

AMAR81®

Siente el poder regenerador del mar y de la tierra ahora en cápsulas



ZEN AQUA



RECUPERA TU EQUILIBRIO Y CÉNTRATE EN DISFRUTAR DE TU MEJOR VERSIÓN.

Un suplemento profundamente nutritivo con poder adaptógeno. Gracias al aporte de vitaminas y minerales junto con la fitoterapia milenaria, es un sostén para el estrés del día a día así como un complemento a momentos de bajo estado de ánimo. ¡Una ayuda natural para recuperar el equilibrio emocional y físico!



El único multinutriente que combina el poder nutritivo del mar con vitaminas varias y la fitoterapia adaptógena ancestral.



Extracto de agua marina 162mg + Rhodiola rosea 100mg + Melissa officinalis 100mg + Valeriana officinalis 75mg + Vitaminas B1, B3, B9, B12, D3 y K2.

El **estrés crónico** es culpable de la mayoría de **enfermedades** más prevalentes en nuestra sociedad y no debe quedarse sin **resolver**.

ZEN AQUA nutre las **neuronas** y las **emociones**. Ideal para tratar cuadros de **estrés crónicos** así como de bajo estado de ánimo. **No contiene hipérico.**

Un **sueño reparador** es una "solución sin efectos secundarios" y la base de una **buena salud**.

BLUE OCEAN NUTRITION S.L

RGSEAA 26.020.386/B | www.amar81.com | info@amar81.com | Tel. 608 287 630

ZEN AQUA ES UN COMPLEMENTO NATURAL QUE AYUDA EN UN AMPLIO EXPECTRO DE SITUACIONES:

- Ayuda a alcanzar un máximo rendimiento mental.
- Contribuye a un sueño reparador y equilibrio emocional.
- Trabaja hacia una recuperación de la homeostasis tanto en situaciones de estrés agudo como crónico.
- Contribuye a disminuir sensación de cansancio y fatiga.

LOS MICRO-NUTRIENTES NOS HACEN FELICES

Es ampliamente aceptada la teoría de que los nutrientes nos ayudan a nivel físico y celular pero ¿habías parado a pensar cómo una desnutrición podría afectar a las emociones? El mundo de la psicología y la psiquiatría, sí lo ha hecho y ha obtenido resultados que impulsan a realizar un cambio de paradigma en el tratamiento de ansiedades, depresiones, insomnia y estrés (1).

Se postula que la falta de un mineral esencial o una vitamina pueda afectar diferentes procesos enzimáticos en el cerebro resultando en desarreglos psiquiátricos menores y/o simplemente, cambios de humor (2). La suplementación con un multinutriente incluyendo, sobretodo, vitaminas del grupo B puede tener un efecto beneficioso sobre el estrés percibido, estos síntomas psiquiátricos leves y muchos aspectos del humor en el día a día en adultos sanos.

Se han usado fórmulas de vitaminas y minerales con resultados beneficiosos en relación a agresividad en personas encarceladas, en casos de déficit de atención e hiperactividad, deficiencias en el comportamiento en casos de demencia y en autismo. La re-nutrición de estas personas con una mezcla de vitaminas y minerales ¡les devolvió un poco de alegría en sus vidas! (3).

La clave de este tipo de intervenciones como la suplementación de vitaminas y minerales es que son muy seguros a largo plazo. La comunidad científica acepta que los beneficios obtenidos superan cualquier posible riesgo que pudiera surgir del tratamiento prolongado de estos nutrientes (4) y ¡desde luego que ofrece mucho menos efectos secundarios que otros tratamientos farmacológicos disponibles en el mercado actual!

La base de ZEN AQUA es el extracto de agua de mar preparada de forma artesanal para ser bajo en sodio y muy rico en 81 minerales FUNDAMENTALES para un correcto estado nutricional. A esta base, se le ha añadido diferentes vitaminas del grupo B (1, 3, 9 y 12) junto con D3 y K2 que trabajan en sinergia y junto con los minerales para asegurar un flujo correcto de neurotransmisores, enzimas y hormonas necesarias para un correcto funcionamiento del estado cognitivo. Es imprescindible tener un sistema nervioso “a punto” para responder ante un estrés, para un descanso nocturno reparador y para encontrar la felicidad que tanto añoramos como seres humanos.

