

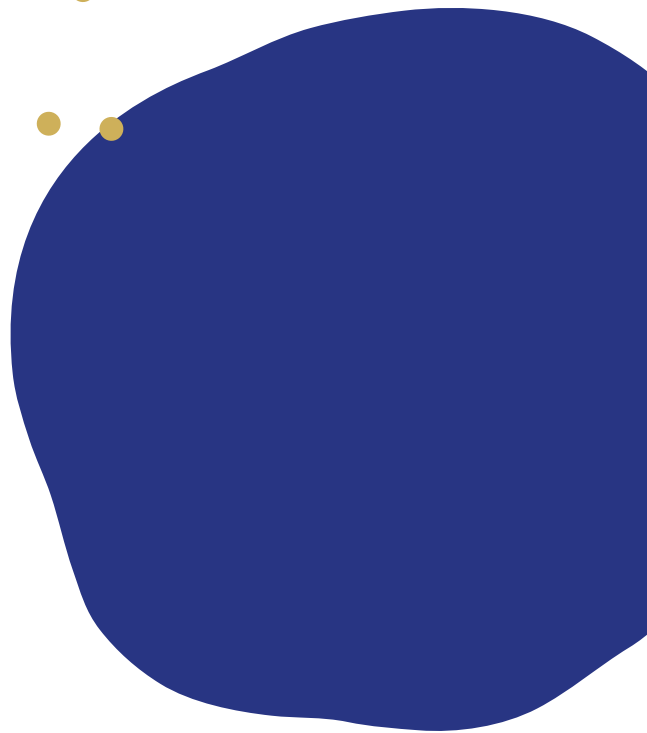
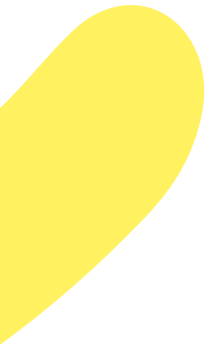
DOSSIER

Metatonin

iris zitta

ANTI-AGING. DER WEG ZU
VITALEN ZELLEN.

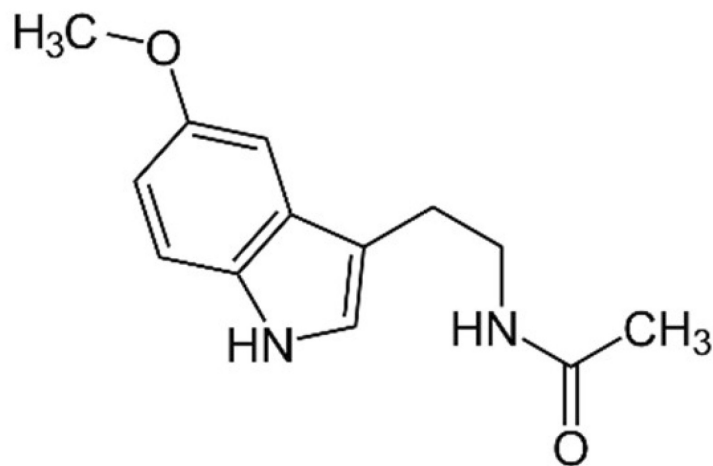
Im folgenden Text stelle ich Ihnen Melatonin aus verschiedenen Blickwinkeln dar. Recherchieren Sie danach am besten selbst einmal über die zellverjüngende Wirkung von Melatonin.



Verjüngungshormon Melatonin

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das nicht nur das Altern verzögert, sondern sogar biologisch verjüngend wirkt!

Dass Melatonin das Einschlafen fördert, ist Ihnen sicher bekannt, aber ich versichere Ihnen, dass das Schlafhormon noch vieles mehr kann. Es ist für zahlreiche Mechanismen in unserem Körper verantwortlich und hat dadurch einen weitreichenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



Wirkungsweise

Melatonin wird in der Zirbeldrüse im Stammhirn produziert und managt unser gesamtes endokrines System, also unser Drüsensystem. Alle wesentlichen Körperfunktionen wie Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur oder Nierenfunktion werden durch dieses Hormon kontrolliert und geregelt. Zum Beispiel ist auch die Alterung der Netzhaut direkt mit Melatonin verbunden.

