

Melatonina.es- – El único portal sobre la melatonina

# 700 veces melatonina

Hemos preguntado a aproximadamente 700 españoles, por la precisión a 685 de ellos, de contestar a este breve cuestionario sobre el uso de la melatonina y su real eficacia.

## SUMARIO

¿Qué es la melatonina? .....	3
Nuestra melatonina: KEY MELATONIN .....	4
PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO.....	5
RESUMEN DE LAS RESPUESTAS.....	6
¿Tomar melatonina ha resultado ser útil? .....	6
Desde hace cuanto tiempo se toma melatonina .....	7
¿Has contraído alguna enfermedad durante el periodo de toma? .....	8
¿Qué melatonina tomas? (respuesta multiple) .....	9
Proponemos un resumen de las respuestas a la pregunta “¿quieres dejar tú experiencia?” .....	10
¿Has conseguido resolver el problema ? .....	11
Dormir mejor .....	11
Insomnio .....	11
Dificultades para dormir .....	11
Como Anti-envejecimiento .....	12
Regularizar el ciclo sueño/vela .....	12
Para mejorar mi vida.....	12
ANSIEDAD .....	13
Estrés .....	13
menopausia .....	13
Depresión.....	14
Trastornos del humor .....	14
Hipertensión .....	14
Colesterol.....	14
Prevención .....	15
jetlag .....	15
Porque trabajo por turnos .....	15
Experiencias .....	16

# 700 VECES MELATONINA

HEMOS PREGUNTADO A APROXIMADAMENTE 700 ESPAÑOLES, POR LA PRECISIÓN A 685 DE ELLOS, DE CONTESTAR A ESTE BREVE CUESTIONARIO SOBRE EL USO DE LA MELATONINA Y SU REAL EFICACIA.

TODAS LAS INFORMACIONES CONTENIDAS EN ESTE VOLUMEN SÓLO TIENEN UNA FINALIDAD ILUSTRATIVA: NO HACEN REFERENCIA NI A PRESCRIPCIONES NI A CONSEJOS MÉDICOS.

## ¿QUÉ ES LA MELATONINA?

La melatonina es una sustancia natural producida por las glándulas pineal (epifisis) presente en todas las formas vivientes. Es una molécula “inteligente” que tiene múltiples funciones, opera de forma selectiva, actuando sólo cuando y donde es necesario. Además es una sustancia que no tiene contraindicaciones y es absolutamente desprovista de efectos colaterales. La mejor melatonina es la de origen vegetal y se extrae desde el cacao. Actúa directamente sobre el sueño. Es la sustancia natural que determina el ciclo sueño-despertar de forma segura. Su toma se realiza media hora antes de acostarse, posiblemente siempre a la misma hora, para que se re-establece el ciclo circadiano (1 pastilla por la noche). La melatonina actúa de forma directa sobre la glándula pineal, manteniéndola eficiente y preservándola del envejecimiento. La glándula pineal es un minúsculo órgano situado a la base del cerebro y que está conectada a él y al sistema neuroendocrino-hormonal y nervioso a través de una compleja red de conexiones. Podemos afirmar con seguridad que la glándula pineal (epifisis) es la llave para la comprensión del envejecimiento, simplemente porque ella controla desde el nacimiento hasta la muerte la cotidiana variabilidad de las hormonas (ciclo circadiano) que regulan todas las funciones de nuestro organismo. Está absolutamente demostrado que la melatonina mejora la eficiencia de nuestro sistema inmunitario, aumentando nuestras defensas naturales, preservándonos de las enfermedades en general (resfriados, gripes, etc.) y en particular de aquellos tipos de envejecimientos como: cáncer, patologías cardiovasculares y auto-inmunes.

## NUESTRA MELATONINA: KEY MELATONIN

Key Melatonin es una línea de integradores a base de melatonina vegetal; tres diferentes formulaciones de **melatonina** estudiadas según la edad y a las exigencias: Key Melatonin Night, Key Melatonin Fluid y Key Melatonin Defender.

### **Key Melatonin Night – Melatonina 3 mg.**

Contenido por comprimido: melatonina (3 mg.), orotato de zinc (50 mg.), selenio chelato (50 mcg.), calcio (50 mg.), magnesio (25 mg.).

Indicado por: insomnio, jet-lag, depresión, nerviosismo, estrés, biorritmos, potencia sexual y humor.

### **Key Melatonin Fluid – Melatonina 3 mg.**

Contenido por comprimido: melatonina (3 mg.), orotato de zinc (50 mg.), selenio chelato (50 mcg.), calcio (50 mg.), magnesio (25 mg.), picolinato de cromo (200 mcg.).

Indicado por: enfermedades coronarias y cardiovasculares, colesterol y hipertensión.

### **Key Melatonin Defender – Melatonina 5 mg.**

Contenido por comprimido: melatonina (5 mg.), orotato de zinc (50 mg.), selenio chelato (50 mcg.), calcio (50 mg.), magnesio (25 mg.).

