



# Naturallya®

[www.naturallya.com](http://www.naturallya.com)  
[ventas@naturallya.com](mailto:ventas@naturallya.com)

Teléfonos:  
Monterrey: (81) 8421-1060  
Guadalajara: (33) 8421-9917  
México: (55) 4169-1181

## Melatonina

Sublingual 60 ml. Con gotero calibrado (1171), 60 Tabletas de 10mg (1209)

### Usos de la Melatonina

La Melatonina es una hormona producida de manera natural por la glándula pineal, la cual es una estructura del tamaño de un grano situada en el centro del cerebro.

La secreción de Melatonina ocurre durante la noche en reacción a la oscuridad. Alcanza un nivel máximo a media noche, y disminuye en la mañana. La síntesis y el poner en circulación la Melatonina son inhibidos por la luz: es la hormona del grado/ritmo circadiano.

La gente usa la melatonina para ajustar el reloj interno del cuerpo. Se usa para el "jet lag", para ajustar los ciclos de sueño/vigilia en las personas cuyo horario diario de trabajo cambia (trastorno de cambios de turnos de trabajo) y para ayudar a las personas ciegas a establecer un ciclo de día y de noche.

La melatonina también se usa para el tratamiento de la incapacidad para conciliar el sueño (insomnio); para el síndrome de la fase retrasada de sueño (DSRS); para el insomnio asociado con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH); el insomnio causado por un tipo de medicamentos llamados bloqueadores beta que se usan para la presión arterial alta; para problemas del sueño en los niños con problemas de desarrollo que incluyen el autismo, la parálisis cerebral y el retraso mental. También se utiliza como una ayuda para dormir después que se discontinúa el uso de los medicamentos llamados benzodiazepinas y para reducir los efectos secundarios que se pueden producir después de dejar de fumar.

### ¿ Que es exactamente la Melatonina ?

"La Melatonina es una sustancia natural que el organismo genera para dormir. Es una sustancia que nosotros secretamos de forma natural por la glándula pineal".

La Melatonina se produce de noche para ayudar a nuestros cuerpos a regular los ciclos de sueño.

La cantidad de Melatonina producida por nuestro cuerpo aminora a medida que envejecemos.

Los científicos creen que ésto puede ser una de las claves por las cuales la gente joven tiene menos problemas para dormir que la gente mayor.

La Melatonina es una hormona liposoluble e hidro-soluble que el organismo metaboliza de una manera rápida. La producción de Melatonina disminuye con la edad. Cuando el hombre envejece, la glándula pineal se calcifica y produce menos Melatonina.

Los niveles de Melatonina son abundantes en los niños, disminuyen con la pubertad y declinan regularmente, más de 90%, hasta los 70 años de edad.

**Indicaciones:** Tomar 1 ml o 2 mls , una hora antes de dormir o 1 capsula de 10mg.

### ¿ Para que es utilizada la Melatonina ?

La Melatonina regulariza y controla nuestro reloj biológico: mejora el sueño, estimula el sistema inmune y protege el sistema nervioso central. En experimentación, la Melatonina mostró una actividad antimutagenica en siete tipos diversos de células cancerosas humanas, incluyendo los del seno y de la próstata.

La Melatonina también influye positivamente el sistema reproductivo, cardiovascular y neurológico.

Es un antioxidante que protege cada parte de la célula y cada célula del organismo, incluyendo las neuronas.

Más de 100 enfermedades degenerativas (incluyendo las cataratas, la degeneración macular de la retina, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la osteoartritis, etc...) se asocian a la reducción de las defensas antioxidantes del organismo.

La oxidación es también un factor principal del proceso de la vejez! De hecho, la Melatonina puede ser, como el DHEA, el producto más eficaz de salud preventiva, y lo menos costoso que existe!

