

FOGLIO ILLUSTRATIVO: informazioni per il paziente

EPIFIS GOCCE



integratore alimentare

PRMFACTORY
pensare salute

È una formulazione liquida in cui la **melatonina** è ad altissima concentrazione, tale da poter garantire 1 mg già in una sola goccia, da far assorbire sotto la lingua o da aggiungere a pochissima acqua.

La particolarità del prodotto sta nel fatto che la melatonina è solubilizzata in un estratto fluido idroalcolico di **magnolia**, 25 mg per goccia, rendendo **Epifis gocce** unico. L'obiettivo è quello di ottenere un miglioramento del ciclo sonno/veglia grazie alla **melatonina** ed un effetto ansiolitico favorito dai principi attivi presenti nell'estratto di corteccia di magnolia, utilizzata ed amata dalla medicina cinese da secoli.

La **melatonina** è una sostanza naturalmente prodotta dalla nostra **epifisi** o **ghiandola pineale**, una ghiandola ancestrale situata al centro del nostro cervello. Da quando c'è vita sulla terra questo incredibile ormone è un punto fermo nel regno vegetale e animale.

La **Melatonina regola diversi equilibri dell'organismo**.

Su tutti il ciclo naturale giorno/notte, infatti al calare della luce solare l'epifisi comincia a produrre la melatonina che entra in circolo, spegnendo lentamente e armonicamente gli interruttori biologici favorendo il sonno. In condizioni normali, durante le ore notturne la Melatonina continua ad essere rilasciata fino alle prime luci dell'alba, poi si blocca.

Il sonno utilizza, in termini temporali, un terzo della nostra vita, non c'è dubbio che in ambito evolutivo rappresenti un fondamentale e necessario meccanismo di benessere per tutto l'organismo, per tutti gli organi.

Più che per qualsiasi altro organo, dormire è un vero toccasana per il cervello, perché fissa nella mente le informazioni utili e cancella quelle superflue, ci permette di essere attenti e concentrati durante il giorno, di avere idee e trovare soluzioni ai problemi che la stanchezza e il calo di concentrazione ci fa sembrare insormontabili.

Il sonno attiva la matrice del Tessuto nervoso promuovendo la difesa dello stress ossidativo e l'eliminazione della proteina betaamiloide, la stessa che, accumulandosi, provoca la Malattia di Alzheimer. Nel sonno si attiva il Sistema Immunitario in chiave anti-infiammatoria, moltissimi studi dimostrano il rapporto tra sonno ed infiammazione.

Il sonno migliora il metabolismo e riduce lo stress, fattori di rischio per cuore e vasi. Nei bambini favorisce lo sviluppo armonico cerebrale e promuove la sintesi notturna del fattore di crescita.

Le patologie infiammatorie croniche sono associate ad alterazioni dell'attività elettrica cerebrale fisiologica proprio nel corso delle ore di sonno.

Quali sono le cause più comuni di insonnia, cronica o occasionale?

Le cause possibili possono essere di natura organica, psicologica o ambientale.

- **Stress** la causa principale.
- **Ansia** una condizione di allarme mentale (*spesso ingiustificata*) che nei casi più evidenti allerta la mente ed impedisce l'addormentamento.
- **Depressione**. La Sonnolenza è sintomo di possibili crisi depressive.
- **Reflusso gastroesofageo**, dolore cronico, disfunzioni tiroidee, artrite, morbo di Parkinson, tumori, disturbi cardiaci sono altrettante cause organiche e patologiche di insonnia (un effetto collaterale o un sintomo della malattia principale).
- **Cambiamento di ambiente o viaggi frequenti**.
- **Assunzione di farmaci**.
- **Caffeina**, nicotina e alcool sono tre sostanze nemiche del sonno, il cui abuso non può che favorire l'insonnia.

Tra le conseguenze di lunghi periodi di insonnia vi sono deficit mnemonici e difficoltà di concentrazione, irritabilità e aggressività, alterazione del metabolismo, aumento di peso e depressione immunitaria. Ciò che si deve fare nelle 2 ore prima di coricarsi può favorire il sonno od ostacolarlo:

- utile spegnere computer, tablet e smartphone, perché i loro schermi emettono una luce con componente blu e bloccano la produzione di melatonina.
- Mantenere una regolarità negli orari in cui si va a dormire e ci si sveglia.
- Dormire con materasso e cuscino di buona qualità e comodi.
- Effettuare attività motoria quotidiana, ma non in orari serali che aumenterebbero la produzione di cortisolo, ormone che ci rende sveglie e attivi.
- Favorire la comparsa del sonno con attività e rituali rilassanti.

È importante adottare buone abitudini.

