EQUILIBRIO Y SALUD FEMENINA

AURAH PHARMA

HECHO POR MUJERES, PARA MUJERES



Z-leep E-BOOK

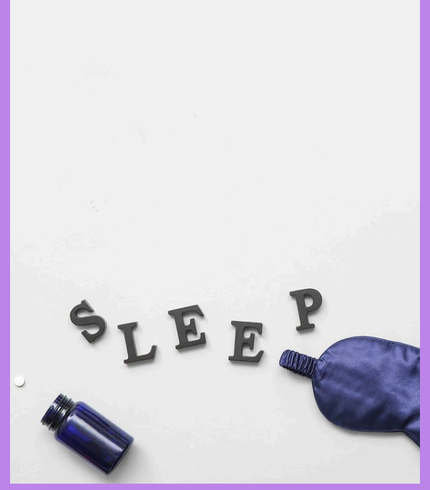
TODO LO QUE NECESITAS SABER...

Descanso profundo y regulación nerviosa.

BISGLICINATO DE MAGNESIO

BENEFICIOS:

- Favorece estados de relajación y bienestar nocturno
- Apoya la conciliación y calidad del sueño.
- Contribuye al equilibrio del ciclo sueño-vigilia.
- Ayuda a disminuir la tensión mental asociada al estrés cotidiano
- Favorece la recuperación física y mental durante la noche.



DESCANSAR TAMBIÉN ES PARTE DE SANAR.



ES PARA TI?

ZLEEP está diseñado para mujeres que:

- Presentan dificultad para conciliar el sueño
- Experimentan sueño ligero o despertares nocturnos frecuentes
- Viven con estrés constante, tensión mental o sobreestimulación.
- Buscan apoyo al sistema nervioso y descanso sin recurrir a sedantes agresivos.





INTRODUCCIÓN

GRACIAS POR CONFIAR

EN AURAH PHARMA.

Dormir no es solo descansar: es uno de los procesos más importantes para la regulación hormonal, la reparación celular, el equilibrio emocional y la recuperación del sistema nervioso. Cuando el estrés, la ansiedad o la sobreestimulación alteran el sueño, el cuerpo pierde capacidad de recuperarse correctamente. Esto puede reflejarse en fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse y sensación de agotamiento constante.

ZLEEP fue formulado para apoyar el descanso desde diferentes mecanismos neuroquímicos, combinando aminoácidos funcionales, minerales y extractos botánicos relacionados con relajación y descanso, que ayudan al cuerpo a entrar en un estado más profundo de recuperación y equilibrio.
EN AURAH creemos que descansar bien también es parte fundamental de recuperarte, regular tu cuerpo y volver a sentirte bien contigo misma.

¿CÓMO TOMARLO?

- Tomar 3 cápsulas al día, preferentemente de 30 a 60 minutos antes de acostarse.
- Frasco con 90 cápsulas (30 porciones).
- Se recomienda mantener horarios regulares de sueño para mejores resultados.
- Evitar combinar con bebidas alcohólicas u otros productos sedantes.
- No consumir durante embarazo o lactancia. No administrar a menores de 18 años.

ENTENDIENDO EL DESCANSO

QUÉ ES?

Dormir bien no depende únicamente de “estar cansada”. **El sueño es un proceso biológico complejo regulado por neurotransmisores, sistema nervioso, respuesta al estrés y ritmos sueño-vigilia** que trabajan juntos para **permitir recuperación física y mental.**

Cuando el cuerpo permanece en un estado constante de alerta, tensión o sobreestimulación, el sistema nervioso tiene dificultad para entrar en un estado de relajación profunda. Esto puede generar problemas para conciliar el sueño, despertares nocturnos, sueño ligero o sensación de agotamiento aun después de dormir varias horas. Además, **la falta de descanso no solo afecta la energía: también altera el estado de ánimo, la concentración, la respuesta al estrés, el metabolismo** y la capacidad del **cuerpo para recuperarse** correctamente.

