

## Laila DormiBene: un integratore naturale adatto ai vegani

**Pubblicato:** Mercoledì 25 Settembre 2024



I **disturbi del sonno** possono avere molte cause e manifestarsi in modi diversi, come la **difficoltà ad addormentarsi**, **risvegli frequenti** durante la notte, o il **risveglio precoce** al mattino. Questi problemi possono essere temporanei o cronici e spesso influiscono sul benessere quotidiano.

Gli **integratori naturali** possono essere un valido aiuto, non riportando gli effetti collaterali dei farmaci. Tra questi c'è **Laila DormiBene**, un integratore con melatonina ed estratti botanici, **adatto a chi segue una dieta vegana**.

**Laila Dormi Bene** è acquistabile anche online, non prevedendo l'obbligo di ricetta medica. Il prezzo di listino è di **€ 26,90** ma è possibile trovarlo a **prezzo scontato** su diverse farmacie online, come su Tuttofarma.

### Cosa contiene Laila DormiBene

Uno degli ingredienti alla base di Laila DormiBene è la **melatonina**. Si tratta di un **ormone** prodotto principalmente dalla ghiandola pineale nel cervello, che **regola il ciclo sonno-veglia**. Il suo livello aumenta durante la sera, stimolato dall'oscurità, favorendo il rilassamento e inducendo il sonno. Dunque, agisce come segnale per il corpo, indicando quando è ora di dormire.

L'assunzione di melatonina può **ridurre il tempo necessario per addormentarsi e impedire i risvegli notturni**. La melatonina presente in Laila Dormibene è di **origine sintetica**, quindi adatta a una dieta

vegana.

Oltre alla melatonina, Laila DormiBene contiene **Herbal 5 Complex**, un complesso con cinque estratti botanici:

- **Camomilla:** nota per le sue proprietà sedative e rilassanti. Contiene flavonoidi che agiscono sui recettori del sistema nervoso centrale, promuovendo il rilassamento e aiutando ad alleviare l'insonnia e l'ansia lieve.
- **Ashwagandha:** un adattogeno utilizzato nella medicina ayurvedica. Aiuta a ridurre lo stress e abbassare i livelli di cortisolo, migliorando la qualità del sonno e riducendo la latenza del sonno (il tempo necessario per addormentarsi).
- **Melissa:** conosciuta per le sue proprietà calmanti, è tradizionalmente usata per ridurre l'ansia e favorire un sonno ristoratore. Ha effetti ansiolitici e sedativi, agendo sui neurotrasmettitori GABA, che aiutano a calmare il sistema nervoso.
- **Lavanda:** utilizzata per il suo aroma rilassante. Ha effetti sedativi e aiuta a ridurre il nervosismo, migliorando la qualità del sonno.
- **Valeriana:** un sedativo naturale per il sistema nervoso. Contiene composti che aumentano i livelli di GABA nel cervello, un neurotrasmettitore che promuove il rilassamento.

Questi estratti botanici, combinati, agiscono in sinergia per ridurre lo stress, promuovere il rilassamento e migliorare la qualità e la durata del sonno. Essendo tutti estratti di piante, sono **adatti alla dieta vegana**.

Oltre ai principi attivi analizzati, anche gli **eccipienti** di Laila DormiBene sono adatti ai vegani. Nello specifico, contiene:

- **Maltitolo e sorbitolo:** dolcificanti naturali che contribuiscono al gusto senza aggiungere zucchero.
- **Pectina:** un gelificante naturale derivato dalla frutta, che conferisce la consistenza gommosa.
- **Acidificante (E 330):** acido citrico usato per regolare l'acidità, ottenuto da fonti vegetali o fermentazione.
- **Colorante (E 163):** un colorante naturale estratto da piante come l'uva.
- **Correttore di acidità (E 331):** citrato di sodio che stabilizza il pH, derivato del sale.
- **Aroma naturale:** usato per aggiungere sapore e derivato da fonti vegetali.
- **Agente antiagglomerante (E 903):** cera carnauba ottenuta dalle foglie di una palma, usata per evitare che le pastiglie si attacchino tra loro.

Dunque, oltre ad essere privo di ingredienti di origine animale, è anche **senza zuccheri aggiunti, senza glutine, senza lattosio e senza aromi e coloranti artificiali**.

## Come si assume Laila DormiBene

Laila DormiBene va assunto con la posologia di **1 caramella al giorno**, 30 minuti prima di addormentarsi. Questo perché si ritiene che l'integratore faccia effetto in circa 30 minuti.

In **gravidanza e allattamento** è consigliato chiedere un parere al medico prima di assumere Laila DormiBene. Oltre a questa, le altre **controindicazioni** sono:

- **Ipersensibilità o allergie:** persone con ipersensibilità o allergie a uno degli ingredienti dovrebbero evitare l'assunzione del prodotto.
- **Consumo eccessivo:** un'assunzione eccessiva può avere effetti lassativi a causa della presenza di dolcificanti come il maltitolo e il sorbitolo.
- **Interazioni farmacologiche:** la melatonina e gli estratti di erbe come valeriana e ashwagandha

possono interagire con farmaci per il sistema nervoso, anticoagulanti o sedativi. È importante consultare un medico in caso di assunzione di altri farmaci.

- **Bambini sotto i 12 anni:** non è raccomandato per bambini piccoli senza un consiglio medico specifico.

## Differenza tra Laila e Laila DormiBene

**Laila** e **Laila DormiBene** sono **due prodotti diversi**, sebbene entrambi siano indicati per il benessere e la gestione di sintomi come ansia lieve o disturbi del sonno.

Come abbiamo visto, **Laila DormiBene** è un **integratore** con melatonina ed estratti vegetali, indicato per favorire il sonno, riducendo il tempo necessario per addormentarsi e migliorando la qualità del riposo.

**Laila**, invece, è un **farmaco** contenente il principio attivo **Silexan**. Questo si basa su un olio essenziale derivato dalla lavanda (*Lavandula angustifolia*), indicato principalmente per il sollievo dai sintomi dell'ansia lieve.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it