GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Kneipp explica cuáles son las causas del insomnio primaveral para poder combatirlo

Comunicados | 18/05/2023 | 00:00

En primavera, los días más largos, el aumento de temperatura y los efectos de la alergia pueden provocar insomnio primaveral. La gama Sueño Complet de Kneipp está especialmente diseñada para ayudar a conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche en momentos de mayor necesidad

/COMUNICAE/ En primavera, los días más largos, el aumento de temperatura y los efectos de la alergia pueden provocar insomnio primaveral. La gama Sueño Complet de Kneipp está especialmente diseñada para ayudar a conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche en momentos de mayor necesidad

La primavera es una de las estaciones del año más esperada por algunas personas. Sin embargo, en esta época surgen algunos problemas como la astenia primaveral o la alergia. Y, bajo este contexto, puede aparecer también el insomnio primaveral, un desajuste temporal del organismo que no supone ningún problema de salud.

Es bien conocido por todos que dormir y tener un buen descanso es fundamental para afrontar el día a día, cumplir objetivos, sueños, metas y rendir al máximo. Por eso, en Kneipp, marca de cuidado y bienestar holístico especializada en el cuidado del sueño y el descanso, han desarrollado dos complementos alimenticios a base de ingredientes naturales especialmente indicados para ayudar a conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche, convirtiéndose en los aliados ideales para ayudar a combatir el insomnio primaveral.

Por un lado, el spray Sublingual Sueño Complet Instant con Melatonina contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y Melisa que ayuda a mantener un sueño saludable. Este formato es ideal para aquellas personas que tienen más problemas a la hora de conciliar el sueño, ya que es de absorción rápida. Un estudio demostró que, a los cinco minutos, la cantidad de melatonina absorbida en spray sublingual es 4,6 veces superior a la de un comprimido*.

Por otro lado, Sueño Complet comprimido bicapa contiene Melatonina que contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño y extractos naturales como Melisa, Pasiflora y Valeriana que ayuda a mantener un sueño de calidad durante la noche. Por tanto, este comprimido está especialmente indicado para las personas a les que les cueste conciliar el sueño, tienen despertares nocturnos y/o no tienen un sueño reparador.

Sin embargo, para poder solucionar los problemas de insomnio primaveral, también es imprescindible conocer qué lo provoca:

Días más largos: al haber más horas de luz, los biorritmos del cuerpo se ven alterados. Con el cambio de hora y los días más largos, el cuerpo tiende a mantenerse más activo cuando es de día y, como la noche cada vez llega más tarde, el cuerpo tarda más en asimilar que debe irse a dormir y, por tanto, cuesta más conciliar el sueño.

Más calor: el calor es el gran enemigo del buen descanso y el sueño. Al haber mayor temperatura, el cuerpo debe trabajar más en aclimatarse y en muchos casos es más difícil dormir de forma placentera.

Cambio en la humedad: con el cambio de temperatura, también se experimenta un cambio en la humedad del ambiente, que se siente más seco. Esto, aunque no parezca un detonante para afectar al sueño, también influye a la hora del descanso, ya que el organismo lo percibe.

Alergia al polen o a diferentes alérgenos del ambiente: para las personas que sufren alergia, la primavera es una de las épocas del año más temidas. El taponamiento de las vías respiratorias, la mucosidad, el picor nasal y el malestar general forman un cóctel perfecto para que descansar y conciliar el sueño sea una tarea complicada.

Dormir de noche para hacer realidad los sueños de día

La gama Kneipp Sueño Complet ayuda a descansar durante la noche para poder hacer realidad los sueños durante el día. Y, para que cumplir los sueños sea una tarea más sencilla, desde Kneipp sortean 3.000€.

Para participar en esta promoción, solo es necesario comprar uno de los productos de Kneipp Sueño Complet y, a continuación, subir el tiquet de compra para participar en esta dirección: www.promocioneskneipp.es/sueño.

Además, las primeras 600 personas en participar, conseguirán un reembolso del 50% del precio pagado por el producto.

Promoción válida para compras realizadas del 01/05/2023 al 31/08/2023. Consultar las bases legales en www.promocioneskneipp.es/sueño

*Bartoli AN, De Gregori S, Molinaro M, Broglia M, Tinelli C, et al. (2012) Bioavailability of a New Oral Spray Melatonin Emulsion Compared with a Standard Oral Formulation in Healthy Volunteers. J Bioequiv Availab 4: 096-099.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/205741-kneipp-explica-cuales-son-las-causas-del-insomnio-primaveral-para-poder-combatirlo.htm