

Melatonina 1 mg de Liberação prolongada

Com nutrientes co-factores

Regular o sono, o ciclo circadiano de sono-vigília

A quantidade de melatonina produzida diminui com a idade

“Libertação prolongada” significa que a melatonina é libertada lentamente do comprimido, ao longo de algumas horas.

Tratamento a curto prazo da insónia primária (sono de má qualidade)

- insónia que não tem uma causa identificada, nomeadamente quaisquer outras causas médicas, mentais ou ambientais.

Sistema Nervoso

Ref: 3262 Apresentação: 100 comprimidos.

Conteúdo para 100 dias de utilização

Suplemento alimentar indicado para:

- Regular o sono

As mudanças comportamentais que ocorrem de acordo com o ritmo de 24 horas nos seres vivos são uma das características mais proeminentes da vida no planeta Terra. O sistema nervoso, tanto em organismos simples quanto complexos, desenvolveu-se ao longo de milénios para responder a variações dependentes do tempo relacionadas com o ciclo dia-noite. A glândula pineal e a melatonina têm importância fundamental nos mecanismos de adaptação do organismo ao meio ambiente, cuja insuficiência pode estar relacionada com a génese de diversos processos patológicos, incluindo as doenças neurológicas. A melatonina age como um transdutor neuroendócrino, transformando as informações externas referentes ao ciclo noite-dia em sinais bioquímicos que modulam a organização tempo-dependente de funções autónomas, neuroendócrinas e comportamentais. A melatonina (N-acetil-metoxitriptamina) foi caracterizada em 1958; é uma indoleamina conhecida hoje como o maior produto secretório da glândula pineal, que é um órgão de linha média no cérebro, de até 8 mm, localizado abaixo do esplénio do corpo caloso. A regulação da secreção de melatonina na pineal é singular; diferentemente de outras glândulas, ela não é influenciada por outras hormonas excretadas por outras glândulas ou células, e sim o grande regulador da produção de melatonina é o ciclo claro-escuro, dia-noite ambiental, sendo um órgão final do sistema visual. A melatonina é produzida somente durante a noite; a luz tem efeito paradoxal na sua produção, estimula quando é recebida de dia e inibe à noite. O núcleo supraquiasmático no hipotálamo (que constitui o relógio biológico) recebe a informação luminosa via axónios do trato retino-hipotalâmico e através da norepinefrina, via receptores beta-adrenérgicos, estimula a produção de melatonina no pinealócito. A secreção de melatonina diminui com a idade; portanto, uma série de eventos biológicos ligados ao envelhecer pode ser relacionada com essa diminuição. Várias são as doenças do ritmo biológico, também chamadas dissincronoses. Podem ser de origem externa ou ambiental, devido ao estilo de vida do indivíduo, tal como na síndrome dos trabalhadores em turno trocado, no jet lag distúrbio secundário ao deslocamento



(rápido de fuso horário) e na má adaptação à mudança do horário de verão/inverno. A síndrome do atraso e avanço da fase de sono, os distúrbios de ritmo em cegos, e a síndrome de Smith-Magenis têm origem endógena. Outras doenças como a depressão sazonal, depressão bipolar, esclerose múltipla, síndrome pré-menstrual, enxaqueca e cefaleia em salvas apresentam marcado componente cronobiológico, com uma variação nítida de seus sinais e sintomas de acordo com ritmos circadianos ou circanuais. Diversas doenças neurológicas, além naturalmente dos distúrbios do sono, sofrem influência clínica relevante dos ritmos biológicos, tais como as cefaleias, epilepsia, demências, doenças neurovasculares, extrapiramidais, neuromusculares, desmielinizantes e neoplasias. Algumas cefaleias apresentam nítida ritmicidade circadiana, como a cefaleia hipócnica e a cefaleia em salvas; outras com variação circanual, a cefaleia em salvas e a enxaqueca cíclica; e por último a enxaqueca menstrual com ritmicidade mensal. Muitos efeitos biológicos da melatonina caracterizam-na como uma potencial candidata a fisiopatologia e tratamento da enxaqueca. Seus efeitos são de potencializar o GABA, inibir o glutamato, varrer óxido nítrico, modular ação da serotonina, dopamina e analgesia opióide, agir como antiinflamatório, além de ter estrutura molecular à indometacina, molécula de muito interesse na área das cefaleias.

Modo de usar: Tomar 1 comprimido cerca de 1 hora antes de se deitar com água ou sumo.

Ingredientes: Niacina - como niacinamida (100 mg); Vitamina B6 - como Piridoxina HCl (5mg); Magnésio - de citrato de Magnésio (40 mg) e Melatonina (1 mg).

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Composição por Dose Diária Indicada

Composição

	Por Dose	% D.D.R.*
Niacina -(como niacinamida)	100 mg	500 %
Vitamina B6 - como Piridoxina HCl	5 mg	250 %
Magnésio - de citrato de Magnésio	40 mg	10 %
Melatonina)	1 mg	**

* Dose Diária Recomendada baseada numa dieta de 2000 calorias.

** Dose Diária Recomendada não estabelecida