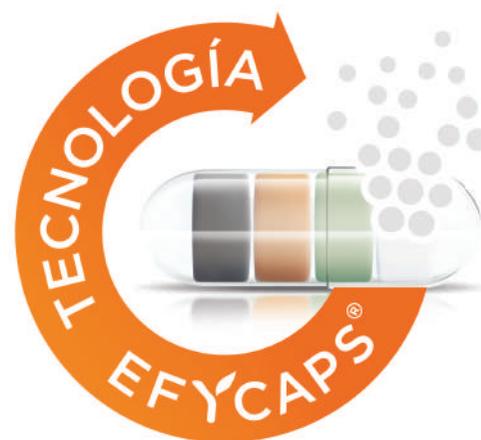


# Dormir bien, clave para reforzar el sistema inmune

EL SUEÑO ES UNO DE LOS PRINCIPALES MECANISMOS QUE TIENE NUESTRO ORGANISMO PARA MANTENER EL SISTEMA INMUNITARIO FUERTE Y SANO. CONSCIENTE DE ELLO, YSANA® PRESENTA SERYDORM® INMUNO, UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO DE ÚLTIMA GENERACIÓN CON ACCIÓN IMMUNOESTIMULANTE, QUE APROVECHA LAS HORAS NOCTURNAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE A LA VEZ QUE PROPORCIONA UN BUEN DESCANSO Y BIENESTAR MENTAL.



**E**l sueño y el sistema inmunitario están relacionados de una manera muy estrecha. Si no dormimos bien, a través de un sueño reparador y con una duración entorno a las 7-8 horas al día en función de la edad, nuestras defensas se verán comprometidas, seremos más vulnerables a las enfermedades y tardaremos más tiempo en recuperarnos. El sueño es, por

tanto, uno de los principales mecanismos que tiene nuestro organismo para mantener el sistema inmunitario fuerte y sano. Cuando padecemos un sueño deficiente, viéndose afectadas la duración, la continuidad y/o la profundidad de este, se produce un desequilibrio a nivel de las citoquinas, moléculas imprescindibles en el sistema inmunitario, ya que son las responsables

de regular la inflamación. La cantidad de citoquinas antiinflamatorias disminuye y aumentan las proinflamatorias, provocando, en el caso de tener contacto con un agente infeccioso, una reacción inflamatoria asociada a la infección difícil de controlar por el sistema inmunitario, y que puede provocar consecuencias negativas en nuestro organismo.

Los buenos hábitos resultan como siempre fundamentales para dormir bien y mejorar nuestras defensas. El respeto de nuestro reloj interno, exponiéndonos de día a la luz natural, mejorando la actividad física, una alimentación equilibrada, controlar el estrés y la ansiedad e idealmente despertarnos de manera natural, evitando el despertador, que no deja de ser el responsable de 'romper' nuestro sueño, haciéndonos despertar antes de lo que el cuerpo necesita, ayudarán a que por la noche durmamos mejor. Claro que, para conseguirlo, tendríamos que acostarnos a la hora que nos permitiera despertarnos naturalmente, controlar la luz artificial y la exposición a los dispositivos electrónicos a última hora de la tarde, cenar temprano, mantener el dormitorio a temperatura fresca y en oscuridad total, además de evitar la cafeína y el alcohol antes de dormir, entre otras cosas. Los buenos hábitos y la rutina son fundamentales en este proceso y si, aun así, no lo conseguimos, podemos recurrir a ciertos complementos alimenticios que respeten los ciclos y fases del sueño y que, además, favorezcan el descanso y potencien nuestras defensas.



## Melatonina y Vitamina D: la pareja perfecta

Varias líneas de investigación sugieren los beneficios de la toma conjunta de vitamina D y melatonina debido a "la potencial acción sinérgica combinación de vitamina D y melatonina, gracias a sus propiedades antiinflamatorias, antifibróticas y antioxidantes, realiza una acción reguladora en el organismo, afectando positivamente a la 'tormenta de citoquinas', origen de la inflamación y de la fibrosis de los tejidos a nivel pulmonar, y en general en el sistema inmunológico", siendo por tanto una herramienta a tener en cuenta para mejorar nuestro sistema inmunitario, potenciando, así mismo, los efectos del sueño. La suplementación con vitamina D3 y melatonina, en periodos de alta exposición a agentes infecciosos o cuando se sufre de estrés y problemas para dormir, es una opción útil y segura para todo tipo de personas que quieran o necesiten mejorar su sistema inmunitario.

## Serydorm® Inmuno

Es precisamente en este punto donde entra en juego Ysana®, un laboratorio de nueva creación que procede de 40 años de experiencia del Grupo STE en la industria farmacéutica y se centra en desarrollar, producir y comercializar productos sanitarios y complementos alimenticios innovadores, eficaces y seguros. ¿Su objetivo? Mejorar la salud y calidad de vida de las personas, ofreciendo soluciones formuladas a partir de extractos de plantas, vitaminas y minerales que, gracias a su combinación y sinergias, reequilibran el funcionamiento fisiológico del organismo y proporcionan una alternativa al uso de terapias agresivas cuando éstas no son necesarias.

Su última propuesta es Serydorm® Inmuno, un complemento alimenticio de última generación con acción inmunoestimulante, que aprovecha las horas nocturnas para fortalecer y trabajar sobre el sistema inmune mediante una novedosa sinergia entre vitamina

D3 y melatonina. Así, Serydorm® Inmuno aporta al organismo la dosis óptima de cada ingrediente en el momento justo para mantener las defensas, a la vez que proporciona un buen descanso y bienestar mental. Todo ello es posible gracias a la innovadora tecnología EfyCaps®, una nueva generación de cápsulas inteligentes que liberan los ingredientes de forma controlada. Los cuatro comprimidos de la cápsula se liberan de forma inmediata, sostenida o retardada según su absorción en nuestro organismo y crean una acción combinada de máximo aprovechamiento.

- **Comprimido 1 de liberación inmediata (color blanco):** contiene melatonina y GABA.

La melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Ello se consigue con una ingesta de 1 mg de melatonina poco antes de irse a dormir.

- **Comprimido 2 de liberación prolongada (color verde):** contiene melatonina y GABA. Una vez conciliado el sueño y gracias a la liberación prolongada durante ocho horas, conseguimos que los ingredientes sigan actuando toda la noche. Este comprimido contiene 0,95 mg de melatonina.

- **Comprimido 3 de liberación gastrorresistente (color naranja):** contiene vitamina D3 y vitamina K2. La vitamina K2 se presenta en forma de menaquinona-7 (MK-7). La vitamina

D contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario. Las vitaminas D y K contribuyen al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

- **Comprimido 4 de liberación prolongada (color gris):** contiene vitamina B6 que contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y la función psicológica normal, así como del sistema inmunitario. +

## Hábitos para potenciar el sistema inmunitario mientras dormimos

### Durante el día:

- Despertarnos con la luz
- Exponernos a la luz natural
- Aumentar la actividad física
- Alimentación equilibrada rica en vitaminas y minerales

### Durante la noche:

- Limitar la cafeína y el alcohol
- Limitar la luz artificial antes de acostarnos
- Cenar temprano
- Controlar la exposición a la tecnología
- Temperatura fresca y oscuridad total en el dormitorio

### Una ayuda extra:

- Uso de complementos que ayuden a nuestro sistema inmune mientras dormimos