Aug. 2013.

T. Kakuda, "Neuroprotective effects of theanine and its preventive effects on cognitive dysfunction," *Pharmacol. Res.*, vol. 64, no. 2, pp. 162–168, Aug. 2011.

H. Yokogoshi, M. Kobayashi, M. Mochizuki, and T. Terashima, "Effect of theanine, r-glutamylethylamide, on brain monoamines and striatal dopamine release in conscious rats," *Neurochem. Res.*, vol. 23, no. 5, pp. 667–673, May 1998.

T. Terashima, J. Takido, and H. Yokogoshi, "Time-dependent changes of amino acids in the serum, liver, brain and urine of rats administered with theanine," *Biosci. Biotechnol. Biochem.*, vol. 63, no. 4, pp. 615–618, Apr. 1999.

H. Tamano, K. Fukura, M. Suzuki, K. Sakamoto, H. Yokogoshi, and A. Takeda, "Preventive effect of theanine intake on stress-induced impairments of hippocampal long-term potentiation and recognition memory," *Brain Res. Bull.*, vol. 95, pp. 1–6, Jun. 2013.

C. H. Song, J. H. Jung, J. S. Oh, and K. S. Kim, "Effects of Theanine on the Release of Brain Alpha Wave in

Adult Males," *Korean J. Nutr.*, vol. 36, no. 9, pp. 918–923, Nov. 2003.

A. Higashiyama, H. H. Htay, M. Ozeki, L. R. Juneja, and M. P. Kapoor, "Effects of l-theanine on attention and reaction time response," *J. Funct. Foods*, vol. 3, no. 3, pp. 171–178, Jul. 2011.

G. Pfurtscheller, "Event-related synchronization (ERS): an electrophysiological correlate of cortical areas at rest," *Electroencephalogr. Clin. Neurophysiol.*, vol. 83, no. 1, pp. 62–69, Jul. 1992.

L. R. Juneja, D.-C. Chu, T. Okubo, Y. Nagato, and H. Yokogoshi, "L-theanine—a unique amino acid of green tea and its relaxation effect in humans," *Trends Food Sci. Technol.*, vol. 10, no. 6–7, pp. 199–204, Jun. 1999.

A. Ngan and R. Conduit, "A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality," *Phytother. Res. PTR*, vol. 25, no. 8, pp. 1153–1159, Aug. 2011.

D. O. Kennedy, G. Wake, S. Savelev, N. T. J. Tildesley, E. K. Perry, K. A. Wesnes, and A. B. Scholey, "Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of *Melissa Officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties," *Neuropsychopharmacology*, vol. 28, no. 10, pp. 1871–1881, Oct. 2003.

S.-M. Chang and C.-H. Chen, "Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial," *J. Adv. Nurs.*, vol. 72, no. 2, pp. 306–315, Feb. 2016.

A. Scholey, A. Gibbs, C. Neale, N. Perry, A. Ossoukhova, V. Bilog, M. Kras, C. Scholz, M. Sass, and S. Buchwald-Werner, "Anti-stress effects of lemon balm-containing foods," *Nutrients*, vol. 6, no. 11, pp. 4805–4821, Nov. 2014.

**dōTERRA SERENITY®
COMPLEJO RELAJANTE EN CÁPSULAS
BLANDAS**

60 CÁPSULAS BLANDAS

Número de pieza: 34390001

Al por mayor: \$19.50

Al por menor: \$26.00

PV: 17

SERENITY COMBO PACK

**BOTELLA DE 15 ML Y 1 BOTELLA DE CÁPSULAS
BLANDAS DE SERENITY**

Número de pieza: 60200524

Al por mayor: \$45.00

Al por menor: \$60.00

PV: 40

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o evitar ninguna enfermedad.