

1. NOMBRE DEL PRODUCTO

PRO FELIZ

Estado de ánimo positivo
Impulsa el estado de ánimo

Estimula las hormonas de la felicidad



2. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

INGREDIENTES	Cápsula	VRN*
Ashwagandha (extracto seco de <i>Withania somnifera</i> estandarizado al 5% en withanólidos)	100 mg	-
Griffonia (extracto seco estandarizado de <i>Griffonia simplicifolia</i> al 20% en 5-HTP)	100 mg	-
<i>Cayena</i> (extracto seco 4:1 de <i>Capsicum annuum</i>)	80 mg	-
Tomillo (extracto seco de <i>Thymus vulgaris</i> estandarizado al 2% em timol)	50 mg	-
Eneldo (extracto seco 10:1 de <i>Anethum graveolens</i>)	50 mg	-
Safrasol™	15 mg	-
Vit. B6	0,7 mg	50 %
Vit. B1	0,55 mg	50 %
Vit. B12	1,25 µg	50 %

VRN*: Valor de Referencia de Nutrientes.

3. MODO DE EMPLEO

Tomar 1 cápsula al día.

4. PRESENTACIÓN

40 cápsulas.

5. USO Y RECOMENDACIONES

Recomendado para mantener un estado de ánimo positivo, sentirnos bien y felices.

- El impulso necesario para el día a día.
- Para sentirnos mucho mejor.

6. CONCEPTOS GENERALES

No siempre es fácil mantener un estado de ánimo positivo que permita afrontar el día a día de la mejor manera. Se trata de situaciones en las que puedes sentirte algo decaído, triste, lo que no llega a ser un problema grave, pero existe la necesidad de que nos “impulsen”.

Fisiológicamente hablando, el cerebro humano tiene la capacidad de producir una serie de sustancias relacionadas con las sensaciones positivas: la felicidad, el bienestar, la satisfacción, la relajación y el alivio del dolor físico y emocional. Su estimulación influye directamente en los niveles de energía y buen estado de ánimo, lo que permite mejorar la autoestima y aumentar la concentración para desempeñar las actividades cotidianas.

LAS SUSTANCIAS DE LA FELICIDAD

La búsqueda de la felicidad es uno de los principios fundamentales de la existencia humana. Definir el concepto de felicidad es controvertido y complicado: todos tenemos una noción acerca de qué es la felicidad, que nos resulta a menudo muy difícil explicar.

El cerebro regula el cuerpo humano; entre otras sensaciones, las de bienestar y placer. Existen cuatro sustancias que principalmente están relacionadas con sensaciones positivas:

- Dopamina.
- Oxitocina.
- Endorfina.
- Serotonina.

De forma que incorporar hábitos en los que estas sustancias puedan verse potenciadas, es una manera de mejorar el estado de ánimo.

-DOPAMINA

Se la conoce como la **hormona de la recompensa**, ya que provee sentimientos de satisfacción, que motivan a las personas a llevar a cabo sus actividades de forma proactiva. La producción de esta hormona estimula a repetir conductas que producen satisfacción. **Regula la motivación** y el deseo.

Es importante controlar los niveles de dopamina, ya que su disminución podría generar depresión, párkinson, ansiedad social, dificultades en la atención, memoria y resolución de problemas. Por otro lado, altos niveles de esta hormona se asocian con psicosis y esquizofrenia.

-SEROTONINA

La 5-hidroxitriptamina (5-HT) o serotonina es la **hormona de la felicidad**, un neurotransmisor que se sintetiza a partir de la transformación del aminoácido triptófano.

La serotonina es una hormona que tiene la función de regular el humor, el sueño, el apetito, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal, la sensibilidad y las funciones intelectuales, y por esto, cuando esta hormona se encuentra en baja concentración, puede causar mal humor, dificultad para dormir, ansiedad o incluso depresión. En concentraciones óptimas, genera sensaciones de bienestar, relajación, satisfacción y aumento de la concentración y la autoestima.

-OXITOCINA

La oxitocina es la hormona que podría relacionarse con la **seguridad y la pérdida del miedo**. Se la vincula con la generación de vínculos emocionales en el ser humano y otros mamíferos, relacionados con la sensualidad, la afectividad y la sexualidad. Tiene la capacidad de producir **empatía**, reconocer las emociones de los otros y responder afectivamente.

