



Melatonina pura 3 mg 120 cpr ESI SPA

Indicatii:

Melatonina este un inductor natural al somnului, care imbunatateste calitatea acestuia. Este indicat in special pentru persoanele in varsta cu insomnii, ea este un bun ajutor in situatii de stres care fac dificil un somn bun, ea poate fi, de asemenea, folosita pentru a reglementa ritmul circadian si pentru a evita disconfortul datorat fusului orar.

Compozitie:

3 mg Melatonina, Fosfat de calciu, celuloza microcristalina, Hidroxi-propil-celuloza, stearat vegetal de magneziu si dioxid de siliciu.

Administrare:

Se recomanda 1 microtableta/zi cu mai multa apa , de preferinta cu o ora inainte de culcare. Melatonina este un hormon produs de glanda pineala (epiphysis) sau, situata la baza ale creierului, ea este predominant activa in timpul noptii. Productia de acestui hormon este la maxim in primii ani, incetineste dupa varsta de 20 si incepe sa scada la varsta de 45 de ani. Secretia acestui hormon lui urmeaza un ritm circadian: se initiaza spre dupa-amiaza, atinge apogeul in timpul noptii, se duce spre dimineata si ramane foarte scazut toata ziua. In conditii de intuneric, atunci cand celulele nervoase de la nivelul retinei nu sunt stimulate de lumina, hipotalamusul stimuleaza epiphysis si produce melatonina. Integrarea melatoninei cu alte produse specifice ar putea impiedica procesele de degradare a tesuturilor si fizice si mentale, degenerarea pe masura inaintarii in varsta si ar putea fi utilizata pentru a garanta un odihna buna in timpul noptii din momentul in care regleaza ritmul somn-veghe.