La **Melatonina**, con l'avanzare dell'età è sempre meno prodotta dall'epifisi è questo riduce ancor di più i tempi del sonno e gli equilibri fisiologici di tutto l'organismo ad essi connessi.

Occorre promuovere non solo la quantità del sonno, ma anche la qualità.

Modo d'uso: assumere 1 goccia al giorno corrispondente ad 1 mg di melatonina preferibilmente la sera poco prima di coricarsi. Il prodotto può essere assunto tal quale o diluito in poca acqua. Agitare bene il flacone prima dell'uso.

Prodotto e distribuito da:
PRM Factory service s.r.l.s
Corso Vittorio Emanuele, 2A -
97015 Modica (RG)

Stabilimento di produzione:
Inalme - Via Cosmo Mollica Alagona,
9/11, Catania - 95121

PACKAGE INSERT: information for patients

PRMFACTORY
pensare salute

EPIFIS DROPS



dietary supplement

Is a liquid formulation in which **melatonin** is at a very high concentration, such as to guarantee 1 mg already in a single drop, to be absorbed under the tongue or to be added to very little water. The peculiarity of the product lies in the fact that melatonin is solubilized in a hydroalcoholic fluid extract of **magnolia**, 25 mg per drop, making **Epifis drops** unique.

The goal is to obtain an improvement in the sleep/wake cycle thanks to melatonin and an anxiolytic effect favored by the active ingredients present in the magnolia bark extract, used and loved by Chinese medicine for centuries.

Melatonin is a substance naturally produced by our **epiphysis or pineal gland**, an ancestral gland located in the center of our brain.

Since there is life on earth this incredible hormone has been a staple in the plant and animal kingdom.

Melatonin regulates different balances in the body.

On all of them the natural day/night cycle, in fact when the sun goes down the epiphysis begins to produce melatonin that enters into circulation, slowly and harmoniously turning off the biological switches promoting sleep.

Under normal conditions, during the night the Melatonin continues to be released until the first light of dawn, then it stops.

Sleep uses, in temporal terms, a third of our life, there is no doubt that in the evolutionary sphere it represents a fundamental and necessary mechanism of well-being for the whole organism, for all organisms.

More than for any other organ, sleep is a real panacea for the brain, because it fixes useful information in the mind and erases unnecessary information, it allows us to be attentive and concentrated during the day, to have ideas and find solutions to the problems that tiredness and lack of concentration make us seem insurmountable.

Sleep activates the nerve tissue matrix promoting the defense of oxidative stress and the elimination of the betaamyloid protein, the same protein that, accumulating, causes Alzheimer's disease.

In sleep activates the immune system in anti-inflammatory key, many studies show the relationship between sleep and inflammation. Sleep improves metabolism and reduces stress, risk factors for the heart and vessels.

In children it promotes the harmonious development of the brain and promotes the nocturnal synthesis of the growth factor. Chronic inflammatory diseases are associated with alterations in physiological brain electrical activity during sleep hours.

What are the most common causes of insomnia, chronic or occasional?

Possible causes may be organic, psychological or environmental.

- **Stress** is the main cause.
- **Anxiety** a condition of mental alarm (often unjustified) that in the most obvious cases alerts the mind and prevents falling asleep.
- **Depression**. Drowsiness is a symptom of possible depressive crises.
- **Gastroesophageal reflux**, chronic pain, thyroid dysfunction, arthritis, Parkinson's disease, tumors, heart disorders are organic and pathological causes of insomnia (a side effect or a symptom of the main disease).
- **Change of environment or frequent travel**.
- **Drug use**.
- **Caffeine**, nicotine and alcohol are three enemy substances of sleep, whose abuse can only promote insomnia.

Among the consequences of long periods of insomnia are mnemonic deficits and difficulty in concentration, irritability and aggressiveness, alteration of metabolism, weight gain and immune depression.

What you have to do in the 2 hours before going to bed can promote sleep or hinder it:

- useful to turn off computers, tablets and smartphones, because their screens emit a light with blue component and block the production of melatonin.
- Maintain a regularity in the times when you go to sleep and wake up.
- Sleep with a good quality and comfortable mattress and pillow.
- Perform daily motor activities, but not in the evening hours that would increase the production of cortisol, a hormone that makes us awake and active.
- Encourage the appearance of sleep with activities and relaxing rituals.

It is important to adopt good habits.

Melatonin, with advancing age is less and less produced by the epiphysis and this reduces even more the sleep times and the physiological balances of the whole organism connected to them.

It is necessary to promote not only the quantity of sleep, but also the quality.

Directions for use: take 1 drop a day corresponding to 1 mg of melatonin preferably in the evening just before going to bed. The product can be taken as it is or diluted in a little water. Shake the bottle well before use.