Indicado por: Inmunidad, osteoporosis, envejecimiento, andropausia y menopausia.

## PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO

1. **Sexo**
2. **Año de nacimiento**
3. **Nacionalidad**
4. **¿Que tipo de melatonina tomas? ( respuesta multiple )**
  - Key Melatonin Night
  - Key Melatonin Fluid
  - Key Melatonin Defender
  - Otras Melatonina
5. **¿Desde hace cuanto tiempo tomas melatonina ? ( respuesta multiple )**
  - Menos de 3 meses
  - Desde 3 hasta 6 meses
  - Desde 6 hasta 1 años
  - Desde 1 hasta 2 años
  - Desde 2 hasta 3 años
  - Desde 3 hasta 4 años
  - Desde 4 hasta 5 años
  - Desde 5 hasta 6 años
  - Desde 6 hasta 7 años
  - Desde 7 hasta 8 años
  - Desde 8 hasta 9 años
  - Desde 9 hasta 10 años
  - Desde 10 o más años
  - No me acuerdo
6. **¿Cuál ha sido la razón para que empezaste a tomar melatonina? ( respuesta multiple)**
  - Ansiedad
  - Colesterol
  - Como Anti-envejecimiento
  - Depresión
  - Dificultades para dormir
  - Dormir mejor
  - Enfermedad de la piel
  - Estrés
  - Hipertensión
  - Insomnio
  - Jet lag
  - Para mejorar mi vida
  - Por la menopausia
  - Porque trabajo por turnos
  - Prevención
  - Regularizar el ciclo sueño/vela
  - Trastornos del humor
  - Otro.....
7. **¿Has conseguido resolver el problema ?**
  - Si
  - Parcialmente
  - No del todo
  - No
  - Ha empeorado
8. **¿Has contraído enfermedades desde que tomas melatonina?**
  - no
  - no, ma non credo sia collegato alla melatonina
  - si, ma credo non sia collegato alla melatonina
  - si
9. **¿Quieres contarnos tu experiencia para que sea útil para otras personas?**

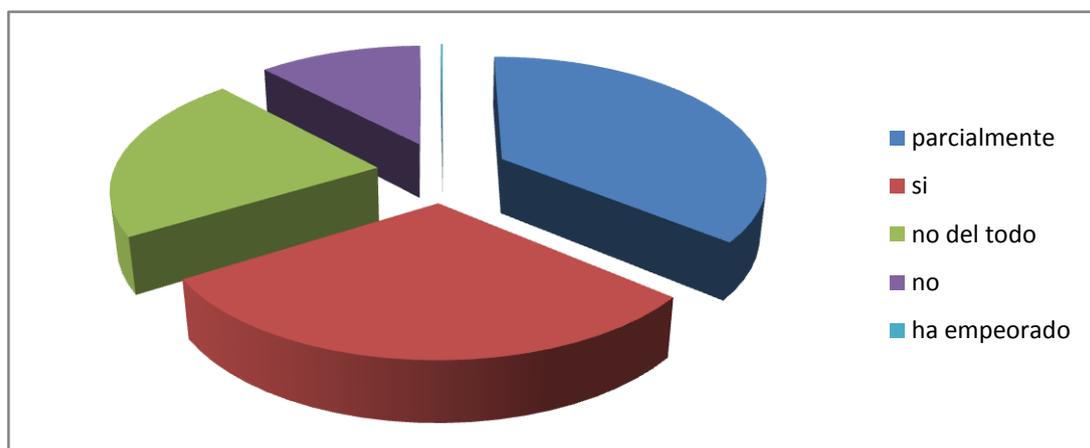
## RESUMEN DE LAS RESPUESTAS

378 mujeres y 307 hombres han contestado al sondeo, respectivamente el 55% y el 45% del total de los entrevistados, y su promedio de edad es de 51 años (la más mayor es una mujer de 93 años que sufría de insomnio y que desde que toma Key Melatonin Night – desde aproximadamente 1 o 2 años – ha resuelto su problema).

## ¿TOMAR MELATONINA HA RESULTADO SER ÚTIL?

El primer resultado importante que hemos querido analizar ha sido descubrir si quien toma melatonina resolvió los problemas para que empezó a tomarle y estos han sido los resultados:

OPTION	NUM.	%
Parcialmente	247	36,1%
Si	206	30,1%
No del todo	150	21,9%
No	81	11,8%
Ha empeorado	1	0,1%
<b>Tot:</b>	<b>685</b>	<b>100,0%</b>