El magnesio, la L-teanina, el GABA, el 5-HTP, el L-triptófano, la valeriana y el zinc participan en rutas relacionadas con relajación neuromuscular, equilibrio neuroquímico y bienestar nocturno.

¿Qué es ZLEEP?
ZLEEP es un suplemento funcional formulado para **apoyar la relajación del sistema nervioso y favorecer un descanso profundo y reparador.**
Su combinación de bisglicinato de magnesio, L-teanina, GABA, 5-HTP, L-triptófano, glicinato de zinc y extracto de valeriana **actúa sobre distintas vías** relacionadas con **relajación, neurotransmisores y regulación del descanso.**
Su **objetivo** es ayudar al cuerpo a **disminuir el estado de hiperalerta,** promoviendo descanso de mejor calidad, recuperación física y equilibrio emocional.









OTROS DATOS

SABÍAS QUÉ?

¿Sabías que dormir mal afecta mucho más que solo el cansancio? **Durante el descanso profundo, el cuerpo regula procesos neurológicos, consolida memoria, repara tejidos y restaura el equilibrio del sistema nervioso.**

Cuando el descanso se altera de forma constante, aumenta la tensión mental, se modifica la respuesta al estrés y disminuye la capacidad de recuperación física y emocional. Incluso una sola noche de sueño deficiente puede afectar la concentración, el estado de ánimo y el rendimiento diario.

Además, **el sistema nervioso moderno vive expuesto a sobreestimulación continua**: pantallas, estrés, ansiedad y exceso de información dificultan que el cerebro entre en estados profundos de relajación. Por eso, hoy el **descanso** ya no se considera un “lujo”, sino **uno de los pilares más importantes de salud hormonal, emocional, inmunológica y neurológica.**

¿Qué dicen los estudios recientes?

- El magnesio participa en procesos relacionados con el sistema nervioso, relajación muscular y respuesta al estrés.
- La L-teanina favorece estados de relajación mental sin inducir somnolencia excesiva.
- El GABA participa en mecanismos fisiológicos de señalización inhibitoria del sistema nervioso.
- El 5-HTP y el L-triptófano participan en rutas relacionadas con serotonina y regulación del ciclo sueño-vigilia.
- La valeriana ha sido utilizada tradicionalmente para favorecer la relajación y bienestar nocturno.

TAMAÑO DE PORCIÓN: 3 CÁPSULAS | 30 PORCIONES POR FRASCO

INGREDIENTES

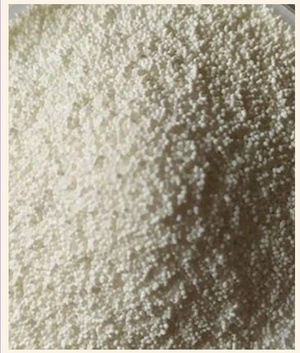
- **Magnesio del bisglicinato – 150 mg –** Forma de magnesio de alta tolerancia y absorción. Participa en relajación muscular, funcionamiento del sistema nervioso y respuesta al estrés.
- **L-Teanina – 150 mg –** Aminoácido funcional asociado con relajación mental y calma, sin inducir somnolencia diurna excesiva.
- **GABA (ácido gamma-aminobutírico) – 210 mg –** Compuesto relacionado con mecanismos fisiológicos de señalización inhibitoria del sistema nervioso, asociado con relajación y bienestar nocturno.
- **5-HTP – 75 mg –** Precursor metabólico relacionado con rutas fisiológicas involucradas en la producción de serotonina, molécula asociada con el estado de ánimo, relajación y descanso.
- **L-Triptófano – 225 mg –** Aminoácido esencial utilizado fisiológicamente en la síntesis de serotonina y melatonina endógena, asociado con equilibrio neuroquímico y regulación del ritmo sueño-vigilia.
- **Glicinato de zinc – 45 mg –** Fuente biodisponible de zinc asociada con funciones neurológicas, equilibrio celular y actividad antioxidante.
- **Extracto de valeriana (Valeriana officinalis) – 300 mg –** Extracto vegetal tradicionalmente utilizado para favorecer la relajación y bienestar nocturno.