Je weniger Melatonin über die Zirbeldrüse dem Organismus zur Verfügung gestellt wird, desto geringer fällt die Regenerationswirkung im Schlaf aus – und je weniger sich die Zellen und Organe regenerieren können, desto stärker sind der Verschleiss und der Verfall, den wir als „körperliche Alterung“ wahrnehmen.

Wirkung im Überblick

- Melatonin nimmt Einfluss auf die Thymusdrüse und fördert so die Funktion des Immunsystems und steuert Autoimmun-Reaktionen
- Es wirkt stressreduzierend
- Es steuert den Alterungsprozess
- Es stärkt unser emotionales Befinden
- Es reguliert den Schlaf und die Regeneration
- Es beeinflusst unsere Potenz und die Libido

FAKTEN IM ÜBERBLICK

Den höchsten Melatonin-Gehalt im Körper haben wir im Alter von 8 Jahren

Bereits mit 16 Jahren sinkt der Melatonin-Gehalt im Körper rapide

Mit 45 Jahren produzieren wir noch etwa halb so viel Melatonin wie mit 8 Jahren

Mit 80 Jahren wird faktisch kein Melatonin mehr gebildet

Melatonin wird als wichtigstes aller bisher entdeckten Antioxidantien eingestuft, weil es mit der 50-fachen Stärke von Vitamin C freie Radikale bekämpft

Wie sinnvoll ist eine Supplementation?

Mit zunehmendem Alter verliert die Zirbeldrüse allmählich an Funktionsfähigkeit und es kommt zu einer Unterversorgung mit Melatonin. Führt man dem Körper nun zusätzlich von aussen Melatonin zu, wird die Funktion der Zirbeldrüse wieder angeregt und der Aufbau der wichtigen Drüse wird gestärkt.

Mittelfristig kann die Zirbeldrüse dann sogar ohne weitere Hilfe von aussen ihre Steueraufgaben wieder übernehmen und genau wie in jungen Jahren genügend Melatonin produzieren.

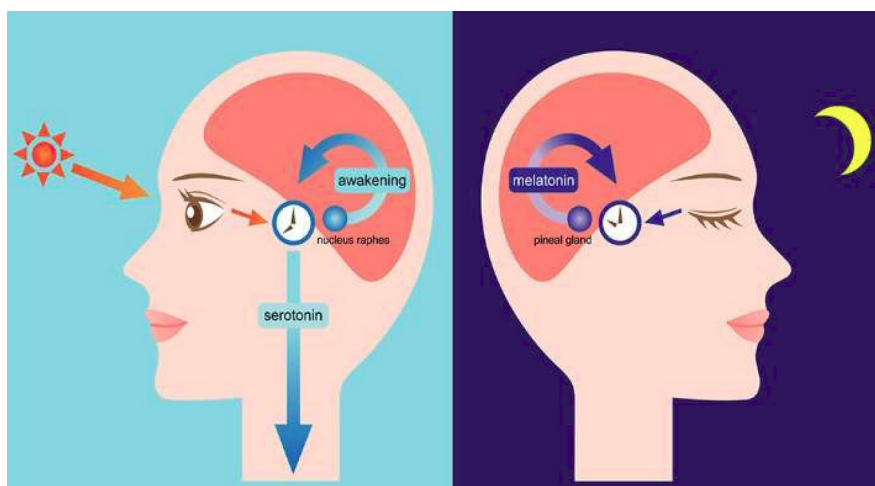
Renommierte Wissenschaftler sind überzeugt, dass sämtliche Altersanzeichen unserer Organe auf das Altern und den Funktionsnachlass der Zirbeldrüse zurückzuführen sind. Studien haben sogar ergeben, dass Melatonin bei der Vorbeugung gegen schwerwiegende Erkrankung wie Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, grauer Star oder Alzheimer helfen kann.