## El suplemento de Melatonina y sus beneficios

La Melatonina es un producto de síntesis exactamente idéntico a la hormona producida naturalmente por la glándula pineal, que trae muchos beneficios:

- **Contra insomnio:** El suplemento de Melatonina es el mejor y más seguro de los inducentes de sueño disponibles, toma efecto en una hora en 90% de las personas. El sueño facilitado por la Melatonina es natural, y de una mejor calidad que el sueño inducido por somníferos. Aquellos que usan el suplemento de Melatonina despiertan siempre refrescantes y descansados.
- Se ha determinado que la Melatonina es una ayuda para librarse de los efectos causados por viajes en aviones y cambios de hora, así como también los efectos causados por el trabajo nocturno (grado/ritmo circadiano).
- Igual se aplica a los desórdenes emocionales relacionados con el cambio de estaciones que sufren ciertas personas, las cuales tienen un biorritmo que no se puede adaptar a éstos cambios tan fuertes.
- La Melatonina neutraliza los efectos de la tensión y aminora la declinación gradual de la inmunidad que la acompaña.
- Muchos estudios muestran que la Melatonina protege contra el cáncer y los efectos tóxicos de la quimioterapia. Restablece las funciones del timo y aumenta el volumen de linfocitos. Estudios también demuestran que el suplemento de Melatonina permite reducir la hipertensión, aumenta la resistencia contra los catarros, y generalmente, ayuda a prevenir o a resistir mejor una gran cantidad de enfermedades asociadas con la vejez.

### ¿El suplemento de Melatonina es seguro?

El suplemento de Melatonina es notablemente seguro y no tiene efectos secundarios y no causa dependencia. No se aconseja conducir o usar herramientas peligrosas después de tomar Melatonina, puesto que éste induce el sueño y, por lo tanto, afecta la rapidez de sus reacciones. Un estudio realizado en Holanda en una población de 5,000 mujeres muestra que definitivamente el uso de Melatonina, uniforme en cantidad significativa y durante mucho tiempo, puede ser utilizado sin peligro: estas mujeres tomaron 75mg de Melatonina al día durante 5 años.

### ¿Melatonina o somnífero?

Contrario a los somníferos, la Melatonina, en las cantidades adecuadas, induce un sueño natural y fisiológico que resincroniza el ritmo circadiano. También asiste en lograr dormir más rápido y con una gran calidad de ciclo de sueño. La Melatonina no crea hábito ni dependencia. En contraste, los somníferos quitan la faceta esencial de dormir que es el tener sueños, requieren el incremento de dosis cada vez más altas, crean una dependencia terrible, despierta con resaca " y pueden incluso matarlo, si se abusa en la dosis.

### ¿Cuál es la dosis recomendada?

Las necesidades individuales varían perceptiblemente: 1 a 3 mg es generalmente suficiente para inducir el sueño. Si tiene alguna dificultad para despertar al día siguiente, es que ha tomado demasiado. Si no durmió lo suficiente, puede aumentar la cantidad. Use su sentido común al adaptar su consumo a las necesidades de su organismo. Pero, el mejor método para averiguar su necesidad exacta es la análisis hormonal (método médico exacto para restablecer su nivel óptimo del Melatonina).

### ¿Cuándo es necesario tomar Melatonina?

Siempre tome Melatonina por la noche. La Melatonina tomada durante el día puede hacerlo somnoliento y desincronizado. Tome Melatonina una hora antes de irse a la cama.

### ¿Deben algunas personas evitarla?

Sí. Esto incluye a las mujeres que están embarazadas (puesto que nadie sabe si la exposición excesiva a la hormona puede afectar o no al feto); gente con alergias severas o enfermedades auto-inmunes (la melatonina podría exacerbar tales condiciones estimulando el sistema inmune); gente con cáncer del sistema inmune tales como linfoma o leucemia (por la misma razón), y niños sanos (quienes ya la producen en abundancia). Las mujeres que intentan concebir deben también pensarlo dos veces antes de tomar la hormona, puesto que altas dosis pueden actuar como anticonceptivo.

### ¿Cómo estar seguro de obtener un producto de buena calidad?

La Melatonina natural, animal, o del grado bóvido contiene los extractos reales de la glándula pineal. Porque viene del tejido fino animal, este tipo del Melatonina puede contener virus o proteínas que podrían causar una reacción de anticuerpo. Recomendamos que se mantenga lejos de estos productos. La alternativa es la Melatonina sintetizada o de grado farmacéutico que es producida con ingredientes farmacéuticos. Esta fórmula es idéntica molecularmente a la Melatonina que producimos en nuestros propios cuerpos, sin aditivos indeseados. Nuestra Melatonina es un producto medicinal garantizado de calidad, con una pureza de 99,5%.



**Duerma como un bebe!**

**INFORMACION EXCLUSIVA PARA DISTRIBUIDORES**