MAGNESIO DEL BISGLICINATO

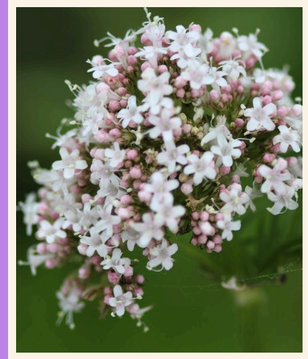

L-TEANINA

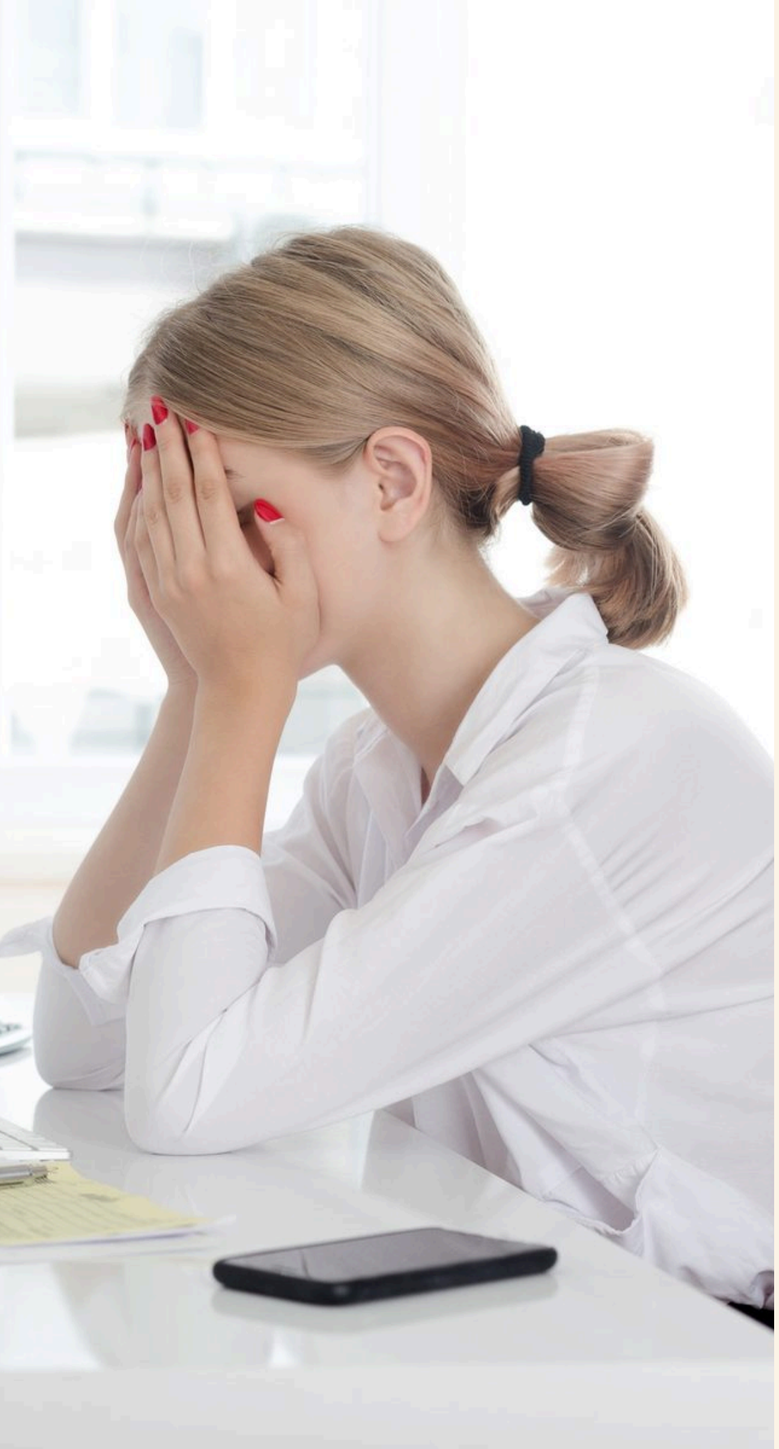

GABA


5-HTP


L-TRIPTÓFANO


GLICINATO DE ZINC


EXTRACTO DE VALERIANA



LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO Z-LEEP:

1. Estrés y sobreestimulación mental: ¿por qué cuesta tanto desconectarse?

El estrés crónico y la hiperestimulación pueden mantener activado el sistema nervioso simpático, asociado fisiológicamente con estados de alerta y vigilancia. Esto puede favorecer tensión muscular, incremento de actividad mental y dificultad para alcanzar estados adecuados de relajación nocturna.
Muchas mujeres sienten cansancio físico, pero al acostarse su mente sigue activa: pensamientos repetitivos, preocupación, tensión corporal o sensación de no poder “apagar” el día. Esto no siempre significa falta de sueño, sino dificultad del sistema nervioso para entrar en modo descanso.

Dato científico:

- La L-teanina ha sido estudiada por su capacidad para favorecer estados de relajación mental y disminuir respuestas fisiológicas relacionadas con estrés, mientras que el magnesio participa en procesos neuromusculares y mecanismos asociados con la regulación del sistema nervioso (Kimura et al., 2007; Abbasi et al., 2012).

¿Cómo ayuda Z-LEEP?

- L-Teanina: Favorece la relajación mental y el equilibrio neurofuncional.
- Magnesio: Contribuye a la relajación neuromuscular y bienestar nervioso.
- GABA: Apoya mecanismos fisiológicos relacionados con señalización inhibitoria.
- Valeriana: Complementa estados de calma previos al descanso.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO Z-LEEP:

2. Sueño ligero y despertares nocturnos: ¿qué ocurre en tu cerebro?