Melatonin Produktion und unser Bio-Rhythmus

Melatonin ist also ein körpereigenes Hormon, das in der Zirbeldrüse im Gehirn produziert wird. Doch was passiert da genau? Das Gehirn erhält bei nachlassender Lichtstärke über die Netzhaut im Auges das Signal zur Produktion von Melatonin. Dieses Signal wird zuerst zum Hypothalamus (Zwischenhirn) und anschliessend zur Zirbeldrüse geleitet, die dann mit ihrer Arbeit beginnt.

Bei Dunkelheit ist der Melatonin Spiegel zehnmal so stark wie am Tag. Das Melatonin wird dabei nicht zwischengespeichert, sondern gelangt sofort ins Blut. Dort nimmt es Einfluss auf den Sympathikus, verlangsamt den Herzschlag die Verdauungsprozesse, senkt den Blutdruck und die Körpertemperatur. So wird der Körper auf den Schlaf vorbereitet. Dieser Prozess wird beendet, sobald Licht auf die Netzhaut unseres Auges fällt und dies als Signal auf dem beschriebenen Weg zur Zirbeldrüse weitergeleitet wird. Die Produktion von Melatonin wird ausgetauscht gegen die Produktion von Serotonin: Wir werden wach und munter. Von Melatonin finden sich nun nahezu keine Spuren mehr im Körper, bis in der Dämmerung der nächste Zyklus einsetzt.

Die Produktion von Melatonin findet also in Abhängigkeit von der Tageszeit zyklisch statt und regelt somit unseren gesamten Bio-Rhythmus.



Es ist kein Zufall, dass Schlaf als „die tägliche Verjüngungskur“ angesehen wird. Optisch wird das durch glattere Haut deutlich, denn die Flüssigkeit Depots unter der Haut werden ausschliesslich im Schlaf wieder aufgefüllt. Schlaf ist eine unverzichtbare Körperfunktion genauso wichtig wie Essen und Atmen. Zudem hilft er uns körperlich und geistig, die Dinge zu ordnen, die wir im Laufe des Tages gelernt und erfahren haben. Am Besten Schlafen wir, wenn wir unserem inneren biologischen Rhythmus folgen. Dementsprechend ist der Tages Rhythmus anzupassen.



Einfluss der Zirbeldrüse auf weitere Organe

Unser endokrines System ist für die Produktion aller Hormone in unserem Körper zuständig und bedingt somit viele wesentliche Körperfunktionen, wie zum Beispiel den Herzschlag, den Blutdruck, die Körpertemperatur oder die Nierenfunktionen. Die Zirbeldrüse managt wiederum dieses komplette Drüsensystem.

Die Zirbeldrüse regelt mit dem Pufferhormon Melatonin also nicht einfach nur sich selbst Organ, sondern indirekt die Arbeit vieler wichtiger Organe, indem sie die anderen Hormonspiegel reguliert und anpasst.

EINFLUSS DER ZIRBELDRÜSE IM ÜBERBLICK

- SCHLAF-
WACHRHYTHMUS
- IMMUNSYSTEM
- FORTPFLANZUNG
- KONTROLLE DER
STRESSOREN
- KONTROLLE DER
KÖRPERTEMPERATUR
- NIERENFUNKTION
- VERNICHTUNG VON
ANGREIFENDEN
FREIEN RADIKALE
- ENERGIEERZEUGUNG
IN DEN ZELLEN ÜBER
DAS SCHILDDRÜSEN-
HORMON T3 UND T4
- SCHUTZ DER DNA
INNERHALB DER
KÖRPERZELLEN

Melatonin erhält das Gleichgewicht im Körper. Es greift aktiv ein, um zu hohe oder zu niedrige Hormonstände auszugleichen, sofern dies notwendig ist. Während wir altern, ändern sich die Hormonspiegel wichtiger Organe entscheidend, weil die Zirbeldrüse als Steuerbasis selbst altert und mit der Produktion des Melatonins nicht mehr nachkommt.