LA “MAGIA” DE LA FITOTERAPIA ADAPTÓGENA

Este término de “adaptógeno” fue acuñado en 1947 en Rusia por el doctor Nicolai Lazarev (5) que estudió extensivamente el efecto de la fitoterapia sobre el estado de estrés de las personas. No fue hasta la caída de la Guerra Fría que los descubrimientos científicos pudieron ser liberados al resto del mundo. A día de hoy, las hierbas adaptógenas deben formar parte del botiquín de cualquier hogar en preparación por lo que la Vida pueda traer.

Para que una hierba, tubérculo o especia pueda ser definido como adaptógeno debe tener efectos moduladores (no solo estimulan ni inhiben sino regulan), debe conferir habilidades de sobrevivencia y no puede ni tener efectos secundarios ni causar adicción. (Wikipedia). Estas capacidades de poder relajar en caso de ser necesario, ayudar a obtener un sueño profundo, además de permitir estar a la altura de la situación cuando surge un momento de estrés de un solo producto ¡parecen imposible de creer! Pues es “la magia” que contienen las sustancias adaptógenas y, por estas razones, AMAR81 ha querido incluir dos de las más conocidas en este producto.

La *Rhodiola rosea* que se ha añadido a ZEN AQUA puede aportar efectos neuroprotector, cardioprotector, anti-fatiga, anti-depresivo, ansiolítico, nootrópico, aumentador de la esperanza de vida y estimulador del sistema nervioso central (6). Es, probablemente, la hierba adaptógena más estudiada hasta la fecha y un tratamiento muy aceptado para ayudar con el manejo de un estrés en el momento presente y, así, prevenir un estrés crónico y todas las complicaciones relacionadas que podrían surgir si no se trata a tiempo (7).

Cabe destacar que la *Rhodiola* es un tratamiento prometedor en casos de depresión debido a su seguridad y su eficacia (8). Esto se ha estudiado tanto en casos de depresión profunda como leves, también, conocida como síndrome asténico.

La *Melisa officinalis*, también conocida como Melisa o Lemonbalm (en inglés) es una planta de sabores cítricos y aromáticos y usado desde hace miles de años por sus efectos calmantes y digestivos. Se llegó a comparar a la *Melissa* frente a citalopram en mujeres en menopausia en un estudio randomizado y doble ciego (ni los investigadores ni las mujeres sabían si estaban tomando la Melisa, la mediación o un placebo) y los resultados mostraron un claro ganador: La *Melissa* mejoró síntomas relacionados con su percepción personal en relación a lo social y lo sexual. (9)

Se estudió en adultos sometidos a estrés controlado en un laboratorio y se vio que tras el tratamiento con Melisa, mejoró su humor, se notaban con más lucidez mental y aumentó significativamente la velocidad de procesamiento matemático sin reducir los resultados correctos de los cálculos. (10) ¡La Melisa no solo relaja sino también actúa aumentando el rendimiento mental! Esto es lo que la comunidad científica llama un nootrópico. (11)

LA VALERIANA - UNA COMBINACIÓN DE DOS MUJERES EN UNA QUE TRABAJA EN EQUIPO CON EL RESTO DE FITOTERAPIA DE ZEN AQUA

Visualiza a Valeria, una mujer inspiradora y motivadora. Júntala con Ana, calmada y centrada. De la mezcla, tenemos a Valeriana, una hierba capaz de motivar y relajar a la vez.

Esta hierba se ha demostrado eficaz en aumentar la memoria, la proliferación celular y la diferenciación neuronal en ratones con daño cerebral. (12). Se conoce extensamente su uso como ansiolítico y antidepresivo pero se tiene que aclarar que no parece tener acciones sedantes ni tampoco impide el buen funcionamiento muscular. (13). Esto implica que, a nivel práctico, se puede usar para alcanzar un estado de relajación pero sin perder la capacidad de funcionar físicamente y mentalmente.

