



CENTRAL
- nutrition -

LÂMINA DE PRODUTO

Bio MELATONINA

TECNOLOGIA LIPOSSOMAL



BioMelatonina utiliza tecnologia lipossomal para aumentar a solubilidade e absorção da melatonina, melhorando sua biodisponibilidade oral e permitindo que atinja níveis necessários para exercer suas funções de forma mais rápida.

Para uma rotina de sono reparadora

Quase um terço da população mundial sofre com distúrbios do sono, como insônia. O sono reparador é essencial para a saúde do coração, sistema imunológico, hormônios, saúde mental e capacidade cognitiva, além de ajudar na recuperação muscular e no desempenho físico.

Ter uma boa noite de sono pode melhorar significativamente a qualidade de vida e a saúde.



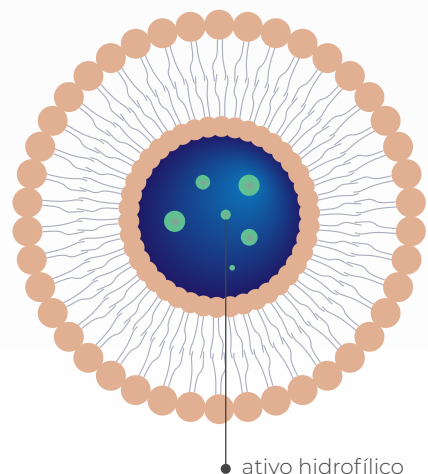
Melatonina: Hormônio para a regulação do sono

A melatonina, um hormônio produzido naturalmente pela glândula pineal no cérebro, é estimulada pela escuridão e sinaliza ao corpo que é hora de dormir, equilibrando funções do organismo e melhorando a qualidade do sono.

A redução na produção de melatonina altera os ritmos circadianos, afetando o sono e podendo causar insônia, falhas de memória, irritabilidade e ansiedade. A suplementação de melatonina ajuda a restabelecer o equilíbrio.

BioMelatonina em gotas com a tecnologia lipossomal

BioMelatonina em gotas oferece praticidade e flexibilidade no ajuste de dose da melatonina. Com tecnologia lipossomal, aumenta a solubilidade, favorecendo a absorção e a biodisponibilidade, proporcionando ação rápida e prolongada, para um sono tranquilo e reparador. Essa tecnologia protege a melatonina da degradação no trato digestivo, melhorando sua eficiência no organismo.



Absorção rápida e
liberação prolongada

Solúvel em água

Flexibilidade e praticidade
no ajuste de dose

Sem sabor e agradável
para consumo



Como a melatonina é essencial para saúde



Melhora da qualidade do sono

A melatonina ajuda a adormecer mais rapidamente e a reduzir os despertares noturnos, melhorando a continuidade do sono, especialmente em pessoas com insônia.^{1,2}



Tratamento de distúrbios do sono

Eficaz para regular o sono em pessoas com distúrbios do ritmo circadiano, como trabalhadores noturnos, ajudando a manter um ciclo sono-vigília saudável.³



Redução do Jet Lag

A suplementação com melatonina alivia os sintomas do *jet lag*, sincronizando o relógio biológico após viagens entre fusos horários, reduzindo o cansaço e melhorando a qualidade do sono.⁴



Apoio ao sistema imunológico

A melatonina possui propriedades imunomoduladoras que podem fortalecer o sistema imunológico e melhorar a resposta inflamatória do corpo.⁵



Efeitos antioxidantes

Atua como um antioxidante, combatendo radicais livres e reduzindo o estresse oxidativo, protegendo contra o envelhecimento precoce, promovendo uma melhor saúde celular.⁶



Proteção cardiovascular

Estudos sugerem que a melatonina pode ajudar a regular a pressão arterial, reduzir a inflamação e diminuir o risco de doenças cardiovasculares.⁷



Saúde mental e bem-estar

A melatonina tem impacto positivo na regulação do humor, devido às suas propriedades neuroprotetoras e sua influência nos neurotransmissores cerebrais, ajudando a promover um estado de relaxamento e bem-estar, reduzindo estresse e ansiedade.⁸

Ideal para quem busca um sono saudável

- Quem deseja melhorar a qualidade do sono;
- Quem sofre de insônia e outros distúrbios do sono;
- Quem busca ajustar o ritmo circadiano;
- Trabalhadores noturnos com desregulação do sono-vigília;
- Viajantes frequentes com *jet lag*;
- Idosos com produção reduzida de melatonina;
- Quem busca regular o sono de forma natural.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: Cerca de 714

Porção: 0,042 ml (1 gota)

	0,042 ml	%VD*
Melatonina (mg)	0,21	

Não contém quantidades significativas de valor energético, carboidratos, açúcares totais, açúcares adicionados, proteínas, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans, fibras alimentares e sódio.

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.



Ingredientes:

Água, melatonina, agente de massa glicerol e emulsificante lecitina.

ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.

Recomendações de uso:

Adultos (≥ 19 anos): Recomenda-se ingerir 1 (uma) gota ao dia na hora de dormir ou conforme orientação de um médico ou nutricionista. Misturar em água ou qualquer líquido aquoso com uma leve agitação ou ingerir puro com auxílio de uma colher.

ESTE PRODUTO NÃO É UM MEDICAMENTO. NÃO EXCEDER A RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE CONSUMO INDICADA NA EMBALAGEM. MANTENHA FORA DO ALCANCE DE CRIANÇAS. ESTE PRODUTO NÃO DEVE SER CONSUMIDO POR GESTANTES, LACTANTES, CRIANÇAS E PESSOAS ENVOLVIDAS EM ATIVIDADES QUE REQUEREM ATENÇÃO CONSTANTE. PESSOAS COM ENFERMIDADES E/OU SOB O USO DE MEDICAMENTOS, CONSULTE SEU MÉDICO.

Referências Bibliográficas:

1. FATEMEH, G. et al. Effect of melatonin supplementation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Neurology*, v. 269, n. 1, 8 jan. 2021.
2. POZA, J. J. et al. Melatonin in sleep disorders. *Neurologia (English Edition)*, v. 37, n. 7, set. 2020.
3. ZISAPEL, N. New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation. *British Journal of Pharmacology*, v. 175, n. 16, p. 3190-3199, 15 jan. 2018.
4. POZA, J. J. et al. Melatonina en los trastornos de sueño. *Neurología*, nov. 2018.
5. XIE, Z. et al. A Review of Sleep Disorders and Melatonin. *Neurological Research*, v. 39, n. 6, p. 559-565, maio 2017.
6. ZISAPEL, N. New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation. *British Journal of Pharmacology*, v. 175, n. 16, p. 3190-3199, 15 jan. 2018.
7. BROWN, G. M. Light, melatonin and the sleep-wake cycle. *Journal of psychiatry & neuroscience: JPN*, v. 19, n. 5, p. 345-53, 1994.
8. ZISAPEL, N. New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation. *British Journal of Pharmacology*, v. 175, n. 16, p. 3190-3199, 15 jan. 2018.
9. SHAH, S. et al. Liposomes: Advancements and innovation in the manufacturing process. *Advanced Drug Delivery Reviews*, 8 jul. 2020.

