

Quelle Biovea: http://www.biovea-deutschland.com/Biovea/product_detail.aspx?PID=1562&CID=111

Beschreibung:

Melatonin: Fördert den gesunden Schlaf.

- Reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus
- Ist das natürliche Schlafmittel schlechthin
- Hat ausgeprägte Schutzwirkungen gegenüber freien Radikalen
- Stimuliert das Immunsystem
- Hat keine Suchtpotenz

Was ist Melatonin?

Das Melatonin ist ein Hormon, das in der Hypophyse gebildet wird, die sich im Zentrum des Gehirns befindet. Die Melatoninsekretion findet vor allem in der Nacht statt, als Antwort auf die Dunkelheit. Sie erreicht ihr Maximum in der Mitte der Nacht, und sinkt kontinuierlich bis zum Morgen. Die Melatonsynthese und -Zirkulation wird durch das Licht beeinflusst : es ist das Hormon des Körperzyklus.

Was macht das Melatonin?

Melatonin reguliert und kontrolliert unsere biologische Uhr: es verbessert die Müdigkeit, stimuliert das Immunsystem und schützt das zentrale Nervensystem. In-vitro-Studien haben gezeigt, daß Melatonin eine antimutagene Wirkung auf sieben verschiedene Krebszellarten hat, einschließlich der der Brust und der Prostata. Das Melatonin beeinflusst auf positive Weise ebenfalls die Zellregeneration, das kardio-vaskuläre und das neurologische System. Melatonin ist ein sehr starker und anpassungsfähiger Antioxidant, der jeden Teil einer Zelle, und jede Zelle des Körpers schützt, einschließlich der Neurone. Mehr als 100 degenerative Krankheiten (wie Katarakt, retinamuskuläre Degeneration, Alzheimer, Parkinson, Arthrose, etc...) stehen in Verbindung mit der Reduktion der antioxidativen Abwehr des Organismus. Die Oxidation an sich ist der Hauptalterungsfaktor! In der Tat ist Melatonin, zusammen mit DHEA, wahrscheinlich das sicherste, effizienteste und billigste Produkt der Gesundheitsvorsorge, das es gibt!

Warum sollten Sie Melatonin einnehmen?

Melatonin ist ein synthetisches Produkt, das identisch mit dem von der Hypophyse gebildeten Hormon ist, und viele Vorteile besitzt:

- **Gegen Schlaflosigkeit:** Melatonin ist das beste und sicherste Schlafmittel, das es gibt. Die durch Melatonin erleichterte Müdigkeit ist natürlich, erholsamer und qualitativer als die von Schlafmitteln. Anwender von Melatonin erwachen immer frisch und erholt.
- **Jet Lag:** Melatonin ist besonders wirksam gegen Jet Lag (Müdigkeit durch Zeitunterschied) und durch Nacharbeit verursachte Hertzrythmusstörungen.
- **Saisonabhängige Emotionale Störungen:** Es beseitigt auch saisonabhängiges Unwohlsein (Seasonal Affective Disorders oder SAD) von Personen, dessen Biorythmus sich nicht an die Jahreszeitenwechsel anpassen kann.

- **Stress:** Melatonin neutralisiert die Streßeffekte und reduziert die damit verbundene Immunschwächung.

- **Chemotherapie:** Viele Studien haben die schützende Wirkung von Melatonin gegen Tumore und toxische Effekte einer Chemotherapie nachgewiesen. Es regeneriert die Funktion des Thymus und erhöht die T-Lymphozytenpopulation.

Die Forschung hat auch gezeigt, daß eine Ergänzung mit Melatonin es ermöglicht, den Bluthochdruck zu senken, einen Schnupfen besser zu widerstehen und, allgemeiner, einer großen Zahl von Krankheiten zu widerstehen, die in Verbindung mit dem Alter stehen.

Ist Melatonin sicher?

Das zusätzliche Melatonin ist bemerkenswert sicher und besitzt keine Nebenwirkungen. Es wird selbstverständlich davon abgeraten, nach Einnahme von Melatonin, Auto zu fahren oder gefährliche Werkzeuge zu verwenden, da die Konzentration durch die Müdigkeit stark beeinträchtigt wird.

Eine kürzlich in Holland erstellte Studie, anhand von 5.000 Frauen, hat definitiv festgestellt, daß Melatonin, selbst in wichtigen Mengen und über einen längeren Zeitraum, ohne jede Gefahr angewendet werden kann: diesen Frauen wurde eine Dosis von 75 mg Melatonin pro Tag, über einen Zeitraum von 5 Jahren, verabreicht. Dies zeigte, daß in dieser Dosierung das Melatonin die Östrogenproduktion hemmt, und somit die Pille ersetzen kann : es wurde kein gegenteiliger Effekt festgestellt.

Melatonin oder Schlafmittel:

Im Gegensatz zu den Schlafmitteln bewirkt Melatonin, in den empfohlenen Mengen, einen natürlichen und physiologischen Schlaf, der die inneren Zyklus wieder synchronisiert. Es verkürzt die Einschlafphase, verlängert die Dauer und verbessert die Qualität des Schlafes. Das Melatonin verursacht weder eine Gewöhnung noch eine Sucht. Im Gegensatz dazu verhindern die Schlafmittel die wichtige Traumphase (die "REM"-Phase), benötigen immer höhere Dosierungen, verursachen Abhängigkeit und können sogar tödlich sein, wenn man sie zu hoch dosiert!

Wie hoch ist die empfohlene Dosis?

Der individuelle Bedarf variiert bedeutend : 2.5 bis 3 mg reichen in der Regel aus, um die Müdigkeit auszulösen. Wenn sie morgens Probleme beim Aufwachen haben, haben sie wahrscheinlich etwas zu viel genommen. Wenn sie nicht genug geschlafen haben, erhöhen sie leicht die Dosis. Benutzen sie ihre gesunden Sinne um den Konsum den Bedürfnissen ihres Körpers anzupassen.

Wann sollte man Melatonin nehmen?

Nehmen sie ihr Melatonin nachts. Der Gebrauch von Melatonin tagsüber kann sie schwächen und sie desynchronisieren.

Wie kann man sich sicher sein, ein qualitativ gutes Produkt zu bekommen?

Vorsicht bei Produkten mit "Natürlichem" Melatonin oder mit Hypophysenextrakten. Diese Produkte tierischen Ursprungs können kontaminiert sein. Unsere Melatonin Produkte sind 100% synthetisch, auf Basis pharmakologisch qualitativer Zutaten, von Laboratorien hergestellt, die das Good Manufacturing Practices (Produktion mit guten Methoden) praktiziert. Seine Molekularstruktur und seine physiologische Wirksamkeit sind exakt die gleichen wie die des Melatonins, das vom Körper produziert wird. Unser Melatonin ist ein Produkt mit einer Garantie auf die pharmazeutische Qualität, einer Reinheit von über 99 %!

KONTRAINDIKATIONEN

Schwangere und stillende Frauen, Kinder, Menschen mit schwerer geistiger Störung und Menschen mit einer auto-immun Krankheit sollten kein Melatonin einnehmen.