

EL CAMBIO DE ESTACIÓN AFECTA AL SUEÑO Y EL ESTRÉS

- Con la pandemia el número de personas con dificultades para conciliar o mantener el sueño ha aumentado hasta alcanzar el 45% de la población mundial según la Sociedad Española de Neurología.
- Epapulus Melatonina Retard Balance contiene ashwagandha que ayuda al organismo a lidiar con el estrés del día, y melatonina que ayuda a conciliar el sueño.



El número de personas con problemas para conciliar el sueño, descansar y liberar el estrés ha incrementado en los últimos meses. La vuelta a la presencialidad, el estrés laboral, el cambio al horario de invierno, problemas familiares o de salud son algunas de las principales preocupaciones de la población española. Según la Sociedad Española de Neurología entre un 20% y un 48% de la población española adulta y entre un 20% y un 25% de la población infantil tiene problemas para iniciar o mantener el sueño.

Dormir bien es fundamental para la renovación celular, para reequilibrar el sistema hormonal, para la segregación de colágeno y elastina, para mejorar el sistema inmunitario y recuperar la energía perdida durante el día. Para Meritxell Martí, farmacéutica y experta en sueño de Epapulus, lo natural es dormir bien. Por ello, la toma de melatonina, la hormona que sintetiza nuestro cuerpo para regular el sueño-vigilia, puede ayudar a conciliar el sueño. Además, con la pandemia y debido al periodo de incertidumbre que se está viviendo, se ha acentuado el estrés, provocando un aumento en la liberación de cortisol, la conocida "hormona

del estrés” que afecta al sueño. De ahí, la importancia de la ashwagandha, planta con propiedades adaptógenas, que ayuda a lidiar con el estrés.

Epaplus Sleepcare Melatonina Balance, con ashwagandha ayuda al organismo a lidiar con el estrés del día, y melatonina para conciliar el sueño. Esta planta de origen hindú con propiedades adaptógenas ayuda, de forma natural, a mantener el balance emocional y a lidiar con el estrés propio del día a día. *“Esta novedad de Epaplus está pensada para aquellas personas a quienes les cuesta conciliar el sueño porque se encuentran inmersas en periodos de estrés”* explica Meritxell Martí, la experta en sueño Epaplus.

Epaplus Melatonina Retard Balance se suma a los lanzamientos que, este otoño, completan la gama Epaplus Sleepcare: **Epaplus Melatonina Family Gummies** y **Epaplus Melatonina Family Gotas**.



Sobre Epaplus:

Epaplus es una marca pionera en complementos alimenticios, con más de treinta años de experiencia en el desarrollo de fórmulas innovadoras que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Epaplus ofrece una amplia gama de productos para Arthicare, Digestcare, Sleepcare, Immucare, Skincare y Vitalcare.

Epaplus es una marca del laboratorio Peroxfarma que tiene como objetivo promover la salud integral del organismo y mantener su equilibrio biológico.

Para más información:

INTERPROFIT

Rosa Fernández – rosa.fernandez@interprofit.es

Marta Izquierdo – marta.izquierdo@interprofit.es