

# Melachron®

*Melachron® è una formula di melatonina basata sulla cronobiologia che vi accompagna in un sonno riposante e ininterrotto in modo naturale, senza provocare effetti collaterali dannosi. La formula brevettata a rilascio controllato di Melachron® fornisce un apporto di melatonina per sei-otto ore, garantendo un sonno ristoratore durante la notte senza sonnolenza al mattino.*

## Principi di base

Melachron® è una compressa formulata specificamente dall'ormone naturale melatonina, che si trova in quasi tutte le forme di vita. La formula brevettata di Melachron® garantisce un apporto biologico efficace di melatonina per sei - otto ore.

La melatonina viene prodotta principalmente dalla ghiandola pineale. Da qui, viene rilasciata nel flusso sanguigno con un ritmo giornaliero programmato, «comunicando» al resto del corpo le varie fasi circadiane (sonno-veglia). Dal momento che la luce del giorno ne inibisce la produzione, la melatonina viene prodotta principalmente durante la notte. Oltre al ritmo circadiano di 24 ore, esiste anche un ritmo annuale basato sui cambiamenti stagionali delle condizioni della luce. Ne consegue che durante l'inverno la melatonina viene prodotta e rilasciata nel sangue per un periodo di tempo più lungo rispetto all'estate. In alcune specie, questo provoca il mutamento del colore della pelliccia, il principio del letargo, la predisposizione all'accoppiamento, eccetera.

Fino ai tre mesi di vita, l'essere umano non ha un ritmo giorno/notte regolato in modo preciso dalla melatonina. In seguito, i livelli notturni di melatonina nel siero cominciano ad aumentare e gradualmente il ritmo circadiano si sviluppa. La più alta concentrazione di melatonina si raggiunge tra il primo e il terzo anni di vita, dopodiché la produzione diminuisce costantemente. Di conseguenza, le persone più anziane, di notte hanno livelli di melatonina più bassi rispetto ai giovani, i cui livelli di melatonina di solito aumentano di otto-dieci volte durante la notte. Nei soggetti anziani, i livelli notturni di melatonina spesso cominciano ad aumentare solo molto tardi nella notte. I livelli notturni di melatonina negli anziani aumentano al massimo di tre volte rispetto ai valori giornalieri e solo per un breve periodo.

Questa differenza insignificante tra i livelli diurni e notturni di melatonina negli anziani, spesso non è sufficiente per tra-

smettere con precisione all'organismo il passaggio dal giorno alla notte, né per controllare l'orologio biologico.

## Effetti

L'effetto della melatonina maggiormente studiato è la sua influenza sul ciclo sonno/veglia. Mantenendo livelli adeguati di melatonina è possibile ridurre la difficoltà ad addormentarsi e i problemi a rimanere addormentati per tutta la notte. Grazie alla sua capacità di ripristinare il ciclo sonno-veglia, la melatonina aiuta anche in caso di sintomi del jet lag: Se assunta al momento giusto durante il viaggio, la melatonina può ripristinare velocemente la regolarità del ciclo sonno-veglia. La melatonina è benefica anche per chi lavora su turni che, come chi soffre per il jet lag, spesso ha disturbi del sonno provocati dall'alterazione del ritmo giorno/notte.

La melatonina si è inoltre rivelata utile per migliorare la qualità della vita nelle persone anziane. Da tutti i test clinici finora condotti è emerso che aumentando i livelli di melatonina negli anziani e quindi modificando il sonno, migliora il senso di benessere e la salute generale.

## Modo d'uso

**Sonno:** La melatonina è stata scoperta dal Dr. Aaron Lerner nel 1958. È stata studiata in modo approfondito fin dai primi anni '80, quando fu scoperto il suo effetto regolatore del ciclo sonno-veglia e cominciò ad essere impiegata per curare il jet lag e favorire il ciclo naturale di sonno-veglia. Studi in doppio cieco hanno dimostrato che la melatonina non aiuta solo ad addormentarsi e migliorare la qualità del sonno, bensì, se assunta nelle dosi e nelle forme corrette consente un sonno ininterrotto per tutta la notte. Al fine di ottenere entrambi gli effetti desiderati, è fondamentale che l'organismo assimili sufficiente melatonina all'inizio della fase di sonno (la

fase dell'«addormentamento»), e che poi mantenga livelli sufficienti di melatonina per le successive sei-otto ore (la fase del «sonno ininterrotto per tutta la notte»).

Melachron® è diverso dai tradizionali sonniferi, che spesso provocano forti effetti collaterali nonché un'elevata dipendenza. Inoltre, alcuni rimedi per favorire il sonno inibiscono la produzione naturale di melatonina da parte dell'organismo. La melatonina non provoca dipendenza, bensì ottimizza il ritmo naturale del sonno. La melatonina non lascia il senso di sonnolenza al mattino come capita con gli altri rimedi per il sonno.