La Valeriana se ha demostrado eficaz y se ha usado ancestralmente para el tratamiento de la ansiedad y problemas de sueño (14) totalmente libre de efectos secundarios. Se ha medido el efecto modulador de esta hierba sobre los circuitos excitatorios de la corteza cerebral (15) y por electroencefalograma se han observado las alteraciones en lugares relacionados con la ansiedad después de la toma de esta hierba. (16). Se sabe que activa los receptores de GABA en el cerebro, uno de los neurotransmisores más efectivos en frenar la actividad cerebral y llevarnos a un estado de profunda relajación. (17)

Recuerda que la Valeriana *officinalis*, de ZEN AQUA está mezclada con Melisa y *Rhodiola*. Con esta combinación se consigue el efecto sinérgico de las tres hierbas juntas.

Se han combinado Valeriana con Melisa en numerosas ocasiones en entornos controlados para poder medir sus efectos. Se ha visto que, en adultos, ante un estrés controlado por laboratorio, tras la toma de estas dos hierbas juntas, en comparación con un placebo, hay una mejora de la ansiedad ante un estrés (18)

Hay dos estudios que demuestran la combinación de Melisa junto con Valeriana eficaces tanto en niños para temas de inquietud como disomnia (19). En el entorno educativo, estudiando la misma mezcla en niños se vieron mejoras obvias en cuanto a capacidad de concentración, hiperactividad, impulsividad, comportamiento social y calidad del sueño (20). ZEN AQUA no es un producto formulado para niños pero es interesante conocer esta faceta de la sinergia entre dos de sus ingredientes principales ya que, es muy probable que dichos efectos también serán percibidos en adultos.

Otro uso que se le podría dar a la Valeriana es para deshabitación de algunas drogas psiquiátricas (21). También, se ha visto que ayuda a paliar el comportamiento impulsivo en personas con trastorno obsesivo compulsivo lo cual también se podría aplicar a trastornos de cualquier adicción como podría ser a la comida o a otras sustancias tóxicas. (22)

LA IMPORTANCIA DE UN SUEÑO REPARADOR

Dormir es Medicina. Solo una noche deficiente en sueño reparador nos aparta de nuestra homeostasis emocional y fisiológico. Tiene efectos en el metabolismo, en el sistema inmune, en los neurotransmisores y ¡obviamente en el comportamiento! Desde AMAR81 somos conscientes de la importancia de un buen descanso pero, a veces, necesitamos ayuda para llegar a ello.

Se ha visto una clara correlación entre los niveles de vitamina D3 y la calidad de sueño. Esta vitamina tiene un rol imprescindible en la fabricación interna de la melatonina, una de las hormonas circadianas más importantes sin la cual se complica la conciliación del sueño y la calidad de la misma. Se han encontrado receptores de la vitamina en las áreas del cerebro que regulan el sueño. Además de todo esto, este nutriente esencial puede ayudar con algunos síndromes como piernas inquietas o apnea del sueño que, una vez solventados ¡pueden mejorar mucho la vida nocturna de la persona! (23)

Más allá de entender los mecanismos de acción o no, se ha encontrado que, claramente, una deficiencia de la vitamina D3 en sangre se asocia a un riesgo aumentado de desórdenes del sueño. (24). Desde AMAR81 entendemos la sinergia que hay entre las vitaminas D3 y K2 y procuramos incluirlas juntas en nuestras fórmulas para así evitar desequilibrios de los minerales (25)

Uno de los minerales más destacables en el extracto de agua de mar es el magnesio y, junto con la mezcla de vitaminas del grupo B, se ha demostrado muy eficaz en curar la insomnia, independientemente de su causa (26). En concreto, se ha estudiado con resultados prometedores la eficacia de la vitamina B12 (junto con la D3) en niños en el dormir y la mejora de las actividades diurnas (27) y en mujeres estudiantes áralas con resultados parecidos (28)

En cuanto a las hierbas contenidas en ZEN AQUA, sobretodo la Valeriana officinalis (29, 30) y la Melissa officinales (31) son demostradísimas inductores de un sueño reparador.

