



This is a Sample Title

Article : Mélatoninobio

Summary

Plus nous vieillissons, moins nous produisons de Mélatonine ! Grâce à **MELATONINOBIO**, régulez votre Horloge Biologique et retrouvez un sommeil apaisé.

Les troubles du sommeil touchent entre 25 et 40 % des personnes de plus de 55 ans.

Vers la soixantaine, la production de Mélatonine, "l'hormone du sommeil", devient irrégulière et chute de moitié par rapport à celle produite à l'âge de 20 ans ! Il devient donc nécessaire d'avoir recours à un **complément alimentaire à base de Mélatonine**.



Pricelist

Features

Ingédients : Eau, Glycérine Végétale, Arôme naturel de Citron, Mélatonine 1 mg, Acide Citrique, Sorbate de Potassium, Benzoate de Sodium.

Conseils d'utilisation : 4 pressions par jour.

Conditionnement : 21,10 ml.

Description

Régulez Votre Horloge Biologique !

Plus nous vieillissons, moins nous produisons de **Mélatonine** ! Les troubles du sommeil touchent entre 25 et 40 % des personnes de plus de 55 ans. Vers la soixantaine, la production de **Mélatonine**, « *l'hormone du sommeil* », devient irrégulière et chute de moitié par rapport à celle produite à l'âge de 20 ans !

Ce n'est qu'en 1958 qu'Aaron B. LERNER découvre, ce qu'il appellera « *la Mélatonine* », une hormone sécrétée par la glande pinéale, « le siège de notre âme » selon Descartes.

En 1981, Alfred LEWY démontre qu'une forte lumière pendant la nuit altère le niveau de **Mélatonine** endogène chez les hommes.

C'est Julius AXELROD, Prix Nobel de Médecine, qui démontre son rôle (dont la structure est proche de celle de la sérotonine) et de la glande pinéale sur le cycle du sommeil et les autres rythmes circadiens.

En temps normal, la **Mélatonine** est sécrétée la nuit uniquement (avec un maximum de sécrétion entre 2 et 5 heures du matin car sa production est inhibée par la lumière). Elle gère, en partie, les rythmes circadiens.

Dans les années 90, de nombreuses études portent sur les effets de la **Mélatonine** sur différents processus physiologiques et ses multiples effets sur la santé humaine.

Des chercheurs de l'*Institut de recherche du Centre universitaire de santé McGill* (Canada) en collaboration avec des scientifiques Italiens ont découvert le rôle d'un récepteur cérébral MT2 dans le sommeil profond. Lorsque ce récepteur est activé par la **Mélatonine**, le sommeil est favorisé.

Les bienfaits de la **Mélatonine** ne sont pas encore tous découverts, mais joue un rôle clé dans la régulation de l'horloge biologique et les mécanismes du sommeil.

La **Mélatonine** est produite par la sérotonine.

Elle interviendrait donc :

- dans les troubles du sommeil (réveils précoces, insomnies chroniques, ...);
- dans le temps de latence avant l'endormissement, notamment en cas de décalage horaire ;
- comme aide du corps à s'adapter au changement de saison ;
- comme antioxydant dans les systèmes de protection cellulaires, en détruisant ou inhibant l'action de certains radicaux libres et éléments de stress oxydatif ;
- comme protection de l'ADN nucléaire et dans l'ADN mitochondrial,
- comme détoxifiant de l'organisme ;
- comme réducteur de l'anxiété avant et après une opération ;
- dans l'appétit (et peut-être dans certains cas d'obésité) ;
- positivement sur le système immunitaire ;
- comme ayant certaines propriétés radioprotectrices (*Institut de Médecine Militaire du Ministère Russe de la Défense*) ;
- comme régulateur de la pression artérielle ;
- comme protecteur osseux.



L'association de la mélatonine à la lumière permettrait de diminuer les comportements agressifs, ainsi que les phases d'agitation et de réveils nocturnes.

MELATONINOBIO contribue à réduire le temps d'endormissement
et à atténuer les effet du décalage horaire.

Conseils : Profitez de la lumière du jour en marchant quotidiennement, limitez les excitants (café, thé, jeux vidéo, ...) dans l'après-midi et respectez des horaires réguliers de sommeil.