

Mélatonine

INFORMATION PRODUIT

Pour un sommeil naturel et réparateur et un début de journée en pleine forme! La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement ainsi qu'à atténuer la sensation subjective de décalage horaire.

Bases:

La mélatonine est une hormone naturelle qui régule l'horloge biologique du corps. Elle est produite par la glande pinéale et libérée de manière cyclique dans la circulation sanguine en petites quantités et à un rythme précis. De cette manière, elle "informe" l'ensemble du corps de la phase circadienne (rythme journalier) actuelle. La mélatonine est présente chez l'homme, les animaux, les plantes et même dans les algues unicellulaires et phylogénétiquement anciennes (trois milliards d'années). Elle est surtout sécrétée dans l'obscurité ; pendant la journée, la mélatonine n'est que peu produite. Outre le rythme circadien (quotidien), il existe également un rythme annuel ; en hiver, l'hormone est produite et libérée dans le sang sur une période plus longue qu'en été en raison des différentes conditions de luminosité. Certains aliments fournissent également de la mélatonine. On la trouve notamment dans des aliments tels que le lait, les cerises, les noix, les bananes, les œufs et le chocolat noir. Certaines solanacées comme les tomates sont également riches en mélatonine.

Jusqu'à l'âge de 3 mois, l'être humain n'a pratiquement pas de rythme mélatonine-jour-nuit. Ensuite, les taux sériques nocturnes augmentent et le rythme circadien se met progressivement en place. Celui-ci se caractérise par une augmentation rapide des taux de mélatonine au crépuscule, puis par leur maintien à un niveau relativement élevé pendant toute la nuit, avant de chuter rapidement au petit matin. C'est entre 1 et 3 ans que les concentrations de mélatonine sont les plus élevées, puis la production diminue régulièrement. Par conséquent, les personnes âgées n'ont plus des taux de mélatonine aussi élevés la nuit que les jeunes, chez qui on observe une augmentation d'environ 8 à 10 fois des taux de mélatonine pendant la nuit. De plus, chez les personnes âgées, le taux de mélatonine nocturne ne commence souvent à augmenter que tard dans la nuit, ce qui peut contribuer à ce que ces personnes aient du mal à s'endormir. Parallèlement, les taux de mélatonine nocturnes retombent trop tôt au niveau diurne, ce qui peut entraîner un réveil prématuré. Ainsi, les adultes âgés atteignent des taux de mélatonine qui ne sont que trois fois supérieurs à ceux du jour, et ce pendant une courte période seulement. Cette faible différence des valeurs jour-nuit chez les personnes âgées n'est souvent pas suffisante pour permettre au corps de communiquer avec précision l'alternance entre le jour et la nuit et de réguler l'horloge interne.

La mélatonine peut s'avérer utile en cas de difficultés occasionnelles à s'endormir. En outre, elle peut être efficace pour soulager les symptômes du décalage horaire. La mélatonine peut également être utile aux personnes qui travaillent en équipe.

Sommeil:

découverte en 1958 par le Dr Aaron Lerner, la mélatonine fait l'objet de recherches intensives depuis le début des années 1980. Il a été démontré que la mélatonine peut aider l'individu à s'endormir, améliorer la qualité du sommeil et favoriser un sommeil réparateur tout au long de la nuit. De plus, elle ne crée pas de dépendance et aucune accoutumance n'a été observée à ce jour. Certains médicaments, y compris certains somnifères, peuvent en revanche supprimer la production de mélatonine.

Décalage horaire: il a été démontré que la mélatonine peut contribuer à rétablir le décalage d'un cycle veille-sommeil perturbé, qui est courant lors des vols internationaux et chez les travailleurs postés. Cela peut aider à supprimer les symptômes du décalage horaire et à accélérer le retour du corps à un cycle veille-sommeil normal.

Si le corps ne produit pas suffisamment de mélatonine ou si la production endogène est perturbée, l'hormone peut être supplémentée par des compléments alimentaires spéciaux.

Ingrédients:

Une gélule (transparente) contient:

1 mg, 3 mg ou 5 mg de mélatonine (N-acétyl-5-methoxytryptamine).

Autres ingrédients:

Farine de Riz, Stéarate de Magnésium.

Le produit est végétalien, végétarien, sans gluten, sans lactose, non génétiquement modifié.

Enveloppe de la capsule végétalienne.

Recommandation de consommation:

En raison de la courte demi-vie d'environ 30 minutes il est recommandé de prendre la mélatonine immédiatement avant le coucher, cependant toujours avant minuit, avec assez d'eau.

Pour la stimulation d'un système immunitaire en parfait état, pour l'amélioration du bien-être et le soutien d'un système cardio-vasculaire sain :

moins de 40 ans: 1 mg par jour

40–60 ans: 1–3 mg par jour

plus de 60 ans: 3–6 mg par jour

Si besoin est (stress, surpoids etc.), la prise de plus hautes doses est possible.

Pour un sommeil sain : jusqu'à 10 mg par jour

Pour les travailleurs en décalé : jusqu'à 5 mg par jour 30 min. avant l'heure subjective de coucher.

Contre le « jet-lag » :

1er jour: 1–3 mg à 23 h

(heure locale dans la destination)

2e jour: 1–3 mg à 22:30 h

(heure locale dans la destination)

3e jour: 1–3 mg à 22 h

(heure locale dans la destination)

Remarques:

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation équilibrée et variée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver hors de la portée des enfants. Conserver à l'abri de la lumière, au sec et à température ambiante.

Les informations publiées ne constituent pas des affirmations thérapeutiques et ne sont pas destinées à encourager ou à inciter à l'automédication.

Certaines des affirmations ci-dessus concernant certains micronutriments sont certes issues de travaux scientifiques, mais ont été considérées par les autorités officielles, telles que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), comme étant "encore insuffisamment étayées", de sorte qu'aucun effet positif ne peut être confirmé.

Le produit décrit ici n'a pas fait l'objet d'une évaluation finale par la Food and Drug Administration (FDA ; États-Unis) ou l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA ; Europe). Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

Sous réserve d'erreurs et de fautes de composition ou d'impression. VBX-1-24

Fabricant



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com