Diesem Prozess kann mit einer zusätzlichen Zufuhr von Melatonin entgegengewirkt werden. Mittelfristig kann sogar eine verjüngende Wirkung auf die Körperfunktionen erzielt werden und langfristig kann die Zirbeldrüse auch ohne äusserliche Hilfe wieder ihre früheren Funktionen übernehmen.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die beiden Altersforscher Professor Doktor Billy Robins Regelson und Doktor Walter Pierpaoli¹ gelten als Pioniere der Melatonin Forschung. Sie haben Untersuchungen an Tieren und Menschen vorgenommen und Studien ausgewertet. Dabei haben Sie festgestellt, dass ein normaler Melatonin Spiegel das Immunsystem in die Lage versetzt, feindliche Vektoren und Erreger sofort und zielsicher zu entdecken und zu vernichten.

Basierend auf der Tatsache, dass die Regenerationswirkung des Schlafs geringer ausfällt, je weniger Melatonin zur Verfügung steht, stellen sie die These auf, dass sich Zellen und Organe entsprechend weniger regenerieren können und der Verfall, den wir als körperliche Alterung wahrnehmen, entsprechend stärker ausfällt.

Umgekehrt haben die Forscher bei Kindern, die an Progerie (rasch voranschreitende Vergreisung) leiden, ein nahezu vollständiges Melatonin Defizit festgestellt.

Spezifische onkologische Untersuchungen haben darüber hinaus gezeigt, dass Melatonin in der chemotherapeutischen Krebsbehandlung die Krebs bekämpfende Wirkung bestimmter Medikamente verstärkt und ihre zum Teil gefährlichen Nebenwirkungen auf ein verantwortbares Mass reduzieren kann.

Als eines der wirksamsten Antioxidantien sorgt Melatonin ausserdem für die Vernichtung freier Radikale, von denen man weiss, dass sie für Alterungsprozesse verantwortlich sind und zur Entstehung von Krebszellen führen können.

¹ THE MELATONIN MIRACLE UNKNOWN BINDING – 1995
VON WALTER & WILLIAM REGELSON PIERPAOLI (AUTOR)
VERLAG: SIMON AND SHUSTER: , 1995 (1995) ASIN: B001V8FGM2

Fazit

Im Blickwinkel von genetischem Anti Aging bedient sich Melatonin verschiedener Mechanismen, die unsere Zellen verjüngen und länger leben lassen!

Quellen

DIESE INFORMATIONEN STAMMEN MEHRHEITLICH AUS FOLGENDEN PUBLIKATIONEN:

- Medizinskandal Alterung „Der ultimative Leitfaden zur biologischen Verjüngung“ 2. Auflage Dezember 2016, Thomas Chrobok
- <https://www.youtube.com/watch?v=9cEum5e5tQc> , Robert Franz
- https://www.youtube.com/watch?v=boq-z_iNygo&t=228s , Patrick Strohbach

Iris Zitta möchte dazu beitragen, dass jeder auch im Alter eine gesunde, selbstbestimmte und lebenswerte Zeit verbringen kann. Dafür veröffentlicht sie aufbereitete Informationen aus ihrer langjährigen praktischen Erfahrung sowie den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und steht Interessierten mit kompetenter Beratung zur Seite.



*Alt werden.
Jung bleiben.*

Alle Informationen die hier vorgestellt werden, dienen der Vermittlung von Wissen und dem Aufzeigen von verschiedenen Ansätzen für einzelne Themen. Es werden keine individuellen Empfehlungen oder Ratschläge gegeben. Jegliche Gewähr/Haftung für die Informationen und allfällig damit verbundene Folgen wird wegbedungen. Eigenverantwortung für sich selbst und seine eigene Gesundheit steht an erster Stelle, dies bedingt aus unserer Sicht das kennen von Alternativen. Wenden Sie sich für medizinische Fragen oder Unsicherheiten aller Art an ihren Arzt oder Apotheker. Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.