

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Melatonina

¡Para un sueño reparador y natural y un despejado comienzo del día!

Principios de base

La melatonina (N-acetil-5-metoxitriptamina) es una hormona natural que regula el reloj biológico del cuerpo. Se produce en la glándula pineal y se libera cíclicamente al torrente sanguíneo en pequeñas cantidades y con un ritmo específico. De esta manera, «informa» a todo el cuerpo sobre la fase circadiana (ritmo diario) actual. La melatonina se puede encontrar en seres humanos, animales, plantas e incluso en algas monocelulares y filogenéticamente antiguas (tres mil millones de años). La melatonina se secreta principalmente cuando está oscuro; durante el día, se produce un mínimo de melatonina. Además del ritmo circadiano (diario), también existe un ritmo anual; en invierno, debido a las diferentes condiciones de luz, la melatonina se produce y se libera a la sangre durante un período más prolongado que en verano.

En los seres humanos, hasta el tercer mes de vida, se produce una cantidad mínima de melatonina. A partir de entonces, los niveles de melatonina sérica aumentan y, finalmente, se desarrolla el ciclo circadiano. Las concentraciones más altas de melatonina se alcanzan entre las edades de uno y tres años. Las personas mayores dejan de mantener los altos niveles nocturnos de melatonina de las personas más jóvenes. Esta podría ser la razón por la que los ancianos se quejan con mayor frecuencia de trastornos del sueño. En los jóvenes, los niveles de melatonina aumentan aproximadamente 12 veces por la noche, mientras que el aumento en los ancianos es solo de aproximadamente tres veces.

Efectos

El efecto mejor investigado y documentado de la melatonina es su influencia en el ritmo de sueño-vigilia. La melatonina es adecuada para tratar las dificultades ocasionales para conciliar el sueño y dormir toda la noche. También se ha demostrado que la melatonina es eficaz para aliviar los síntomas del jet lag. Cuando se toma melatonina antes de un vuelo, el nivel de actividad que existía antes del vuelo se restablece más rápidamente. La melatonina también es adecuada para los trabajadores por turnos, que a menudo sufren trastornos del sueño.

Usos

Sueño: Descubierta en 1958 por el Dr. Aaron Lerner, la melatonina ha sido objeto de una intensa investigación desde principios de la década de 1980. En ese momento, se descubrió el efecto de la melatonina sobre la regulación del sueño y la vigilia, y la sustancia se utilizó para los trastornos del sueño y el jet lag. Los estudios doble ciego han demostrado que la melatonina ayuda a conciliar el sueño y aumenta la calidad del sueño, además de promover un sueño profundo durante toda la noche. Sin embargo, la melatonina no se puede comparar con los somníferos convencionales, que a menudo tienen efectos secundarios muy pronunciados, así como un considerable potencial de creación de hábito. Incluso, algunos soporíferos impiden la producción espontánea de melatonina.

Sin embargo, la melatonina no es adictiva, pero optimiza el ritmo natural del sueño. Es por eso que no causa el aturdimiento matutino que a menudo se experimenta con los soporíferos.

Jet lag: La melatonina puede ayudar a regular los cambios en el ritmo de sueño-vigilia que a menudo ocurren durante vuelos que cruzan varias zonas horarias.

Sistema cardiovascular: Ayuda a mantener el sistema cardiovascular saludable.

De un vistazo

Melatonina

- ▶ Reduce el tiempo necesario para conciliar el sueño, cuando se toma antes de acostarse
- ▶ Reduce los síntomas subjetivo del jet lag
- ▶ Contribuye a mantener el sistema cardiovascular sano
- ▶ No produce dependencia

Melatonina

Composición

Una cápsula contiene 1 mg, 3 mg o 5 mg de melatonina pura sintetizada (N-acetil-5 metoxitriptamina) de calidad farmacéutica.

Otros componentes: harina de arroz, estearato de magnesio.

Posología

Debido a su corta vida media de aproximadamente 30 minutos, la melatonina debe tomarse poco antes de acostarse con abundante líquido.

Para estimular el sistema inmunitario, mejorar el bienestar y apoyar un sistema cardiovascular saludable:

hasta 40 años: 1 mg al día
40-60 años: 1-3 mg diarios
mayores de 60 años: 3-6 mg diarios

Siempre que sea necesario (estrés, sobrepeso, etc.) también se pueden tomar dosis más altas:

Para apoyar un sueño saludable: hasta 10 mg diarios

Para trabajadores por turnos: hasta 5 mg diarios, 30 minutos antes del comienzo del tiempo subjetivo de sueño.

Contra el desfase horario:

1er día: 1-3 mg a las 23 hrs.
(hora local en el destino)
2do día: 1-3 mg a las 22:30 hrs.
(hora local en el destino)
3er día: 1-3 mg a las 22 hrs.
(hora local en el destino)




Instrucciones

Los complementos alimenticios no son un sustituto de una dieta equilibrada y variada y de un estilo de vida saludable. No debe superarse la ingesta diaria recomendada. Las personas bajo constante supervisión médica deben consultar a un médico antes de tomarlas. La información del producto no es una declaración de curación; en general, desaconsejamos la automedicación sin consultar a un médico. Se reservan los errores de impresión y de composición.

Manténgase fuera del alcance de los niños. Manténgase refrigerado y seco.

Grupo de productos de Melatonina

Melatonina se encuentra en los siguientes grupos de productos (www.vitabasix.com):

-  **Hormonas & Substancias semejantes**
-  **Sistema inmunológico, Protección celular & Antioxidantes**
-  **Sueño**

Fabricante:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | spain@vitabasix.com
Tel.: 00800-7030 7050 | Fax: 00800-1570 1590

Advertencias importantes:

Nuestros productos se fabrican según el estándar de la GMP (Good Manufacturing Practice). La calidad, la pureza y la concentración son controladas continuamente por laboratorios independientes y competentes, conforme con las directrices de la FDA (Food and Drug Administration, USA).

Nuestros productos están concebidos como medida preventiva y para mejorar el bienestar general. Para su utilización como medida curativa de una enfermedad, les recomendamos consultar previamente a su médico.

Se reserva el derecho de realizar cambios y de rectificar erratas de imprenta. Version: VBX1-21