

Dormivit XT[®]

Mélatonine 3 mg



Améliore la qualité du sommeil,
Atténue les effets du décalage horaire

La **Mélatonine** est une hormone produite par la glande pinéale, qui a la taille d'un petit pois et se situe au centre du cerveau. La sécrétion de Mélatonine se produit pendant la nuit en réponse à l'obscurité. Elle atteint un maximum au milieu de la nuit puis décroît jusqu'au matin. La synthèse et la mise en circulation de la Mélatonine sont inhibées par la lumière : c'est l'hormone du rythme circadien.

* La mélatonine sous forme de suppléments est un produit de synthèse strictement bio-identique à l'hormone produite naturellement par la glande pinéale. Régulant et contrôlant notre horloge biologique, la mélatonine a d'abord été utilisée pour améliorer le sommeil.

* La mélatonine a également un pouvoir antioxydant remarquablement important : elle favorise la production dans l'organisme d'enzymes antioxydantes naturelles, comme la superoxyde dismutase ou la glutathion peroxydase. D'un autre côté, elle déclenche des actions qui ont pour résultat de diminuer la production d'inducteurs de l'inflammation comme l'oxyde nitrique synthase ou la lipoxigénase.

* Les publications scientifiques sont nombreuses à montrer les multiples bénéfices de cette hormone liposoluble et hydrosoluble. La mélatonine :

- est utilisée pour réajuster les habitudes de sommeil : elle est particulièrement efficace pour se débarrasser du jet lag (en cas de voyages avec un décalage horaire important) ou des troubles du rythme circadien provoqués par le travail nocturne ;
- permet de faire disparaître les désordres affectifs saisonniers qui affectent les personnes dont les biorhythmes ne parviennent pas à s'adapter aux changements saisonniers ;
- favorise l'endormissement (efficace dans la demi-heure chez 90 % des sujets), un sommeil naturel et réellement réparateur ;
- neutralise les effets du stress et réduit l'affaiblissement immunitaire qui l'accompagne ;
- renforce le système immunitaire et l'aide à lutter contre les infections ;
- protège contre le cancer et les effets toxiques de la chimiothérapie. Une revue scientifique a identifié près de 100 études sur l'homme : 50 d'entre elles évaluaient la mélatonine comme traitement additionnel du cancer, les autres les niveaux de mélatonine endogènes chez des patients souffrant de cancer ;
- restaure la fonctionnalité du thymus et accroît la population des lymphocytes T ;
- est étudiée dans le traitement de troubles neurologiques liés au vieillissement comme la maladie d'Alzheimer.



XETION

Pour réveiller le sommeil

A quelle dose ?

* Les besoins varient de façon importante d'un individu à l'autre. 2,5 à 3 mg suffisent généralement à favoriser l'endormissement. Si le lendemain matin le réveil est difficile, c'est que la dose est un peu trop importante. Si, au contraire, la durée du sommeil est insuffisante, la dose peut être augmentée.

* Dormivit[®] doit toujours être prise la nuit. Le jour, elle pourrait créer une somnolence, voire un assoupissement et vous désynchroniser.

Mélatonine ou somnifères ?

* Contrairement aux somnifères, lorsqu'elle est prise à une dose adaptée, la mélatonine améliore rapidement l'endormissement, induit un sommeil naturel, réparateur qui resynchronise le rythme circadien. Elle ne crée ni accoutumance ni dépendance.

* À l'inverse, les somnifères suppriment la phase du sommeil consacrée au rêve (le REM), nécessitent des doses de plus en plus élevées et entraînent peu à peu une dépendance très lourde. Avec la mélatonine, vous vous réveillez frais et dispos, alors qu'avec les somnifères, le réveil se fait plutôt difficilement, comme avec une « gueule de bois ».

Toxicité

* La mélatonine est un supplément remarquablement sûr et dénué d'effets secondaires. Une étude hollandaise a porté sur 5 000 femmes qui ont pris pendant 5 ans 75 mg quotidiens de mélatonine sans qu'aucun effet secondaire n'apparaisse. Elle a également montré qu'à cette dose, elle inhibe la production d'oestrogènes et peut remplacer une pilule contraceptive.

Mise en garde

* Les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants, les personnes souffrant de troubles mentaux graves ou de maladies auto-immunes ne doivent pas prendre de Dormivit.

* Dormivit[®] 3 mg induisant le sommeil et une diminution de la rapidité de réaction, il est déconseillé de conduire ou d'utiliser des outils dangereux après avoir consommé de la mélatonine.

Une mélatonine de qualité

* La mélatonine de synthèse est produite à partir de matières premières de qualité pharmaceutique par des laboratoires adhérant aux good manufacturing practices (bonnes pratiques de fabrication). Sa structure moléculaire et son activité physiologique sont identiques à celles de la mélatonine produite par l'organisme. Notre mélatonine est un produit de qualité pharmaceutique d'une pureté supérieure à 99 %.

Composition :

Mélatonine, ludipress, stéarate de magnésium

Excipient à effet notaire : Lactose

Tous les ingrédients utilisés dans ce complément alimentaire sont halal.

Présentation :

Dormivit XT[®] 3 mg : boîte de 15 comprimés

Dormivit XT[®] 3 mg : boîte de 30 comprimés

Conseils d'utilisation

Dormivit XT[®] 3 mg : prendre 1 comprimé par jour (selon le cas) avec un verre d'eau au moment du coucher

Les compléments alimentaires ne doivent pas remplacer une alimentation diversifiée et équilibrée, ni un mode de vie sain.

Durée d'utilisation :

La durée d'utilisation recommandée est de 15 jours. Il est recommandé de renouveler cette cure une à 3 fois par an.

Validité et Conservation :

3ans, À conserver dans un endroit sec, protégé de la lumière et à une température inférieure à 25°C.

À conserver hors de portée de petits enfants. Ne pas dépasser la dose quotidienne conseillée

Référence :

ANSM – Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé

- Organisation mondiale de la santé (OMS)



XETION