A esta **hormona del amor** también se la conoce como la **hormona del parto y la lactancia**, de ahí la proveniencia de su nombre: del griego ὄξύς (oxys: "rápido") y τόκος (tokos "nacimiento").

-ENDORFINA

Las endorfinas son péptidos opioides endógenos que funcionan como neurotransmisores. Sus efectos son parecidos a los de los opiáceos sintéticos en su acción como **analgésico**: producen sensación de bienestar e incluso euforia, de forma que tienen que ver con las **sensaciones de placer**, generan sensaciones de **bienestar** y **calma**, tanto a nivel físico como mental.

ESTADOS DE ÁNIMO POSITIVO Y ESTRÉS

El estado de ánimo positivo también está muy vinculado con la reducción de las hormonas relacionadas con el estrés, que podrían denominarse como los “enemigos de la felicidad”.

El **cortisol** es la hormona más relevante. Diariamente, el organismo genera cortisol como una manera de enfrentar el día. Por la mañana, se genera un pico de cortisol, que hace que el organismo se mantenga con la alerta suficiente para poder afrontar el día de la mejor manera, y por la noche disminuye, permitiendo conciliar el sueño. Si existen alteraciones en el ciclo normal de esta hormona, es cuando aparece el estrés dañino.

7. INGREDIENTES.

Sin azúcar, sin gluten y sin lactosa.

Resumen de propiedades de los ingredientes

Ashwagandha <i>Withania somnifera</i>	Disminuye la hormona del estrés cortisol Mejora las funciones cognitivas y de memoria Energético Withanólidos
Griffonia <i>Griffonia simplicifolia</i>	Estimula la síntesis de serotonina Calma la ansiedad 5-HTP
Cayena <i>Capsicum annuum</i>	Estimula serotonina y melatonina Capsaicina
Tomillo <i>Thymus vulgaris</i>	Estimula la síntesis de dopamina y serotonina Carvacrol, timol
Eneldo <i>Anethum graveolens</i>	Estimula la liberación de oxitocina Calma el sistema nervioso Aceite esencial
Safrasol™	Mejora el estado de ánimo Aumenta niveles de serotonina y dopamina Mejora memoria y aprendizaje Estimula la actividad sexual Croninas y safranal
Vitaminas B₁, B₆ y B₁₂	Favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso

7.1. ASHWAGANDHA ^(1,2)

La ashwagandha (*Withania somnifera*) es conocida como el “ginseng indio”. De la familia de las solanáceas, es una de las plantas más destacadas de la medicina ayurvédica, donde se emplea como un tónico (rasayana). Se describe como una planta que **promueve un juvenil estado de salud física y mental, y aumenta la felicidad.**



Su raíz contiene fitosteroles (**withanólidos** y withaferina A), de los que se ha descrito un efecto adaptógeno y antiinflamatorio. Los alcaloides muestran un efecto relajante y antiespasmódico.

Se han publicado numerosos estudios sobre las propiedades anti-estrés de esta planta, recomendando su uso en enfermedades ligadas al estrés: arterioesclerosis, envejecimiento prematuro, artrosis, diabetes e hipertensión. Tras su administración controlada, se observa una **disminución de los niveles de cortisol**, que suelen estar elevados en situaciones de estrés mantenido.

Mejora las funciones cognitivas y la memoria. Como tónico nervioso, puede ser beneficiosa en enfermedades neurodegenerativas: Alzheimer y Parkinson. El extracto de la raíz tiene acción GABA-mimética, induciendo un efecto ansiolítico comparable al lorazepam. Ejerce también una acción antidepresiva, y se le asigna un papel de estabilizador del comportamiento en situaciones de ansiedad y depresión.

Actividad energética. Posee un efecto positivo sobre la enzima ATPasa, que se traduce en una mejora de la producción de energía.

7.2 GRIFFONIA

La **Griffonia simplicifolia** es un arbusto nativo de África. De su semilla se obtiene su sustancia activa más relevante **5-HTP (5-hidroxitriptófano)**, aminoácido que incrementa los niveles de serotonina.



Se ha demostrado que el uso terapéutico de 5-HTP puede ser eficiente en el tratamiento de la **depresión, insomnio, fibromialgia y dolor de cabeza crónico**⁽³⁾.