Queremos resaltar que es muy importante que la toma de un suplemento para dormir bien siempre debe ir acompañado de unos hábitos correctos que permitan su eficacia. Sin estos hábitos, estaremos impidiendo disfrutar de todos los efectos beneficiosos de los ingredientes en ZEN AQUA.

Para dormir mejor, es esencial un buen higiene del sueño. Esto implica retirar toda interferencia aun sueño profundo como pueden ser:

- Exposición a la luz azul una vez que se haya puesto el sol.
- Falta de rutina y horarios de ir a dormir y levantarse. Intenta no mover esta hora más de 1h arriba o abajo de la hora habitual.
- Actividades que pueden elevar las hormonas de estrés antes de ir a dormir (trabajo intenso mental, discusiones desagradables, ejercicio físico intenso) se pueden sustituir por escribir un diario, hacer un trabajo de gratitud, respiraciones calmantes o meditar.
- Contaminación electromagnética cerca de la zona donde se duerme, que puede ser en la forma de ondas wifi, teléfonos móviles que no estén en modo avión, cables eléctricos etc.
- Consumo de cafeína 8-10h antes de ir a dormir en algunas personas les puede afectar muchísimo la capacidad de quedarse dormidas o de seguir dormidas durante la noche.
- Una habitación mal ventilada y con exposición a ruido constante o intermitente en la noche y una cama con sábanas que no permiten transpirar.
- Temperatura excesiva en el dormitorio ya que el cuerpo necesita poder bajar la temperatura para poder quedarse dormido. Se recomienda estar por debajo de 18°C en la habitación aunque te tapes con un edredón, manta o sábana.
- Falta de oscuridad total en la habitación a modo de luces pequeñas de aparatos electrónicos, una persiana mal bajada, lámparas encendidas puede interferir en el alcanzar un sueño profundo y provocar más despertares nocturnos.
- Falta de exposición a la luz solar durante el día y de actividad física. Es muy importante salir al exterior en los primeros momentos de despertar para asegurar un re-set al sistema de melatonina natural. El movimiento físico durante el día ayuda a descansar mejor por la noche.

Recomendamos seguir estos hábitos de higiene del sueño junto con la toma de ZEN AQUA si tu objetivo es mejorar en este campo de tu salud. ¡Cuéntanos, por favor, qué tal te ha ido!

