

MELATONINA SOVEX SUPLEMENTO ALIMENTAR

COD. – 00409

A Melatonina contribui para reduzir o tempo para conciliar o sono e ainda, para aliviar as sensações subjectivas resultantes do jet-lag.

A Melatonina é uma hormona produzida na ausência de luz pelo nosso organismo na glândula pineal, e é responsável pelo controlo do nosso “relógio biológico”. Esta pequeníssima glândula existente no cérebro, situada, aproximadamente, atrás da região dos olhos, é a responsável pelo equilíbrio do ritmo biológico entre o dia e a noite. Nos animais a glândula pineal determina o comportamento sazonal, de acordo com as estações climáticas. Graças a esta actividade pineal eles migram no inverno, hibernam, acasalam, ou seja, mantêm comportamentos típicos que se repetem a cada ano.

A Melatonina é a hormona mais importante produzida pela glândula pineal, sendo principalmente produzida na adolescência e no jovem adulto, começando a decair após os trinta ou quarenta anos e nos setenta a oitenta anos. Tal como a serotonina, a Melatonina também é produzida a partir de um aminoácido chamado Triptofano, normalmente ingerido numa alimentação equilibrada, em que a sequência de produção é o Triptofano transformar-se em Serotonina, e esta em Melatonina.

A produção da Melatonina esta directamente ligada à presença da luz. Quando a luz incide na retina o nervo óptico e as demais conexões neuronais, levam até a glândula pineal essas informações, inibindo a produção da Melatonina. A maior produção da Melatonina ocorre à noite, entre 2:00 e 3:00 horas da manhã, num ritmo de vida normal, e este aumento de produção conduz ao sono.

Para além do envelhecimento, o declínio da produção de Melatonina pode ter várias causas, entre elas a desnutrição, interacção com drogas e medicamentos e stress. Uma pessoa sob stress produz normalmente mais adrenalina e cortisol, que por sua vez, induzem a formação da enzima "Triptofano pirolase" capaz de destruir o Triptofano antes que este atinja a Glândula Pineal. Com isto, nem a Melatonina é fabricada e nem a Serotonina.

Tendo em vista o efeito da Melatonina causar sonolência e sensação de relaxamento quando libertada, ela começou a ser indicada a pessoas que realizam viagens internacionais, com a finalidade de ajustar o horário biológico com os fusos horários.

A maioria das pesquisas mostra que a melatonina pode melhorar alguns sintomas do jet-lag, tais como o estado de alerta e movimentos descoordenados.

A melatonina também parece melhorar, em menor escala, outros sintomas do jet-lag, tais como sonolência diurna e fadiga.

Alem de induzir o sono, a Melatonina é um poderoso agente antioxidante que, como outros antioxidantes, pode retardar o processo de envelhecimento.

INDICAÇÕES: Insónias, pequenos distúrbios do sono, jet-lag.

INGREDIENTES: Agente de volume: maltodextrina de milho, gelificante: gelatina, antiaglomerantes: sais de magnésio de ácidos gordos, dióxido de silício, melatonina 0,18%

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1cápsulas

Cada cápsula fornece:

Melatonina	1.9mg
------------	-------

UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária, sempre à mesma hora, 1 a 2 horas antes de se deitar. Para reduzir o tempo necessário para adormecer o efeito benéfico obtém-se com 1mg de melatonina.

Nos casos dos sintomas subjetivos da diferença horária tomar 1 cápsula de melatonina (o efeito benéfico obtém-se com uma ingestão mínima de 0,5mg), antes de se deitar, no primeiro dia de viagem e nos dias seguintes após a chegada ao destino.

APRESENTAÇÃO: Embalagem de 60 cápsulas (33g).