Presenta un **efecto ansiolítico**; este efecto se ha demostrado en ensayos de laboratorio, lo que sugiere un potencial uso en humanos⁽⁴⁾.

Además, un estudio en el que se administró extracto de *Griffonia simplicifolia* estandarizado en 5-HTP a individuos que sufrían estrés tras una ruptura sentimental (estrés romántico) determinó que, tras 6 semanas, los sujetos presentaban mayores niveles de **serotonina** y una mejora en los síntomas del desengaño amoroso⁽⁵⁾.

7.3. CAYENA

La cayena o cápsico (*Capsicum annum*) pertenece a la familia de las solanáceas. Se utiliza su fruto, que contiene una oleoresina constituida mayoritariamente por capsaicinoides, siendo la **capsaicina** el componente mayoritario.



Su principal acción es **analgésica**. Es capaz de revertir o alterar los aspectos sensoriales de la intensidad del dolor, ya que tiene la capacidad de prevenir la acumulación de la sustancia P, que participa en la transmisión del dolor y la inflamación. Aporta una **sensación de bienestar**.

También se le atribuyen beneficios sobre el estado de ánimo, gracias a que **regula los niveles de triptófano**, un aminoácido esencial para la síntesis de proteínas y las funciones de coordinación. Los niveles anormales de triptófano dan lugar a episodios de depresión. Es **precursor de la serotonina y la melatonina**, moléculas relacionadas con el estado de ánimo, la regulación del sueño, la modulación de ciclos circadianos, la inmunidad e, incluso, el cáncer⁽⁶⁾.

7.4. TOMILLO ⁽¹⁾

El tomillo (*Thymus vulgaris*) es una planta aromática que proviene del norte de África y del mediterráneo. Para obtener sus principales constituyentes se utilizan las flores.



Es muy conocido por su uso tradicional en procesos catarrales de las vías respiratorias, bronquitis y tos irritativa.

Sus constituyentes de mayor poder bioactivo se encuentran en sus flores; son los compuestos fenólicos **carvacrol** y **timol**, que también podrían proporcionar **beneficios en el estado de ánimo**, tal y como se apunta en los últimos estudios experimentales, en los que su consumo se relaciona con un **aumento de los niveles de serotonina y dopamina⁽⁷⁾**, por lo que podría ser interesante para aportar sensación de bienestar.

7.5. ENELDO ⁽¹⁾

Anethum graveolens, de nombre común eneldo, es una planta herbácea aromática anual oriunda de la región oriental del mar Mediterráneo.



El fruto contiene aceite esencial de composición variable: los compuestos mayoritarios son carvona, felandreno, alfa-pineno y limoneno.

Es muy utilizado en aromaterapia para disminuir el estrés y los sentimientos de ansiedad. **Calma** el sistema nervioso. Contribuye a **estimular la producción de oxitocina**.

7.6. SAFRASOL™

Safrasol™ es un **extracto de azafrán, estandarizado al 10% en crocinas y al 2% en safranal**. Se trata de un extracto elaborado manteniendo los dos principales activos responsables de la actividad del azafrán a nivel del sistema nervioso.



El azafrán (*Crocus sativus*) es originario de Asia, siendo Irán el principal productor mundial, si bien también se cultiva en Afganistán, Turquía y España.

Los principales componentes de los estigmas son:

- Carotenoides heterosídidos, entre los que destaca el crocósido o **crocina** (digenciobiósido de la crocetina), principal responsable de su poder colorante.
- Un principio amargo, el picrocrocósido o picrocrocina, que cuando se hidroliza se transforma en **safranal**, que constituye el principal componente de la fracción volátil (0,6%) y es el responsable de su olor característico.
- Otros: heterósidos de la crocetina, carotenoides y riboflavina (vitamina B₂).

Safrasol™ es un ingrediente que **mejora el estado de ánimo**, porque actúa a nivel del sistema nervioso. Concretamente⁽⁸⁾:

- El **safranal** ha demostrado que presenta **capacidad estimuladora de la actividad sexual** en estudios experimentales.

- En diversos estudios, se ha demostrado que la **crocina** inhibe la peroxidación lipídica y restaura la actividad de la superóxido dismutasa (SOD) y la glutatión peroxidasa. Su capacidad antioxidante permite mantener la morfología de las neuronas. Esta acción podría prevenir el daño causado por los fenómenos isquémicos en el cerebro y los procesos oxidativos asociados a ellos, que afectarían a los procesos de **aprendizaje** espacial y **memoria**, llevados a cabo en el hipocampo.

