



Sănătate din inima Daciei

În inima Țării, la poalele Sarmizegetusei dacice, acum 90 de ani, a început o călătorie lungă în lumea plantelor medicinale prin înființarea „Digitalis, Prima Cooperativă Română pentru Cultivarea Plantelor Medicinale - Orăștie”. De nouă decenii, neîntrerupt, alăturăm știința tradițiilor străvechi în rețete meșteșugite cu drag pentru sănătatea românilor.

MELATONINĂ VEGETALĂ 3mg - N168

20 capsule a 410 mg

1 capsulă conține 3 mg melatonină din surse naturale
Melatonina contribuie la reducerea timpului necesar pentru a adormi

INGREDIENTE/CAPSULĂ:

- extract de flori de lucernă (Medicago flos) standardizat în min. 1% melatonină 150 mg
- extract de cireșe Montmorency (Pruni cerasi fructus) standardizat în min. 1% melatonină 150 mg
- rădăcină de ashwagandha (Withania somniferae radix) 50 mg
- rădăcină de valeriană (Valeriana radix) 50 mg
- ulei esențial de lavandă (Lavandulae aetheroleum) 10 mg.
O capsulă conține 3 mg de melatonină din surse naturale.
Învelișul capsulei este pe bază de gelatină animală.

Melatonina (N-acetil-5-metoxitriptamina) este un compus indolic derivat din triptofan. De obicei identificat ca neurotransmițător sau hormon animal, acest compus a fost detectat și în plante în 1995. Interesul de a cunoaște conținutul de melatonină al plantelor și rolul său posibil în acestea este în creștere, după cum indică numărul crescând de publicații conexe. Melatonina acționează în multe aspecte fiziologice, influențând starea de spirit, somnul, temperatura corpului, retina și comportamentul sexual, printre altele. La plantele superioare, prima identificare a melatoninei endogene a fost descrisă în 1993 de van Tassel și O'Neill.

După cum raportează Strabon și Pliniu, **lucerna** a venit în Grecia din Persia în timpul războaielor persane (470 î.Hr.). Varro și Virgil menționează că planta a existat încă din secolul al II-lea sau primul î.Hr. Se crede că arabii au adus planta din Orient în Africa de Nord și Spania. Cultivarea

lucernei, care a început în Elveția în secolul al XVIII-lea, s-a răspândit din ce în ce mai mult, astfel încât planta este acum naturalizată în sudul și centrul Europei. În prezent, pe lângă multe substanțe nutritive, în conținutul lucernei s-a identificat și melatonina.

Cireșa Montmorency este unul dintre acele alimente care este suficient de bogat în nutrienți pentru a sprijini odihna și recuperarea. Bogată în fibre, vitamine și minerale, cireșa Montmorency oferă o cantitate substanțială de hrană pentru un aport minim de energie. Cireșele, în special soiul Montmorency, conțin melatonină.

Ashwagandha, cum este cunoscută în medicina tradițională indiană Ayurveda, sau ginseng indian, este una dintre cele mai importante plante utilizate tradițional în sistemul Ayurveda de mai bine de 3000 de ani, în cure de reținere, în special pentru calitățile sale tonice, adaptogene.

Valeriana era deja cunoscută de medicii antici greci și romani sub numele de Phu. O folosea Dioscorides, iar în scrierile Evului Mediu poate fi întâlnită sub diferite denumiri, recomandările sale acoperind o arie destul de vastă. Hippocrates (sec. IV î.Hr.), St. Hildegard (sec. XII D.Hr.) și Paracelsus (sec. XV D.Hr.) considerau rădăcina de valeriană ca pe un remediu valoros. Bock (1565) și Matthiolus (1626) o prescriu ca și calmant.