La calidad del sueño depende del adecuado equilibrio entre neurotransmisores, señales de relajación y ritmos sueño-vigilia. Alteraciones relacionadas con estrés, hábitos irregulares o desequilibrio neuroquímico pueden modificar la profundidad y continuidad del descanso.
Cuando el sistema nervioso no logra sostener estados de calma durante la noche, el sueño puede volverse superficial. Esto puede manifestarse como despertares frecuentes, sensación de dormir “a medias” o cansancio al despertar.

Dato científico:

- El 5-HTP y el L-triptófano participan en rutas fisiológicas relacionadas con la producción de serotonina, neurotransmisor asociado con regulación del estado de ánimo y procesos relacionados con el descanso. La valeriana también ha mostrado asociación con mejor calidad subjetiva del sueño y relajación nocturna (Wurtman et al., 2003; Boman, 1988; Bent et al., 2006).

¿Cómo ayuda Z-LEEP?

- 5-HTP: Favorece rutas relacionadas con serotonina y relajación.
- L-Triptófano: Contribuye al equilibrio neuroquímico y regulación circadiana.
- Valeriana: Favorece la relajación y calidad del descanso.
- GABA: Apoya señales inhibitorias relacionadas con sueño más estable.





LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO Z-LEEP:

3. Recuperación física y bienestar nocturno: ¿por qué dormir no siempre significa descansar?

Dormir varias horas no siempre garantiza una recuperación adecuada. Cuando el descanso es superficial o fragmentado, el organismo puede no completar eficientemente procesos relacionados con recuperación muscular, regulación neurológica, equilibrio emocional y reparación nocturna.
Esto puede reflejarse como fatiga al despertar, irritabilidad, tensión corporal, baja concentración o sensación de no haber descansado aunque se hayan dormido muchas horas.

