



ΜΟΡΦΕΑΣ

Ο ΜΟΡΦΕΑΣ είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που περιέχει Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Πασιφλόρα, Μελισσόχορτο, Παπαρούνας Καλιφόρνιας, GABA ή γάμμα-άμινο-βουτυρικό οξύ και Λ-Τρυπτοφάνη που συνολικά συμβάλλουν στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης και ρυθμίζουν τον ύπνο με φυσικό τρόπο.

Αναλυτικά ανά δισκίο, τα ενεργά συστατικά του είναι:

1. Μελατονίνη 1mg
2. Βαλεριάνα 100mg
3. Πασιφλόρα 50mg
4. Μελισσόχορτο 50mg
5. Παπαρούνα Καλιφόρνιας 50mg
6. GABA 150mg
7. L-Tryptophan 30mg

Τι είναι η μελατονίνη;

Η μελατονίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται από έναν ενδοκρινή αδένά του εγκεφάλου, την επίφυση. Συντίθεται από την τρυπτοφάνη και βοηθάει σε περιπτώσεις όπου ο ύπνος είναι διαταραγμένος. Η έκκρισή της ξεκινάει φυσιολογικά νωρίς το βράδυ και μεγιστοποιείται κατά τις ώρες 2-4 π.μ., ενώ μειώνεται με την έκθεση του ατόμου στο φως και με τη πάροδο της ηλικίας. Μάλιστα, εκτός από την αϋπνία, η μελατονίνη μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του jet lag (ταξιδιωτική αδιαθεσία).

Ποιες είναι οι ιδιότητες και τα οφέλη της;

Η μελατονίνη χάρη στις ιδιότητές της παρέχει πολλαπλά οφέλη στον οργανισμό, καθώς συμβάλλει:

- στην ανακούφιση από το υποκειμενικό αίσθημα της χρονικής υστέρησης του βιολογικού ρολογιού (τζετ λαγκ),*
- στη μείωση του χρόνου που χρειάζεται κανείς για να κοιμηθεί*

Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, αποδεικνύουν την ευεργετική της επίδραση σε διαταραχές του θυρεοειδούς (Χασιμότο)**.

Δοσολογία:

Δεν έχει οριστεί συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για τη μελατονίνη. Βέβαια, στα συμπληρώματα διατροφής θα τη δείτε να κυμαίνεται από 1 -10mg. Συστήνεται να λαμβάνετε τη μελατονίνη περίπου μισή ώρα πριν τη νυχτερινή κατάκλιση, δεδομένου ότι χρειάζεται περίπου 40 λεπτά για να δράσει.

Αντενδείξεις, αλληλεπιδράσεις και παρενέργειες:

Μελέτες δείχνουν ότι η χρήση της ακόμα και για 2 χρόνια συνεχόμενα δεν προκαλεί εξάρτηση και εθισμό. Ωστόσο, η μακροχρόνια χρήση συστήνουμε να γίνεται υπό ιατρική επίβλεψη. Επίσης γυναίκες που προγραμματίζουν μελλοντική εγκυμοσύνη και άτομα με νευρολογικές παθήσεις δεν θα πρέπει να λαμβάνουν μελατονίνη. Επιπλέον, η λήψη της κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό πρέπει να αποφεύγεται. Μάλιστα, να αποφεύγεται και η παράλληλη κατανάλωση αλκοόλ.

Πώς λειτουργούν τα Φυτικά συστατικά του Μορφέα;

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA) και η Επιτροπή Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης (HMPC) έχουν εγκρίνει τη χρήση της βαλεριάνας, της πασιφλόρας, του Μελισσόχορτο και της παπαρούνας της Καλιφόρνιας σαν παραδοσιακά φυτικά βοηθήματα για την ανακούφιση της ήπιας νευρικής έντασης, των συμπτωμάτων του ψυχικού στρες και των διαταραχών του ύπνου.

Το συμπλήρωμα διατροφής ΜΟΡΦΕΑΣ περιέχει επίσης τρυπτοφάνη (tryptophan), που είναι ένα απαραίτητο αμινοξύ και πρόδρομος ουσία της σεροτονίνης και της μελατονίνης. Η σεροτονίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου και θεωρείται από τους ειδικούς το "χημικό της ευτυχίας", καθότι αυξάνει το αίσθημα χαράς και ικανοποίησης. Η μελατονίνη, χαρακτηρίζεται ως η ορμόνη του ύπνου. Χαμηλά επίπεδα της σεροτονίνης εμπλέκονται στην εμφάνιση κατάθλιψης. Τα φάρμακα που επιλεκτικά αναστέλλουν την επαναπρόσληψη της σεροτονίνης αυξάνουν τα επίπεδα της ελεύθερης σεροτονίνης, θεραπεύοντας έτσι την κατάθλιψη. Η σεροτονίνη είναι η χημική ουσία που ηρεμεί το σώμα και επηρεάζει άμεσα τη διάθεση, τα αισθήματα, τη μνήμη, την όρεξη, την αντοχή στον πόνο, τον ύπνο, την πέψη και τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.** Χαμηλά επίπεδα της μελατονίνης στον οργανισμό έχουν ενοχοποιηθεί για ανήσυχο ύπνο και γενικότερη αϋπνία.**

**Οι παραπάνω πληροφορίες σχετικά με τη Μελατονίνη αποτελούν επίσημους ισχυρισμούς υγείας από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA).*

*** Οι ανωτέρω πληροφορίες σχετικά με τα συστατικά του προϊόντος είναι αποτελέσματα μελετών. Δεν αποτελούν γνωμοδότηση του EFSA.*

Οδηγίες Χρήσης:

1 κάψουλα ημερησίως 30 λεπτά έως 2 ώρες πριν την κατάκλιση

Αντενδείξεις-Αλληλεπιδράσεις

Να μη λαμβάνεται σε περίπτωση υπερευαισθησίας σε οποιοδήποτε από τα περιεχόμενα συστατικά.

Προφυλάξεις

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.

Διατήρηση - Φύλαξη

Διατηρήστε το προϊόν σε ξηρό, δροσερό περιβάλλον έως 25° C (77° F), και προφυλάξτε το από το φως. Οι ακατάλληλες συνθήκες φύλαξης, όπως η παρατεταμένη έκθεση στο ηλιακό φως, η υψηλή θερμοκρασία, η υγρασία και η διατήρηση σε συνθήκες κατάψυξης ενδέχεται να προκαλέσουν αλλοίωση στο προϊόν.

Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά.

Χρήση για ενήλικες άνω των 18 ετών.

ΠΡΟΙΟΝ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΣΤΟΝ Ε.Ο.Φ.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΩΤΟΚΟΛΟΥ ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ 41036/08-04-2025

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.