**In sintesi**

**Melachron®**

- ▶ Formulazione cronobiologica
- ▶ Può essere assunto prima di andare a letto per addormentarsi e rimanere addormentati in modo naturale (nei casi di insonnia occasionale)
- ▶ Formula a rilascio pulsatile che favorisce la regolarità del ciclo sonno-veglia
- ▶ Ripristina sane abitudini del sonno dopo il passaggio a un diverso fuso orario
- ▶ Non crea dipendenza né assuefazione e non presenta effetti collaterali nocivi

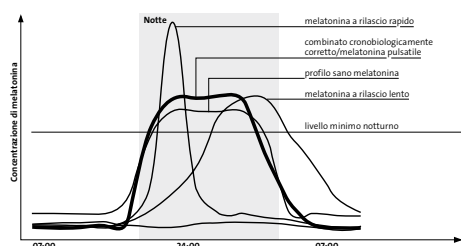
**Melachron®**

La maggior parte delle formule di melatonina sono a rilascio rapido o a rilascio lento e in entrambi i casi presentano degli svantaggi. Le formule a rilascio rapido possono favorire l'addormentamento, ma rilasciando la melatonina velocemente, i livelli calano subito dopo e l'effetto svanisce, facendovi svegliare nel bel mezzo della notte. Le formule a rilascio lento di melatonina, al contrario, possono tardare molto a raggiungere il picco massimo e spesso questo provoca sonnolenza al mattino.

Melachron® è la prima formula che combina il rilascio rapido e lento di melatonina in un processo brevettato di apporto pulsatile che mima il ciclo di rilascio naturale di melatonina da parte del corpo, aiutandovi ad addormentarvi velocemente e a rimanere addormentati per tutta la notte, senza sonnolenza mattutina.

**Jet lag:** Diversi test hanno dimostrato che la melatonina aiuta a ripristinare il ritmo in un ciclo sonno-veglia disturbato, che tipicamente si manifesta durante i viaggi internazionali o tra chi lavora su turni. Questo aiuta ad eliminare i sintomi del jet lag e consente all'organismo di riprendere velocemente il proprio ciclo sonno-veglia.

**Sistema cardiovascolare:** Gli effetti della melatonina sostengono la salute del sistema cardiovascolare.



## Metabolizzazione

La melatonina viene prima di tutto trasformata nel fegato in 6-idrossimelatonina solfato e viene poi eliminata attraverso i reni. La melatonina ha un'emivita molto breve di circa 30 minuti. Dopo l'assunzione, Melachron® rilascia immediatamente circa 1/3 del quantitativo, mentre i 2/3 rimanenti vengono rilasciati a piccoli impulsi in vari momenti (rilascio pulsatile). Questo aiuta il soggetto ad addormentarsi facilmente oltre a garantire concentrazioni sieriche fisiologiche per il mantenimento di un sonno costante fino a sei-otto ore. Successivamente, dopo circa otto ore dall'assunzione, si ripristinano i valori fisiologici diurni di melatonina.

## Composizione

Una pastiglia contiene: 3 mg o 5 mg ( $\frac{1}{3}$  a rilascio immediato,  $\frac{2}{3}$  a rilascio pulsatile (intermittente)) di melatonina pura sintetizzata (N-acetil-5-metossitriptamina) in qualità farmaceutica.

Altri componenti: mannitolo, fosfato dicalcico, idrossipropilmetilcellulosa, SiO<sub>2</sub>.

## Dosaggio

Durando l'emivita non più di 30 minuti, Melachron® deve essere assunto necessariamente subito prima di coricarsi, ma comunque sempre entro la mezzanotte.

**Dosaggio raccomandato per i casi di insonnia e di sonno disturbato:** 1 pastiglia al giorno. Nei soggetti ipertesi e/o gravemente sovrappeso, considerate le condizioni particolari (valori eccessivi di adrenalina, grande volume corporeo), potrebbe rivelarsi necessario aumentare il dosaggio fino a 2-3 pastiglie al giorno per ottenere l'effetto desiderato.

**Per stimolare le funzioni del sistema immunitario, per migliorare il benessere generale e per favorire un sistema cardiovascolare sano:**

fino a 60 anni: 1-2 pastiglie al giorno  
oltre i 60 anni: 2-3 pastiglie al giorno  
per chi svolge un lavoro su turni: 1-2 pastiglie al giorno 30 minuti prima dell'inizio, a seconda del soggetto, della fase di addormentamento

### Contro il Jet lag:

Primo giorno: 1 pastiglia alle ore 23 (ora locale di destinazione)  
Secondo giorno: 1 pastiglia alle ore 22:30 (ora locale di destinazione)  
Terzo giorno: 1 pastiglia alle ore 22 (ora locale di destinazione)

## Istruzioni

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta equilibrata e variata come anche uno stile di vita sano. La dose giornaliera raccomandata non deve essere superata. Le persone che sono sotto costante controllo medico dovrebbero prima della somministrazione consultarlo. Le informazioni sul prodotto non sono da considerare delle promesse di guarigione; in generale, sconsigliamo l'automedicazione senza consultare un medico. Si declina ogni responsabilità per eventuali errori di stampa o tipografici.

Conservare in luogo fresco e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

### Gruppi di prodotto contenenti Melachron®

Melachron® si trova nei seguenti gruppi di prodotto ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

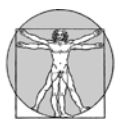
**Ormoni & Sostanze ad azione ormonale**

**Cronobiologia**

**Sistema immunitario, Protezione delle cellule & Antiossidanti**

**Sonno**

Produttore:



**VitaBasix®**

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [italia@vitabasix.com](mailto:italia@vitabasix.com)

### Informazioni importanti:

I nostri prodotti sono fabbricati conformemente alla norma GMP (Good Manufacturing Practice). La qualità, la purezza e la concentrazione sono regolarmente controllate in laboratori di prova indipendenti, osservando le direttive FDA (Food and Drug Administration).

I nostri prodotti devono essere considerati misure preventive o mezzi per migliorare il benessere generale dell'individuo. Prima di somministrare i nostri prodotti per il trattamento di malattie, si consiglia di consultare il medico curante.