

Melatonina

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Per un sonno riposante e naturale e un nuovo inizio di giornata! La melatonina aiuta a ridurre il tempo necessario per addormentarsi e allevia la sensazione soggettiva di jet lag.

Principi di base:

La melatonina è un ormone naturale che regola l'orologio biologico del nostro organismo. Viene prodotta nella ghiandola pineale e rilasciata ciclicamente nel sangue in piccole quantità e con un ritmo specifico. In questo modo, "informa" l'intero organismo sulla fase circadiana (ritmo giornaliero) in corso. La melatonina si trova nell'uomo, negli animali, nelle piante e persino nelle alghe unicellulari e filogeneticamente antiche (tre miliardi di anni). Viene principalmente rilasciata al buio; durante il giorno viene prodotta solo una piccola quantità di melatonina. Oltre al ritmo circadiano (giornaliero), esiste anche un ritmo annuale; in inverno, l'ormone viene prodotto e rilasciato nel sangue per un periodo più lungo rispetto all'estate, a causa delle diverse condizioni di luce. Esistono anche degli alimenti che contengono melatonina. Si trova in alimenti come latte, ciliegie, noci, banane, uova e cioccolato fondente. Anche alcune solanacee come i pomodori sono ricche di melatonina.

Nei primi 3 mesi di vita, la melatonina ha un ruolo marginale nel ritmo giorno-notte degli esseri umani. In seguito, i livelli sierici notturni aumentano e si sviluppa gradualmente il ritmo circadiano. Questo è caratterizzato da un rapido aumento dei livelli di melatonina al crepuscolo, i quali poi rimangono relativamente alti per tutta la notte, prima di scendere rapidamente al mattino presto. Le concentrazioni massime di melatonina si raggiungono tra il 1° e il 3° anno di vita, dopodiché la produzione diminuisce costantemente. Va da sé che i livelli notturni di melatonina negli anziani non sono più elevati come nei giovani, nei quali i livelli di melatonina aumentano di circa 8-10 volte durante la notte. Inoltre, nelle persone anziane i livelli notturni di melatonina iniziano spesso a crescere solo a tarda notte, il che può causare difficoltà di addormentamento. Allo stesso tempo, i livelli notturni di melatonina scendono troppo presto ai livelli diurni, il che può portare a un risveglio precoce. Gli anziani raggiungono livelli di melatonina solo 3 volte più alti di quelli diurni e solo per un breve periodo. Questa differenza minima tra giorno e notte nelle persone anziane spesso non è sufficiente per segnalare all'organismo il passaggio dal giorno alla notte e per regolare l'orologio interno. La melatonina può essere utile per le occasionali difficoltà ad addormentarsi. Può anche essere efficace per alleviare i sintomi del jet lag. Inoltre, la melatonina può essere indicata per i lavoratori a turni.

Sonno:

scoperta nel 1958 dal dottor Aaron Lerner, la melatonina è stata oggetto di un'intensa attività di ricerca a partire dai primi anni Ottanta. È stato dimostrato che la melatonina aiuta gli individui ad addormentarsi, migliora la qualità del sonno e promuove un sonno ristoratore che dura per tutta la notte. Inoltre, non crea dipendenza e finora non è stata osservata alcuna assuefazione. Tuttavia, alcuni farmaci, tra cui alcuni sonniferi, possono sopprimere la produzione di melatonina da parte dell'organismo.

Jet lag:

È stato dimostrato che la melatonina aiuta a ripristinare il ciclo sonno-veglia quando questo viene interrotto, un fenomeno comune nei voli internazionali e tra i turnisti. Può aiutare a sopprimere i sintomi del jet lag e ad accelerare il ritorno dell'organismo al ciclo sonno-veglia fisiologico.

Se l'organismo non produce abbastanza melatonina o la sua produzione è compromessa, è possibile integrare l'ormone con speciali integratori alimentari.

Ingredienti:

Una capsula (trasparente) contiene:

1 mg, 3 mg o 5 mg melatonina (N-acetil-5-metossi-triptamina)

Altri ingredienti:

Farina di Riso, Stearato di Magnesio.

Il prodotto è vegano, vegetariano, senza glutine, senza lattosio, non geneticamente modificato.

Guscio della capsula vegano.

Consumo consigliato:

Durando l'emivita non più di 30 minuti, Melatonina deve essere assunta necessariamente subito prima di coricarsi, ma comunque sempre entro la mezzanotte.

Per stimolare le funzioni del sistema immunitario, per migliorare il benessere generale e per favorire un sistema cardiovascolare sano:

fino a 40 anni: 1 mg al giorno

da 40–60 anni: 1–3 mg al giorno

sopra i 60 anni: 3–6 mg al giorno

In casi particolari (stress, obesità, ecc.), al bisogno, è possibile aumentare la dose:

Per favorire un sonno sano: fino a 10 mg al giorno

Per chi svolge un lavoro su turni: fino a 5 mg al giorno 30 min prima di coricarsi a seconda del soggetto.

Contro il Jet-Lag:

Primo giorno: 1–3 mg alle ore 23

(ora locale di destinazione)

Secondo giorno: 1–3 mg alle ore 22:30

(ora locale di destinazione)

Terzo giorno: 1–3 mg alle ore 22

(ora locale di destinazione)

Note:

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e varia e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera raccomandata. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare al riparo dalla luce e all'asciutto, a temperatura ambiente. Le informazioni pubblicate non costituiscono una cura e non sono intese come richiesta o suggerimento di automedicazione.

Sebbene alcune delle affermazioni sopra riportate sui singoli micronutrienti derivino da studi scientifici, sono state classificate come "non ancora sufficientemente provate" da autorità ufficiali come l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA), il che significa che non è possibile confermare alcun effetto positivo.

Il prodotto qui descritto non è stato valutato in modo definitivo dalla Food and Drug Administration (FDA; USA) o dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA; Europa). Questo prodotto non è destinato a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia. Salvo errori e refusi. VBX-1-24

Fabricante



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com