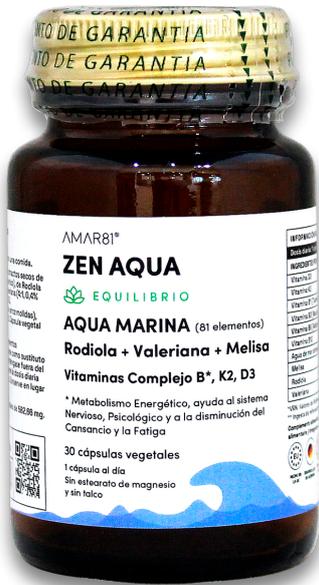
BIBLIOGRAFIA

(1)	Meredith Blampied et Al. Broad spectrum micronutrient formulas for the treatment of symptoms of depression, stress, and/or anxiety: a systematic review. <i>Expert Rev Neurother.</i> 2020 Apr;20(4):351-371	(16)	Daeyoung Ron et Al. Valerian extract alters functional brain connectivity: A randomized double-blind placebo-controlled trial. <i>Phytother Res.</i> 2019 Ar;33(4):939-948
(2)	Sara-Jayne Long et Al. Effects of vitamin and mineral supplementation on stress, mild psychiatric symptoms, and mood in nonclinical samples: a meta-analysis. <i>Psychosom Med.</i> 2013 Feb;75(2):144-53	(17)	Dietmar Benke et Al. GABA A receptors as in vivo substrate for the anxiolytic action of valerianic acid, a major constituent of valerian root extracts. <i>Neuropharmacology.</i> 2009 Jan;56(1):174-8
(3)	Jeanette M Johnstone et Al. Multinutrients for the Treatment of Psychiatric Symptoms in Clinical Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. <i>Nutrients</i> 2020 Nov 4;12(11):3394	(18)	David O Kennedy et Al. Anxiolytic effects of a combination of <i>Melissa officinalis</i> and <i>Valeriana officinalis</i> during laboratory induced stress. <i>Phytother Res.</i> 2006 Feb;20(2):96-102
(4)	Julia J Rucklidge et Al. An Observational Preliminary Study on the Safety of Long-Term Consumption of Micronutrients for the Treatment of Psychiatric Symptoms. <i>J Altern Complement Med.</i> 2019 Jun;25(6):613-622	(19)	S F Müller et Al. A combination of valerian and lemon balm is effective in the treatment of restlessness and dyssomnia in children. <i>Phytomedicine</i> 2006 Jun;13(6):383-7
(5)	Adaptogens - Herbs for strength, stamina and stress relief by David Winston and Steven Maimes. ePub. Healing Arts Press, a division of Inner Traditions International.	(20)	Jürgen Gromball et Al. Hyperactivity, concentration difficulties and impulsiveness improve during seven weeks' treatment with valerian root and lemon balm extracts in primary school children. <i>Phytomedicine Jul-Aug 2014;21(8-9):1098-103</i>
(6)	A Panossian et Al. Rosenroot (<i>Rhodiola rosea</i>): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. <i>Phytomedicine</i> 2010 Jun;17(7):481-93	(21)	Dalva R Poyares et Al. Can valerian improve the sleep of insomniacs after benzodiazepine withdrawal? <i>Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry.</i> 2002 Apr;26(3):539-45
(7)	Ion-George Angheliescu et Al. Stress management and the role of <i>Rhodiola rosea</i> : a review. <i>Int J Psychiatry Clin Pract.</i> 2018 Nov;22(4):242-252	(22)	Sires Pakseresht et Al. Extract of valerian root (<i>Valeriana officinalis</i> L.) vs. placebo in treatment of obsessive-compulsive disorder: a randomized double-blind study. <i>J Complementary Integral Med</i> 2011 Ot 11;8
(8)	Jay D Amsterdam et Al. <i>Rhodiola rosea</i> L. as a putative botanical antidepressant. <i>Phytomedicine</i> 2016 Jun 15;23(7):770-83	(23)	Fiammetta Romano et Al. Vitamin D and Sleep Regulation: Is there a Role for Vitamin D?. <i>Cure Pharm Des.</i> 2020;26(21):2492-2496
(9)	Mahboobeh Shirazi et Al. The Effectiveness of <i>Melissa Officinalis</i> L. versus Citalopram on Quality of Life of Menopausal Women with Sleep Disorder: A Randomized Double-Blind Clinical Trial. <i>Rev Bras Ginecol Obstet.</i> 2021 Feb;43(2):126-130	(24)	Qi Gao et Al. The Association between Vitamin D Deficiency and Sleep Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. <i>Nutrients</i> 2018 Oct 1;10(10):1395
(10)	David O Kennedy et Al. Attenuation of laboratory-induced stress in humans after acute administration of <i>Melissa officinalis</i> (Lemon Balm). <i>Psychosom Med.</i> Jul-Aug 2004;66(4):607-13	(25)	Christopher Masterjohn Vitamin D toxicity redefined: vitamin K and the molecular mechanism. <i>Med Hypotheses.</i> 2007;68(5):1026-34
(11)	Andrew Scholey et Al. Anti-stress effects of lemon balm-containing foods. <i>Nutrients</i> 2014 Oct 30;6(11):4805-21	(26)	Gorica Djokic et Al. The Effects of Magnesium - Melatonin - Vit B Complex Supplementation in Treatment of Insomnia. <i>Open Access Maced J Med Sci.</i> 2019 Aug 30;7(18):3101-3105
(12)	Sung Min Nam et Al. <i>Valeriana officinalis</i> extract and its main component, valerianic acid, ameliorate D-galactose-induced reductions in memory, cell proliferation, and neuroblast differentiation by reducing corticosterone levels and lipid peroxidation. <i>Exp Gerontol.</i> 2013 Nov;48(11):1369-77	(27)	Rabia Mira Kisla Ekinci et Al. Decreased serum vitamin B12 and vitamin D levels affect sleep quality in children with familial Mediterranean fever. <i>Rheumatol Int.</i> 2018 Jan;38(1):83-87
(13)	Miguel Hattesoehi et Al. Extracts of <i>Valeriana officinalis</i> L. s.l. show anxiolytic and antidepressant effects but neither sedative nor myorelaxant properties. <i>Phytomedicine.</i> 2008 Jan;15(1-2):2-15	(28)	Sara Al-Musharaf et Al. Sleep Quality Is Associated with Vitamin B12 Status in Female Arab Students. <i>Int J Environ Res Public Health.</i> 2021 Apr 25;18(9):4548
(14)	Norki Shinjyo et Al. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders-A Systematic Review and Meta-Analysis. <i>J Evid Based Integr Med.</i> Jan-Dec 2020;25:251590X20967323	(29)	Stephen Bent et Al. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. <i>Am J Med.</i> 2006 Dec;199(12):1005-12
(15)	Ludovic Mineo et Al. <i>Valeriana officinalis</i> Root Extract Modulates Cortical Excitatory Circuits in Humans. <i>Neuropsychology</i> 2017;75(1):46-51	(30)	Wilfried Domfel et Al. Sleep improving effects of a single dose administration of a valerian/hops fluid extract - a double blind, randomized, placebo-controlled sleep-EEG study in a parallel design using electrohypnograms. <i>Our J Med Res.</i> 2008 May 26;13(5):200-4
		(31)	Julien Cases et Al. Pilot trial of <i>Melissa officinalis</i> L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. <i>Med J Nutrition Metal</i> 2011 Dec;4(3):211-218

