GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La solución natural que permite personalizar el sueño

Comunicados | 04/04/2024 | 00:00

Arkopharma convierte al consumidor en el protagonista de sus noches con Arkosueño® Flexi-Dosis

/COMUNICAE/

Arkopharma convierte al consumidor en el protagonista de sus noches con Arkosueño® Flexi-Dosis

Arkopharma lanza su última novedad en productos para favorecer el sueño en un innovador formato mini-comprimidos: Arkosueño® Flexi-Dosis, dando respuesta a las diferentes necesidades que presenta cada persona para alcanzar un sueño de calidad. Al ser distintas las necesidades del descanso para cada uno, este nuevo producto permite ajustar la dosis para encontrar el descanso a la medida perfecta.

Personalizar la experiencia de sueño según las necesidades individuales

Cada persona puede sufrir fatiga y cansancio en mayor o menor medida, experimentando sus síntomas de manera diferente. Por ello, Arkopharma busca mejorar la calidad del descanso con un formato innovador de dosis personalizables y con una fórmula que combina ingredientes naturales que promueven el sueño reparador sin crear dependencia:

Cada comprimido de Arkosueño® Flexi-Dosis contiene en su composición 24?mg de Amapola y 0,5?mg de melatonina.

Con acción rápida, formato cómodo y fácil de llevar a todas partes.

¿Por qué el cuerpo siente fatiga cuando cambia la hora?

Este producto llega en el momento adecuado, ya que es con la llegada de la primavera y la

transición al horario de verano cuando Arkosueño® Flexi-Dosis toma protagonismo. Este cambio horario proporciona más horas de luz y, en general, un mejor estado de ánimo: se cambia la hora para tener más tiempo para disfrutar de los días y del sol. Sin embargo, al romper la rutina de sueño, se puede llegar a sufrir astenia estacional. Este fenómeno sucede porque el cuerpo tarda en adaptarse a esta rotura en la rutina de sueño, principalmente por dos factores:

El cambio en las horas de luz puede provocar cambios en la secreción de melatonina, una hormona fundamental en el ritmo vital del cuerpo, pues influye directamente en el hambre y el sueño. Esta hormona se regula en función de la luz solar: con días más largos, el cuerpo interpreta que no ha llegado la hora del descanso y tarda más en inducir el sueño.

Además, aunque se disfruten de más horas de luz, normalmente los horarios de la rutina diaria no varían, por lo que, para el reloj biológico, el despertador suena una hora antes de lo habitual. Este cambio en la rutina puede provocar que el cuerpo no se sienta lo suficientemente descansado por las mañanas y arrastre esa sensación de fatiga a lo largo del día, experimentando irritabilidad, alteraciones del apetito o dificultad para concentrarnos en el trabajo diario.

¿Cómo adaptarse al cambio de hora y evitar los efectos de la astenia estacional?

Para facilitar la adaptación al nuevo horario, es recomendable modificar la rutina gradualmente. Por ejemplo, para evitar retrasar el horario de sueño y despertar con sensación de cansancio, es recomendable establecer un horario fijo para acostarse un poco más temprano, adelantando también la hora de cenar para facilitar la digestión. Además, se recomienda evitar beber café después del mediodía y evitar hacer ejercicio en las últimas horas del día, pues esto activa el metabolismo y dificultará la conciliación del sueño.

Para fomentar la sincronización del reloj biológico con el nuevo horario de luz solar, se puede recurrir a suplementar la melatonina, especialmente durante las primeras semanas del cambio de hora. Arkosueño® Flexi-Dosis permite ajustar la dosis para suavizar los síntomas de la astenia estacional: se puede empezar con una dosis mayor e ir reduciéndola a medida que el cuerpo se vaya adaptando al nuevo horario, disfrutando de un mejor y personalizado descanso.

Vínculo entre la nutrición y la farmacia

Arkopharma, laboratorio farmacéutico francés especializado en fitoterapia y líder europeo en el ámbito de medicamentos y complementos alimenticios naturales a base de plantas, defiende la

importancia de cuidarse bien por dentro para sentirse bien por fuera.

*La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda comprar siempre los complementos alimenticios en farmacias y canales de distribución autorizados.

PVPR: 11,90

#PersonalizaTusSueños

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/234469-la-solucion-natural-que-permite-personalizar-el-sueno.htm