

# 19-IN Insomnio

*¡El descanso que proyecta tu imagen!*

El insomnio es la incapacidad de conciliar el sueño o despertarse durante la noche sin poder conciliar el sueño nuevamente. Las causas que lo originan pueden ser físicas o psicológicas: Sobreexcitación, ansiedad, estrés, dolor físico, indigestión, problemas respiratorios, depresión, preocupaciones o consumo de cafeína, entre otros. Las personas que padecen insomnio presentan somnolencia durante el día, irritabilidad e incapacidad para desempeñar las actividades cotidianas.

En **Xanax** ponemos a tu disposición esta efectiva combinación de hierbas selectas que te ayudarán a conciliar el sueño y a mejorar su calidad.



Bote con 100 Cápsulas

Caja con 25 Bolsitas para Infusión

## BENEFICIOS DE LA FÓRMULA

- Reduce los estados de ansiedad e inquietud.
- Normaliza la frecuencia respiratoria.
- Mejora la calidad del sueño.
- Se obtiene un estado corporal de tranquilidad.
- Relajante muscular.
- Equilibrio del sistema nervioso.
- Es un somnífero natural.
- Elimina el insomnio sin causar adicción.

## Consejos y Recomendaciones

Para establecer un ciclo de sueño saludable adopta una rutina antes de dormir. Acuéstate sólo cuando sientas sueño. Levántate todas las mañanas a la misma hora. No tomes bebidas estimulantes como café, refrescos de cola o licores antes de acostarte. No ingieras alimentos justamente antes de dormir, procura comer dos o tres horas antes. Un buen masaje antes de dormir puede ayudarte a relajarte y a conciliar el sueño, siempre y cuando el insomnio no se deba a indigestión o enfermedad. Toma tu tratamiento 19-IN y sigue estas sencillas recomendaciones para conciliar un sueño reparador.

OBSERVACIONES: Mujeres embarazadas o lactando, deberán consumirlo bajo prescripción médica.

**Ingredientes:** Valeriana (*Valeriana officinalis*), Zapote Blanco (*Casimiroa edulis*), Pasiflora (*Passiflora incarnata*), Tepozán (*Buddleja cordata*), Tila (*Tilia occidentalis*), Toronjil (*Melissa officinalis*), Culantrillo (*Adiantum capillus-veneris*), Flor de Azahar (*Citrus aurantium*) y Hoja Santa (*Piper auritum*).

**Modo de empleo:**  EN CÁPSULAS: Toma de dos a tres cápsulas antes de acostarte.



EN INFUSIÓN: Toma de una a dos tazas antes de acostarte.

Un estilo saludable de vida