ZEN AQUA



ZEN AQUA PROMUEVE LA HOMEOSTASIS ANÍMICA.



CONTIENE: 30 vegetales
PESO NETO: 17,48 g.

DOSIS RECOMENDADA

1 - 2 cápsulas al día. Se sugiere tomar el tratamiento por la mañana, con o sin desayuno, para combatir el estrés. Si queremos conseguir un sueño reparador, administrar ZEN AQUA por la noche, con o sin la cena. Para más información, consultar con profesional de la salud.



INGREDIENTE POR DOSIS DIARIA	1 CÁPSULA	2 CÁPSULAS
Agua de mar marina	162 mg.	324 mg.
Rhodiola	100 mg.	200 mg.
Melisa	100 mg.	200 mg.
Valeriana	75 mg.	150 mg.
Vitamina B3 (niacina)	8 mg. (50% VRN*)	16 mg. (100% VRN*)
Vitamina B1 (Tiamina)	0,55 mg. (50% VRN*)	1,1 mg. (100% VRN*)
Vitamina B9 (ácido fólico)	100 mcg. (50% VRN*)	200 mcg. (100% VRN*)
Vitamina K2	12,5 mcg. (16,7% VRN*)	25 mcg. (33,4% VRN*)
Vitamina D3	5 mcg. (200 UI) (100% VRN*)	10 mcg. (400 UI) (200% VRN*)
Vitamina B12	1,25 mcg. (50% VRN*)	2,50 mcg. (100% VRN*)

*VRN Valores de Referencia de Nutrientes establecidos por la UE.

Extracto de agua marina 162mg + Rhodiola rosea 100mg + Melissa officinalis 100mg + Valeriana officinalis 75mg + Vitaminas B1, B3, B9, B12, D3 y K2.

Descubre la línea completa de complementos nutricionales basados en el poder regenerador del mar potenciado por la micronutrición de minerales, vitaminas, fitoterapia y micoterapia.



AMAR81

BLUE OCEAN NUTRITION S.L

RGSEAA 26.020.386/B | www.amar81.com | info@amar81.com | Tel. 608 287 630