

HERBATONIN

MELATONINA VEGETAL
Regula o hormônio do sono

HERBATONIN é um fitoativo exclusivo, obtido de três espécies vegetais e com padronização em 1% de fitomelatonina. É destinado à indução e promoção da melhor qualidade do sono, atuando de forma benéfica sobre distúrbios, como insônia, jet lag ou aqueles causados por trabalhos noturnos e sintomas relacionados. Também atua sobre os distúrbios metabólicos e apresenta ação antioxidante, contribuindo para a consolidação da memória, termorregulação, conservação e restauração da energia e do metabolismo energético cerebral.



**Ação rápida
em até 2 horas**



**Controle do ciclo
circadiano**



**Ausência de
efeito "ressaca"**

VOCÊ SABIA?

A Fitomelatonina

É uma substância vegetal com molécula **idêntica à melatonina**, hormônio produzido pela glândula pineal em ausência de luz (SOUZA NETO, CASTRO, 2008).

Quando administrada por via oral apresenta diferentes funções no organismo (SALEHI et al., 2019):

Com **Herbatonin®** é possível garantir os níveis necessários de Fitomelatonina em sua dose diária (ARNAO, HERNANDEZ-RUIZ, 2014; KANWAR et al., 2018).

Defesa antioxidante



Neuroproteção



Crescimento ósseo



Supressão de tumores



Controle do ritmo circadiano dia e noite



Imunomodulação



Regulação hormonal



Promoção do sono



ESTUDOS CLÍNICOS

Um estudo clínico comparou o efeito da melatonina e temazepam (benzodiazepínico convencional) sobre a sonolência e desempenho neurocomportamental (memória espacial, vigilância e raciocínio lógico). As administrações orais foram realizadas ao meio dia, para minimizar a interferência da melatonina endógena liberada no período noturno. Melatonina e temazepam elevaram os níveis de sonolência em relação ao placebo. A melatonina, especialmente no horário das 16 horas, após 4 horas da administração oral, foi capaz de produzir sonolência maior que o temazepam (figura 1). Em relação às questões neurocomportamentais, foi demonstrado que a melatonina induz ao sono, porém com menores déficits de performance em relação ao temazepam (ROGERS et al., 2003).

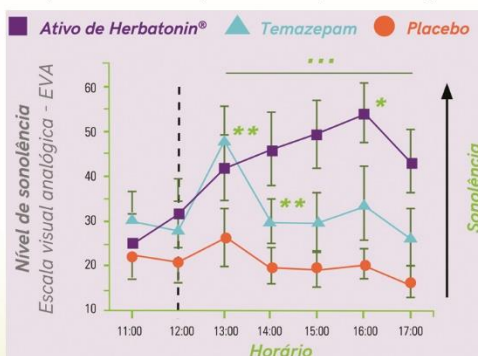


Figura 1: Comparação entre o nível de sonolência após administração oral ao meio dia (linha pontilhada) de melatonina, temazepam e placebo. *** ($p < 0,05$) diferença entre placebo e melatonina; ** ($p < 0,05$) diferença entre placebo e temazepam; * ($p < 0,05$) diferença entre melatonina e temazepam (adaptado de ROGERS et al., 2003).

POSOLOGIA E MODO DE USAR

Ingerir uma dose de 30 a 100 mg de HERBATONIN, uma vez ao dia, duas horas antes de dormir.

CONTRAINDICAÇÕES

A administração oral de HERBATONIN, nas doses recomendadas, apresenta boa tolerabilidade. Não deve ser utilizado em crianças, gestantes e lactantes.

REFERÊNCIAS

ARNAO MB, HERNÁNDEZ-RUIZ J. The Potential of phytomelatonin as a nutraceutical. *Molecules*. 2018; 23(1): 1-19. pii: E238. KANWAR M, YU J, ZHOU J. Phytomelatonin: recent advances and future prospects. *J Pineal Res*. 2018; 65(4):e12526. ROGERS N, KENNAWAY DJ, DAWSON D. Neurobehavioural performance effects of daytime melatonin and temazepam administration. *J Sleep Res*. 2003; 12(3): 207-212. SALEHI B et al. Melatonin in medicinal and food plants: occurrence, bioavailability, and health potential for humans. *Cells*. 2019; 8: 681.