Dato científico:

- El magnesio participa en procesos relacionados con relajación muscular y función neurológica, mientras que el zinc ha sido estudiado por su participación en procesos celulares asociados con regulación del sueño y bienestar neurológico (Aranda et al., 2000; Cherasse & Urade, 2017).

¿Cómo ayuda Z-LEEP?

- Magnesio: Favorece la relajación muscular y recuperación profunda.
- Zinc: Apoya funciones neurológicas y equilibrio celular.
- GABA: Favorece estados de relajación neurológica.
- Valeriana: Complementa el bienestar nocturno y la continuidad del descanso.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO Z-LEEP:

4. Estrés, estado de ánimo y descanso: ¿por qué están conectados?

El sueño y el estado emocional están profundamente conectados. Cuando hay estrés constante, tensión mental o preocupación acumulada, el sistema nervioso puede permanecer en alerta incluso durante la noche. Esto dificulta la relajación y puede afectar tanto la conciliación como la calidad del descanso.
A su vez, dormir mal disminuye la tolerancia emocional, aumenta irritabilidad y puede hacer que el cuerpo se sienta más sensible al estrés del día siguiente. Por eso, apoyar el equilibrio neuroquímico nocturno es clave para descansar mejor y despertar con mayor estabilidad.

Dato científico:

- El L-triptófano y el 5-HTP participan en rutas relacionadas con serotonina, neurotransmisor asociado con bienestar emocional y regulación del descanso. Además, la L-teanina y el GABA han sido relacionados con mecanismos de relajación y disminución de hiperactivación mental (Silber & Schmitt, 2010; Flores-Ramos et al., 2017; Nobre et al., 2008).

¿Cómo ayuda Z-LEEP?

- 5-HTP: Apoya rutas relacionadas con serotonina y bienestar emocional.
- L-Triptófano: Favorece equilibrio neuroquímico asociado al descanso.
- L-Teanina: Promueve relajación sin sensación de sedación pesada.
- GABA: Ayuda a disminuir hiperactivación nerviosa.
- Magnesio: Participa en regulación neuromuscular y respuesta al estrés.







FAQ - Z-LEEP

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿En cuánto tiempo empiezo a dormir mejor?**
  - Algunas personas notan cambios desde las primeras noches, especialmente en relajación y conciliación del sueño. Sin embargo, los beneficios más profundos sobre estrés, descanso reparador y recuperación suelen observarse después de varias semanas de uso continuo.
- **¿ZLEEP genera dependencia?**
  - No. ZLEEP está formulado con ingredientes funcionales que apoyan mecanismos naturales relacionados con relajación, sistema nervioso y descanso. No actúa como un sedante farmacológico ni busca “forzar” el sueño.
- **¿Puedo tomarlo si me despierto mucho en la noche?**
  - Sí. Su combinación de magnesio, L-teanina, GABA, 5-HTP, L-triptófano y valeriana está diseñada para favorecer la relajación previa al sueño y apoyar la continuidad del descanso.
- **¿Me despertará cansada al día siguiente?**
  - En la mayoría de las personas no. ZLEEP busca promover un descanso más fisiológico y reparador, sin sensación pesada al despertar. Se recomienda tomarlo por la noche y mantener horarios regulares de sueño.
- **¿Qué hábitos ayudan a potenciar sus efectos?**
  - Reducir pantallas antes de dormir, mantener horarios regulares, evitar exceso de cafeína nocturna y crear una rutina de relajación puede mejorar significativamente la calidad del descanso.

COMPLEMENTO PARA TU MEJOR VERSIÓN.

