

# Melatónin

## ZenBev

Vísindaleg sönnun á virkni\*

Náttúrulegt Triptófan  
úr graskersfræjum



Betri og dýpri svefn

Engin eftirköst  
eða ávanabinding

100% náttúruleg, lífræn  
fæða án aukaefna

Vísindaleg sönnun á virkni

ZenBev er einstök blanda innihaldsefna,  
hrein graskersfræ hafa ekki sömu áhrif

**Streitulausir dagar og friðsælar nætur**

## Tvöföld virkni *Melatónín - Seratónín*

Triptófan umbreytist í melatónín á kvöldin og seratónín á daginn. Heilinn stjórnar þessum efnabreytingum eftir birtustigi í umhverfinu og hefur þannig áhrif á líkamsklukku okkar, svefn og gæði hans á nóttunni og einnig daglega vellíðan m.a. streitu, kvíða og þunglyndi.

## Nótt / Melatónín

Þegar dagsbirta þverr og líða fer á kvöldið fer náttúruleg melatónínframleiðsla fram í heilanum sem gerir okkur syfjuð og tilbúin til að fara að sofa og ná eðlilegum hvíldar-svefni. Því miður er hinsvegar góður nætursvefni eins og fjarlægur draumur fyrir marga og langvarandi svefntruflanir getur tekið tíma að leiðrétta. Svefnleysi (Insomnia). má flokka í þrennt; Erfiðleika við að sofna í upphafi (Sleep Latency Insomnia). Að vakna endurtekið á nóttunni (Sleep interruption Insomnia). Að vakna of snemma og geta ekki sofnað aftur (Terminal Insomnia).

## Dagur / Seratónín

Náttúruleg framleiðsla líkamans á seratónín fer fram á daginn. En það er stundum kallað vellíðunar-eða gleðihormónið og ýtir undir yfirvegum, hamingjutilfinningu og sjálfstraust og er þekkt fyrir að halda streitu, kvíða og þunglyndi í skefjum. En kvíði orsakast oft af daglegri streitu. Í upphafi geta afleiðingarnar þess verið okkur til framdráttar svo sem að bæta frammistöðu, áhrækni og skýrleika. En eftir því sem á líður er hætta á alvarlegri einkennum bæði á líkama og sál.

## Hvernig virkar ZenBev

Graskersfræ eru stútfull af náttúrulegu triptófani sem inniheldur amínósýrur (prótein) sem þurfa að komast úr blóðinu til heilans. ZenBev duftið inniheldur því einnig hárrétt magn af kolvetnum (sykur) sem er nauðsynlegt til að auðvelda triptófaninu að komast í gegnum háþróaðan varnarmúr heilans (blood brain barrier). En þessi efnaflutningur er háður insúlín. ZenBev inniheldur einnig B3- og B6-vítamín sem eru líka nauðsynleg til að umbreytingin í melatónín og seratónín geti átt sér stað í heilanum. (athugið að triptófan umbreytist hins vegar í B3-vítamín ef skortur er á því í líkamanum sem gæti tafið fyrir virkni ZenBev).

**Að borða hrein graskersfræ eða vörur sem innihalda þau hefur ekki sömu áhrif.**

### Innihald í dós - 250 gr.

Styrkleiki triptófans: 45.0 mg.

Graskersfræ, lífræn ræktuð / Inniheldur triptófan prótein	117,000 gr
Dextrós (sykur úr maís, non gmo) / Auðveldar upptöku triptófans til heila	114,875 gr
Náttúrulegt bragðefni / súkkulaði- eða sítrónu	12,500 gr
Rice starch (úr oryza sativa fræjum) / B3 (5,0 mg) og B6 (1,0 mg) vítamín	5,000 gr
Guar gum / bykkiefni úr Guar fræjum	0,625 gr
Inniheldur ekki erfðabreytt matvæli, mjólk, ger, glúteín, litar- né rotvarnarefni	

ZenBev vörumerkið er í eigu Biosential í Kanada.



## Notkun

Inntökumagn fer ekki eftir líkamsstærð. Alveg eins og ZenBev getur tekið upp í þrjá daga að virka í byrjun má finna áhrif þess allt upp í þrjá daga á eftir þegar hætt er inntöku. Þegar vitað er af álagstímum framundan (vinnuálag, ferðalög, hormónabreytingar ofl.) má byrja inntöku ZenBev allt að 3 dögum áður.

**ZenBev á kvöldin** Blandið 1-2 skeiðum í heitt eða kalt vatn eða mjólk.

Byrjið á 1 skeið og takið í 3 daga í röð, ½ klst. fyrir svefn. Aukið magnið í 2 skeiðar ef þurfa þykir í aðra 3 daga. Eftir þessa 6 daga ættir þú að átta þig á magninu sem hentar þér. Pumalputtaregla er inntaka í 5 daga og svo hlé í 2 daga. Þetta er endurtekið eins oft og þörf er á.

**ZenBev á daginn** Byrjið daginn á inntöku (þarf ekki að vera á fastandi maga) og fylgið sömu leiðbeiningum og að ofan.

Gætið þó að birtustigi í vinnuumhverfi því lítil birta getur stuðlað að framleiðslu melatónins (í stað seratónins) og gert þig syfjaða(n).

## Frábendingar

Ekki er ráðlagt að taka ZenBev að kvöldi ef stjórna þarf vélum eða ökutækjum eftir inntöku. Barnshafandi konur, konur með barn á brjósti og þeir sem taka inn þunglyndislyf ættu að ráðfæra sig við lækni. Í þeim tilfellum þar sem undirliggjandi ástæður svefnleysis eru t.d kæfisvefn, drómasýki eða fótaóeirð, ætti að leita læknis.

### \* Vísindarannsóknir

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139> / <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16053244>



Dr. Craig Hudson, ZenbeV Creator



Tvær bragðtegundir - sítrónu og súkkulaði

Melatonin minnkar líkur á blöðruhálski-tilskrabameini - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25107635>