
الميلاتونين (٤٢) melatonin

الميلاتونين:

هو هرمون طبيعي تنتجه الغدة النخامية pituitary gland الموجودة في الدماغ، وهي الغدة التي تقود معظم غدد الجسم، فهي تفرز الهرمونات التي تنشط أو تثبط الغدد الأخرى في الجسم.

- تصل قمة إفراز هرمون الميلاتونين خلال النوم في فترة النوم بينما ينخفض كثيراً خلال النهار عند الصحو، لذلك يساعد الجسم للحفاظ على الرتابة الطبيعية «الساعة البيولوجية» للنوم والصحو.

- كلما تقدم الإنسان بالعمر انخفض مستوى إنتاج الهرمون بالدماغ.

- هذا الهرمون يمنع أضرار الأكسدة في خلايا الدماغ فيمنع أو يؤخر مرض الزهايمر.

- إن الجسم يصنع الميلاتونين من حمض أميني اسمه hydroxyl tryptophan بمعاونة Mg, Niacin, vit B6 فيتكون الناتج بالدماغ مادة السير وتونين التي لا يلبث أن يحولها الدماغ إلى ميلاتونين.

- يوجد الميلاتونين في الطماطم والجبن والحليب واللحم والسمك والموز والتمر وال فول السوداني والخمائر والأطعمة الغنية بالبروتين.

الفوائد الطبية:

- يمنع الأرق (1-5mg) البدء في الجرعات الأقل قبل النوم ثم الزيادة.

-
- يؤخر ظهور عوارض الشيخوخة والتجاعيد وذلك بتناول أقراص تحت اللسان قبل النوم 0.5-1mg يوميًا .
- يستعمل كعلاج لمرض الزهايمر amyloid plaques مع أدوية أخرى .
- يعالج أمراض ذات المنشأ النفسي والكآبة الشتوية والتوتر واعتلال المزاج .
- الصداع النصفي cluster headache .
- يعالج مرض انحباس السوائل قبل الدورة الشهرية عند المرأة .
premenstrual syndrome .
- يساعد على تنشيط مناعة الجسم عن طريق استنهاض الخلايا التي تقاوم السرطان والتي تمنع انتشار الخلايا الخبيثة في الجسم .
- الأعراض الجانبية:
- لدى الحوامل والمرضعات .
- يمنع استعمال الهرمون لدى مرضى السكري وفي حالات عوارض اليأس .
menopause .
- يمنع استعمال الهرمون من قبل السيدات اللواتي يستعملن علاجًا هرمونيًا .
- يمنع استعمال الهرمون في أمراض auto immune diseases وهي أمراض تصيب الجهاز المناعي (اختلال في عملية زيادته أو نقصانه)، لأن الميلاتونين ينشط جهاز المناعة الذي يزيد الطين بلة في هذه الأمراض .
- يمنع استعماله للمرضى الذين يستعملون المهدئات .