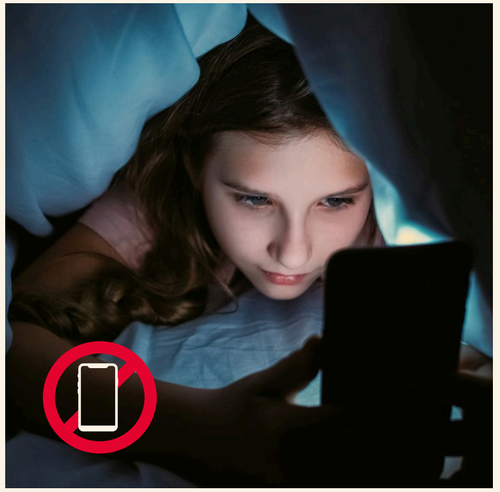
CONSEJOS DE USO COMPLEMENTARIOS

Dormir bien no depende únicamente de “estar cansada”. El sueño profundo requiere equilibrio entre el sistema nervioso, el cortisol, la melatonina y tus hábitos diarios. Estos cambios pueden ayudarte a potenciar los efectos de ZLEEP y mejorar tu descanso de forma más natural:

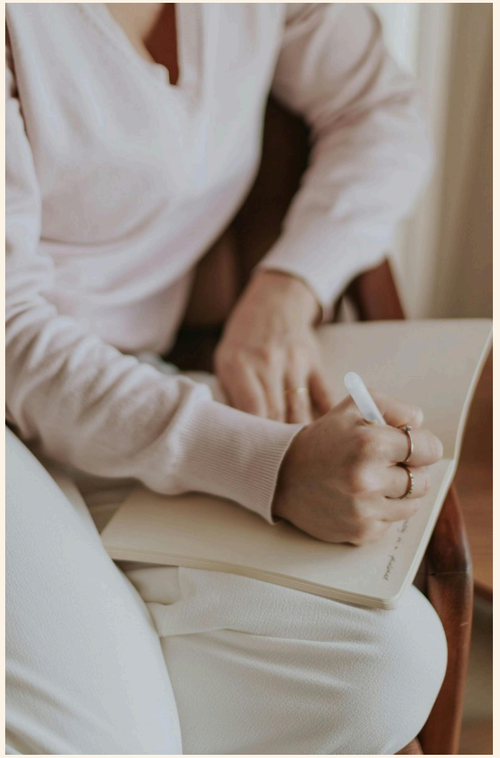
- **Reduce pantallas antes de dormir:** La exposición nocturna a pantallas puede dificultar que el cerebro entre en estados adecuados de relajación y descanso.
- **Mantén horarios regulares:** Dormir y despertar a horas similares ayuda a mantener hábitos de descanso más consistentes.
- **Evita cafeína o estimulantes por la tarde/noche:** Incluso pequeñas cantidades pueden afectar la calidad del sueño profundo.
- **Crea una rutina de relajación:** Leer, estirarte, respirar profundo o tomar una ducha tibia ayuda a disminuir la activación del sistema nervioso.
- **Exponte a luz natural durante el día:** La luz solar ayuda a regular el ritmo circadiano y favorece la producción nocturna de melatonina.
- **Prioriza cenas ligeras:** Comer demasiado tarde o muy pesado puede alterar digestión y fragmentar el sueño.

Descansar bien no es un lujo: es uno de los pilares más importantes de tu salud hormonal, emocional y metabólica. Dormir profundo permite que tu cuerpo se repare, regule inflamación y recupere energía desde adentro.











