

ESTRÉS & CORTISOL

GUÍA DE SUPLEMENTOS PARA EL ABORDAJE DEL ESTRÉS

IMPULSADO POR



reġenera

Adrenal Success

Adrenal Success de Solaray es un complemento alimenticio que combina seis plantas (Rhodiola, Ashwagandha, Eleuterococo, Schisandra, Avena y Betonita), hongos terapéuticos (cordyceps, reishi, maitake y astrágalo), L-teanina y GABA para ayudar a reducir el estrés, apoyar el sistema inmunitario y promover la relajación.



Reduce los síntomas de estrés



Favorece el sistema inmune



Efectos relajantes y apoyo adrenal

Consíguelo aquí con un 10% de descuento y usando el cupón REGENERA

[VER AHORA](#)



Ashwagandha

Una planta adaptógena ayurvédica originaria de la India, que ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés físico y emocional. Tradicionalmente utilizada para combatir el agotamiento, el exceso de trabajo y el insomnio, mientras restaura la vitalidad. Su fórmula está estandarizada para garantizar un 1,5 % de withanólidos por cápsula de 470 mg, que favorecen la relajación. También refuerza el sistema inmunitario y contribuye a mejorar el rendimiento físico, la agudeza mental y la resistencia general del organismo.



Actúa sobre el hipocampo y promueve el equilibrio emocional



Ayuda a mejorar el descanso y reduce los despertares nocturnos



Favorece el buen funcionamiento del sistema inmune

Consíguelo aquí con un 10% de descuento y usando el cupón REGENERA

[VER AHORA](#)



Melatonin with Glycine

Un complemento formulado con melatonina y glicina, dos compuestos clave para regular el sistema nervioso y favorecer un sueño reparador, que ayuda a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, mejora su calidad y duración. Contribuye a disminuir la hiperactividad neuronal asociada al estrés, la ansiedad o el envejecimiento.



Disminuye la hiperactividad neuronal asociada al estrés y la ansiedad



Favorece el sueño reparador y ayuda a conciliarlo



Aumenta la percepción de mayor descanso neuromuscular

Consíguelo aquí con un 10% de descuento y usando el cupón REGENERA

[VER AHORA](#)



GS Calm Plus

GS Calm Plus de Solaray es un complemento alimenticio formulado con extracto de semilla de Griffonia (rico en 5-HTP), extracto de azafrán y ácido fólico, diseñado para favorecer la producción de serotonina, contribuyendo así a mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés, promover la relajación y favorecer un sueño de mayor calidad al apoyar la síntesis natural de melatonina.

- 😊 Favorece la producción de serotonina y mejora el estado de ánimo
- 🌙 Promueve un sueño de mayor calidad al apoyar la síntesis natural de melatonina
- 🧘 Promueve la relajación y reduce el estrés

Consíguelo aquí con un 10% de descuento y usando el cupón REGENERA

[VER AHORA](#)



Vitamina B12

La vitamina B12 contribuye a la formación normal de glóbulos rojos, para una correcta oxigenación de los tejidos. Es una vitamina clave para la producción de serotonina, dopamina y noradrenalina, neurotransmisores que regulan el ánimo, la motivación y la respuesta al estrés. El estrés sostenido agota reservas energéticas y la vitamina B12 es esencial para producir ATP (energía celular) en el sistema nervioso. Su déficit puede generar fatiga persistente y debilidad.

- ⚡ Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos, para una correcta oxigenación de los tejidos
- 🧠 Vitamina clave para la producción de serotonina, dopamina y noradrenalina, neurotransmisores que regulan el ánimo, la motivación y la respuesta al estrés
- 🔗 Favorece la producción de la energía celular (ATP)

Consíguelo aquí con un 10% de descuento y usando el cupón REGENERA

[VER AHORA](#)

Omega 3 450/300

Un complemento con ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, EPA Y DHA. Los ácidos grasos Omega 3 tienen un efecto regulador sobre el estado de ánimo al mejorar la respuesta emocional al estrés, favoreciendo el equilibrio del sistema nervioso, ayudando a reducir la ansiedad y a promover una mayor resiliencia, lo que lo convierte en un aliado natural para el bienestar mental en todas las etapas de la vida.

- 😊 Efecto regulador sobre el estado de ánimo para mejorar la respuesta emocional al estrés
- 🧠 Favorece el equilibrio del sistema nervioso
- 💖 Beneficios para la salud articular y del corazón

Consíguelo aquí con un 10% de descuento y usando el cupón REGENERA

[VER AHORA](#)



Methyl B-Complex

Methyl B-Complex 50 de Solaray es un complemento alimenticio formulado con vitaminas del complejo B en sus formas metiladas, altamente biodisponibles, que favorecen un aumento rápido y eficaz de la energía y ayudan a mantener el equilibrio del sistema nervioso, apoyando la resistencia al estrés y la estabilidad emocional.

- ✓ **Fórmulas metiladas altamente biodisponibles**
- 🧠 **Favorece el equilibrio del sistema nervioso**
- 🧘 **Apoya a la estabilidad emocional y la respuesta equilibrada al estrés**

Consíguelo aquí con un 10% de descuento y usando el cupón REGENERA

[VER AHORA](#)



Saffron

El azafrán (*Crocus sativus* L.) es una especia valiosa que, además de su uso culinario, destaca por sus propiedades antiestrés gracias a compuestos activos como la crocina y el safranal, que favorecen el equilibrio del sistema nervioso. Estos componentes actúan sobre los neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo, como la serotonina, ayudando a reducir la ansiedad, mejorar el ánimo y promover una sensación general de bienestar emocional.

- 🧠 **Actúa sobre neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo**
- 🌙 **Ayuda a conciliar mejor el sueño**
- 🧘 **Promueve una sensación general de bienestar emocional**

Consíguelo aquí con un 10% de descuento y usando el cupón REGENERA

[VER AHORA](#)



RECUERDA: la información contenida en este documento tiene carácter informativo y no puede ser considerada como sustitutiva de la prescripción, diagnóstico o tratamiento por parte de un profesional de la salud.

Los suplementos deben tomarse en combinación con un estilo de vida saludable y un abordaje adecuado, en el caso del estrés, de la esfera emocional ❤️