- **Aumenta** la concentración de neurotransmisores como la **dopamina** y el glutamato en el cerebro, de forma dependiente de la dosis.

- Varios estudios clínicos en personas con depresión leve a moderada han demostrado que las **crocinas** presentan un mecanismo de acción parecido a los antidepresivos imipramina y fluoxetina. **Inhibe la recaptación de la serotonina, norepinefrina y dopamina**^(9,10,11).

7.7 VITAMINAS B₁, B₆ y B₁₂

Las vitaminas del grupo B mejoran el estado mental, aumentan la vitalidad y **favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso**. En concreto, son las vitaminas B₁, B₆ y B₁₂ las que pueden ayudar a combatir el estrés y la depresión.

La tiamina o **vitamina B₁** se encarga de procesar los carbohidratos de forma correcta. Por ello, la vitamina B₁ es eficaz para mantener una **actitud mental positiva**; aumentar la capacidad de aprendizaje; aumentar la energía; luchar contra el estrés, y para evitar la pérdida de la memoria.

La piridoxina o **vitamina B₆** es la responsable de producir los glóbulos rojos y el **funcionamiento adecuado de los nervios**.

La cianocobalamina o **vitamina B₁₂** es muy importante para el metabolismo de las proteínas. Esta vitamina ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al **mantenimiento del sistema nervioso central**; asimismo, **ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga**.

8. BIBLIOGRAFÍA Y EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

- (1) Vanaclocha Bernat, Cañigüeral Salvador. Fitoterapia. Vademécum de prescripción. 5ª edición: Elsevier
- (2) Singh N., Bhalia M., Jager P., Gilca M. An overview on Ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. *Afr J Tradit Complement Altern Med* 2011
- (3) Muszyńska et al. Natural products of relevance in the prevention and supportive treatment of depression. *Psychiatr Pol* May-Jun 2015 49 (3): 435–453. [https://doi: 10.12740/PP/29367](https://doi.org/10.12740/PP/29367)
- (4) Carnevale et al. Anxiolytic-like effect of Griffonia simplicifolia Baill. seed extract in rats. *Phytomedicine* Jul 2011; 18(10): 848-51. [https:// doi: 10.1016/j.phymed.2011.01.016](https://doi.org/10.1016/j.phymed.2011.01.016). Epub 2011 Feb 25.
- (5) Emanuele et al. (2010) An open-label trial of L-5-hydroxytryptophan in subjects with romantic stress. *Neuro Endocrinol Lett.* 2010; 31(5):663-6.
- (6) Guevara, L.; Domínguez-Anaya, M.Á.; Ortigosa, A.; González-Gordo, S.; Díaz, C.; Vicente, F.; Corpas, F.J.; Pérez del Palacio, J.; Palma, J.M. *Identification of Compounds with Potential Therapeutic Uses from Sweet Pepper (Capsicum annuum L.) Fruits and Their Modulation by Nitric Oxide (NO).* *International Journal of Molecular Sciences.* 2021, 22, 4476. <https://doi.org/10.3390/ijms22094476>
- (7) Margherita Zotti, Marilena Colaianna, Maria Grazia Morgese, Paolo Tucci, Stefania Schiavone, Pinarosa Avato, Luigia Trabace. Carvacrol: from ancient flavoring to neuromodulatory agent. *Molecules.* 2013 May 24;18(6):6161-72. doi: 10.3390/molecules18066161.
- (8) Moshiri M., Vahabzadeh M. and Hosseinzadeh H. Clinical applications of saffron (*Crocus sativus*) and its constituents: a review. *Drug. Res.* 2015. 65:287–295
- (9) Akhondzadeh S., Fallah-Pour H., Afkham K. et al. Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: A pilot double-blind randomized trial. 2004. Sep 2; 4:12
- (10) Akhondzadeh S., Tahmacebi-Pour N., Noorbala A.A. et al. *Crocus sativus* L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled Trial. 2005.
- (11) Bastia A.A., Moshir E., Noorbala A.A. et al. Comparison of petal of *Crocus sativus* L. and fluoxetine in the treatment of depressed outpatients: A pilot double-blind randomized trial. *Prog. Neuro-Psychoph. Biol. Psych.* 2007.30, 31(2):436-442