BIBLIOGRAFÍA

1. Kimura K, Ozeki M, Juneja LR, Ohira H. (2007). L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses. Biological Psychology.
2. Abbasi B, et al. (2012). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in elderly. Journal of Research in Medical Sciences.
3. Bystritsky A, et al. (2008). A pilot study of magnesium and GABA in stress and anxiety regulation.
4. Silber BY, Schmitt JA. (2010). Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep. Neuroscience & Biobehavioral Reviews.
5. Shell W, et al. (2010). Dose-related effects of valerian root on sleep quality. Phytomedicine.
6. Rondanelli M, et al. (2011). The effect of melatonin, magnesium, and zinc on primary insomnia in long-term care residents. Journal of the American Geriatrics Society.
7. Nobre AC, Rao A, Owen GN. (2008). L-Theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition.
8. Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. (2006). Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. American Journal of Medicine.
9. Wurtman RJ, et al. (2003). Effects of oral 5-HTP on serotonin metabolism and sleep regulation.
10. Boyle NB, Lawton C, Dye L. (2017). The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety and stress: a systematic review.
11. Aranda, P., Planells, E. y Llopis, J. (2000). Magnesio. Ars Pharmaceutica (Internet) , 41 (1), 91-100.
12. Selye, H. Capítulo I: ESTRÉS/ANSIEDAD EN SITUACIÓN DE EXAMEN Y LA RELACIÓN CALCIO/MAGNESIO. ESTUDIO SOBRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: SU RELACIÓN CON PARÁMETROS BIOQUÍMICOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES. , 58.
13. Interián-Gómez, L., Aguila-Gutiérrez, SE, Esquivias-López, KM, Pulido-De la Cruz, VA, Silva-Arzola, NJ, & González-Becerra, K. (2021). Componentes alimenticios, estado de ánimo y su relación con el sistema inmune en COVID-19. RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición , 20 (4), 73-86.
14. Cat, C., & Dog, L. Suplemento Nutracéutico de Fórmula Sinérgica para Favorecer un Estado de Calma en Gatos y Perros con Problemas de Ansiedad y/o Estrés Formulado en Chews de Alta Palatabilidad.
15. Díaz-Negrillo, A. (2013). Bases bioquímicas implicadas en la regulación del sueño. Archivos de Neurociencias , 18 (1), 42-50.
16. Flores-Ramos, M., Salinas, M., Carvajal-Lohr, A., & Rodríguez-Bores, L. (2017). El papel del ácido gamma-aminobutírico en la depresión de la mujer. Gaceta médica de México , 153 (4), 488-497.
17. Boman, B. (1988). L-tryptophan: a rational anti-depressant and a natural hypnotic?. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 22(1), 83-97.
18. Álvarez, SIB, Quispe, LPP, & Gutiérrez, OGH (2024). Ingesta de triptófano asociado a calidad de sueño en adolescentes de una institución educativa pública de Lima. Nutrición clínica y dietética hospitalaria , 44 (4).
19. Hernando-Requejo, O., Hernando-Requejo, V. y Requejo Marcos, AM (2020). Impacto de la alimentación en la lucha contra el insomnio. Nutrición Hospitalaria , 37 (SPE2), 57-62.
20. Ong, J. C., & Manber, R. (2023). Adjunctive and alternative treatment of insomnia.
21. Senn, R., Schertler, L., Bussmann, H., Drewe, J., Boonen, G., & Butterweck, V. (2025). Valerenic Acid and Pinoresinol as Positive Allosteric Modulators: Unlocking the Sleep-Promoting Potential of Valerian Extract Ze 911. Molecules, 30(11), 2344. https://doi.org/10.3390/molecules30112344
22. Paoletti, P., Vergnano, A. M., Barbour, B., & Casado, M. (2009). Zinc at glutamatergic synapses. Neuroscience, 158(1), 126–136.
23. Cherasse, Y. y Urade, Y. (2017). El zinc dietético actúa como modulador del sueño. Revista Internacional de Ciencias Moleculares , 18 (11), 2334. https://doi.org/10.3390/ijms18112334
24. Osorio, MJA (2023). Tratamientos de indicación farmacéutica en afecciones del sueño. El farmacéutico: profesión y cultura , (619), 24-27.
25. Díaz-Negrillo, A. (2013). Bases bioquímicas implicadas en la regulación del sueño. Archivos de Neurociencias , 18 (1), 42-50.



En AURAH creemos que cuando entiendes lo que ocurre en tu cuerpo, puedes tomar mejores decisiones para cuidarlo.
Gracias por confiar en nosotras. Estamos aquí para acompañarte en cada fase de tu proceso.