



## Melatonina w suplementach diety - co warto wiedzieć?

data aktualizacji: 2022.12.01



**Melatonina w formie suplementów diety jest coraz powszechniejsza i coraz częściej się o niej mówi. Być może jest to efektem tego, że jako społeczeństwo należymy do jednego z najbardziej zapracowanych na świecie, a to skutkuje niestety także problemami ze snem, bo właśnie z nim melatonina jest najbardziej powiązana. Niestety nie zawsze popularność samego preparatu idzie w parze z wiedzą na jego temat i nie można uznawać tego za korzystny stan rzeczy. Zatem co warto wiedzieć o melatoninie? Czym ona właściwie jest i dlaczego jest przepisywana osobom mającym problemy ze snem? Warto się temu dokładniej przyjrzeć.**

### Melatonina - czym tak właściwie jest?

Melatonina jest jednym z hormonów występujących w organizmie człowieka, który jest produkowany w mózgu, a konkretniej w szyszynce mózgowej. Jednak od jakiegoś czasu może być ona dostarczana w odpowiednich dawkach także za pośrednictwem suplementów diety, a także za sprawą pożywienia. **Chociaż melatonina jest odpowiedzialna za wiele ważnych funkcji w organizmie człowieka, to największą rolę przypisuje się jej w kontekście rytmu dobowego, który aby był prawidłowy, niezbędna jest właśnie melatonina.**

W tym kontekście **bardzo istotna jest rola światła, ponieważ mózg na podstawie schematu poziomu oświetlenia otoczenia i organizmu (światło-ciemność), reguluje pracę organizmu, a tym samym wytwarza wspomniany rytm dobowy, który w najprostszej formie można określić jako sen i czuwanie. Gdy poziom światła odbieranego przez mózg jest odpowiednio niski, uwalnia on (w nocy) melatoninę, a w ciągu dnia blokuje jej uwalnianie, dzięki czemu nie jesteśmy senni, a w nocy organizm jest w stanie normalnie zasnąć.**

**Jednak w dzisiejszym świecie jesteśmy otoczeni przez wszelkiego rodzaju ekrany, które generują niekorzystne dla naszego zdrowia światło niebieskie.** Co więcej, to światło dość mocno zaburza produkcję melatoniny, ponieważ wystawiamy się na jego działanie do późnych godzin wieczornych, a to skutkuje zaburzeniami rytmu dobowego, problemami ze snem itp. To właśnie sprawia, że coraz częściej stosuje się melatoninę w formie suplementów diety [na sen](#).

## **Właściwości melatoniny względem organizmu człowieka**

W pewnym sensie działanie melatoniny zostało już opisane, a także pokrótce i w uproszczonej formie został przedstawiony schemat jej działania. **Jednak warto podkreślić także jej właściwości, ponieważ są one znacznie szersze, niż zwykło się o tym mniemać.** Oczywiście melatonina jest istotnym wsparciem dla organizmu w przypadku stwierdzonych zaburzeń snu. **Organizm otrzymując określoną dawkę melatoniny otrzymuje sygnał, że czas przejść do fazy snu, a więc odpoczynku.** Dzięki temu sen jest taki, jaki być powinien zawsze, a zatem dobry jakościowo. Jednak to nie jedyna właściwość tego hormonu.

Melatonina może być także skutecznym wsparciem organizmu w przypadku m.in. migrenowych bólów głowy, zwiększonym ciśnieniu tętniczym, złego profilu lipidowego krwi. **Co więcej zaczęto rozpatrywać melatoninę względem protekcji organizmu przed działaniem radioaktywnym.** Wszystko z uwagi na antyoksydacyjne właściwości tego hormonu, który pomaga w walce z wolnymi rodnikami.

**Jednak nie jest to jedyny sposób na ich usuwanie z organizmu, a w rzeczywistości istnieje wiele silniejszych tego rodzaju związków chemicznych.** Aby przekonać się o tym, warto odwiedzić [sklep SFD](#), który posiada szeroką ofertę, nie tylko z zakresu antyoksydantów, ale także wszelkiego rodzaju innych suplementów diety i odżywek treningowych.

*Artykuł zewnętrzny.*

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/69519-melatonina-w-suplementach-diety-co-warto-wiedziec>