Lavanda este un remediu important tradițional utilizat în Asia, Europa, Roma Antică, Grecia Antică, dar poate fi regăsită, de asemenea, în

textele evreiești antice și în cele Biblice. În secolul al XV-lea atunci când s-a dezvoltat tehnica distilării, Hildegard von Bingen, Matthiolus și Paracelsus au descris utilizarea apei distilate saturată cu ulei esențial din lavandă ca sedativ (nervinum). Uleiul a fost tradițional folosit prin evaporare în încăperi pentru a liniști copiii agitați. În 1608 se menționa deja utilizarea apei de lavandă ca și agent calmant, florile și uleiul esențial fiind mult utilizate de atunci în Europa pentru efectul lor liniștitor, calmant, în stări de iritație nervoasă, și pentru obținerea unui somn sănătos.

BENEFICIILE ALE UTILIZĂRII:

- melatonina contribuie la reducerea timpului necesar pentru a adormi;
- lucerna are proprietăți de întărire a organismului și de refacere;
- Ashwagandha ajută în perioadele de tensiune nervoasă și anxietate și contribuie la o relaxare optimă; îmbunătățește rezistența organismului la stres, ajută la menținerea echilibrului mental; susține funcția mentală la vârstnici; sprijină instalarea somnului;
- valeriana ajută la menținerea unui somn natural, te ajută să faci față cu calm stresului unui stil de viață încărcat; ajută la susținerea relaxării și a stării de bine mentale și fizice; ajută la instalarea somnului;
- lavanda este folosită pentru a ajuta la obținerea unui somn mai bun și pentru a reduce tensiunile, starea de neliniște și iritabilitatea.

ATENȚIONĂRI:

Nu se recomandă copiilor sub 18 ani, persoanelor cu boli autoimune, epilepsie, leucemie, diabet, cu tulburări psihice majore sau care folosesc medicamente cu steroizi și în caz de hipersensibilitate la oricare dintre ingredientele produsului.

Nu se recomandă condusul autovehiculelor și activități ce impun concentrare psihică intensă, după administrarea de melatonină.

SARCINĂ ȘI ALĂPTARE:

Nu se recomandă femeilor însărcinate din cauza unor posibile efecte de stimulare ale contracțiilor uterine.
Nu se recomandă mamei care alăptează datorită faptului că substanțele active trec în laptele matern și pot modifica gustul acestuia.

EFFECTE SECUNDARE ȘI INTERACȚIUNI:

La dozele recomandate nu au fost semnalate efecte secundare.
Poate interacționa cu sedativele, contraceptivele orale, anti-diabetele, anticoagulantele, imunosupresoarele.

MOD DE UTILIZARE:

Adulți: o capsulă pe zi, seara, cu aproximativ 30 minute înainte de culcare.
Durata curei: se administrează la nevoie.

1 capsulă conține 3 mg de melatonină din surse naturale
(Efectul benefic se obține în condițiile unui consum de 1 mg de melatonină înainte de culcare)

ASOCIERI RECOMANDATE:

Pentru îmbunătățirea somnului: capsulele Melatonină vegetală 3mg-N168 se pot asocia cu capsulele Noapte bună-N136 sau ceai Noapte bună-N130/N158 sau ceai Somn liniștit-N161.
Pentru îmbunătățirea rezistenței la stres: capsulele Melatonină vegetală 3mg-N168 se pot asocia cu capsulele Magneziu marin+B6-F178, capsulele B complex vitamine-F172, capsulele Confort emoțional-N135, capsule Distonoplant-N152/N144 sau capsulele Antistres-N140.

A se păstra la loc uscat și la temperatura mediului ambiant. Supliment alimentar. A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic. Produsul este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată, echilibrată și un stil de viață sănătos. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor.

Notificat la Serviciul Național pentru Plante Medicinale, Aromatice și Produse ale Stupului.

Nr. 14534/22.03.2021

Produs de: Laboratoarele FARES Bio Vital - membru al grupului de firme **FARES** Orăștie, str. Plantelor nr. 50, jud. Hunedoara, România. Producător cu Sistemul de Management al Calității certificat ISO 9001:2015 de **TÜV Rheinland România** prin **TÜV Rheinland Cert**. Certificat nr. 01 100 1331899.

Informații: tel. 0254.247.574 - info@fares.ro **www.fares.ro**

v.1

FARES - N168 - Melatonină vegetală 3mg, capsule

v.1

FARES - N168 - Melatonină vegetală 3mg, capsule