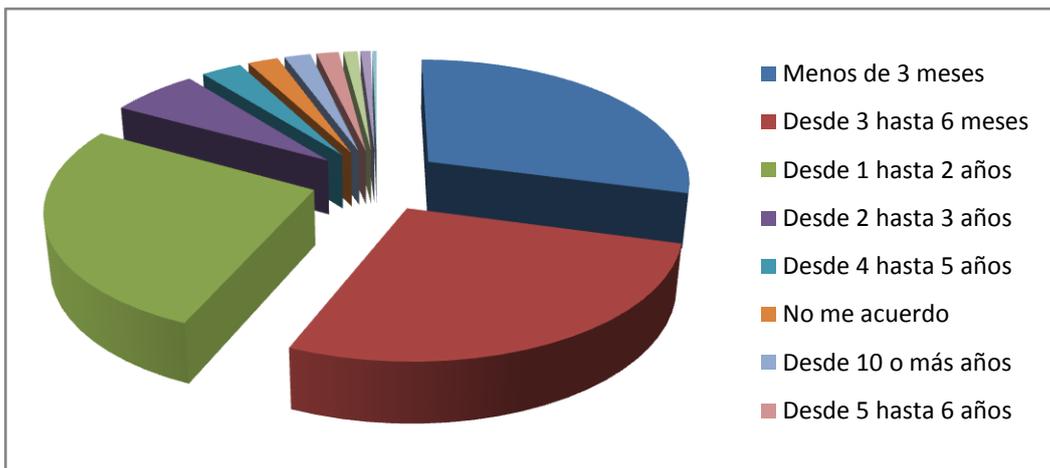


Es importante notar como aproximadamente el **88% de los entrevistados ha expresado un juicio positivo acerca del importante papel de la melatonina** en la solución de los problemas para que empezaron a tomarle. De echo en el 30% de los casos el problema ha sido resuelto, en el 36% ha sido resuelto parcialmente u en el 22% de los casos no ha sido resuelto de todo, y sólo en pocos caso no ha sido resuelto, mientras que en un solo caso se ha notado un empeoramiento.

DESDE HACE CUANTO TIEMPO SE TOMA MELATONINA

Otros resultados interesantes acerca del periodo de toma de la melatonina:

OPTION	Num.	%
Menos de 3 meses	200	29,2%
Desde 3 hasta 6 meses	186	27,2%
Desde 1 hasta 2 años	183	26,7%
Desde 2 hasta 3 años	43	6,3%
Desde 4 hasta 5 años	20	2,9%
No me acuerdo	15	2,2%
Desde 10 o más años	13	1,9%
Desde 5 hasta 6 años	11	1,6%
Desde 7 hasta 8 años	7	1,0%
Desde 6 hasta 7 años	5	0,7%
Desde 8 hasta 9 años	2	0,3%
<b>TOT.</b>	<b>685</b>	<b>100,0%</b>



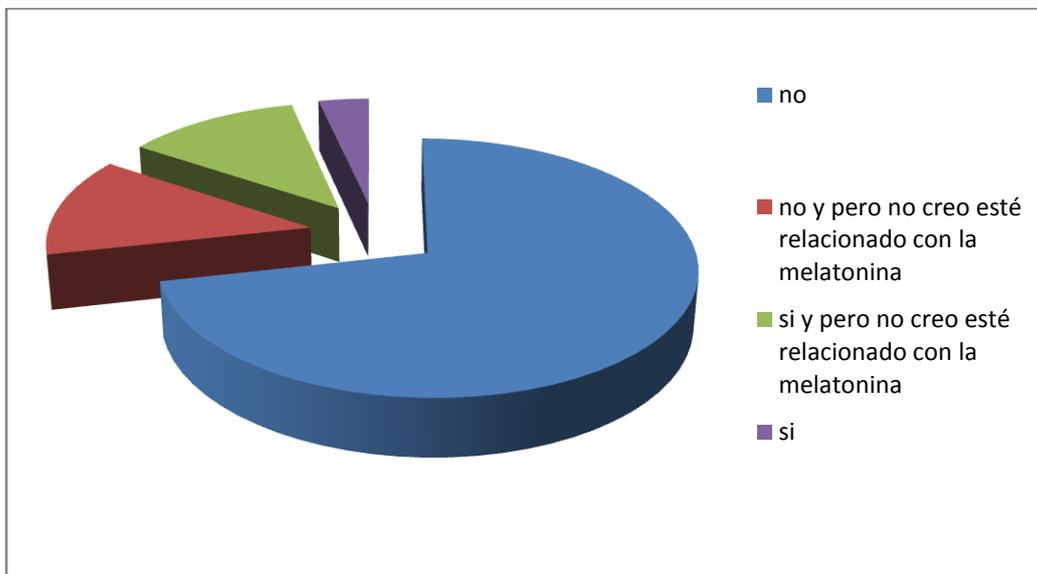
El dato más interesante es que un 5,5% de los entrevistados toma melatonina desde hace más de 5 años y que entre ellos el porcentaje de satisfacción es muy elevado. Esta es el testimonio de una joven ochentañera que lleva más de 10 años tomando melatonina:

*Quando empecé a tomar esta hormona, la consumía continuamente; esto ocurrió al pasar los 50 años. Esta es la edad apropiada para empesarla a utilizarla, o si antes mejor, pues la glándula que la destila pierde su capacidad con la edad. Pero luego al escudriñar que esta hormona es la que proporciona a todos los humanos la capacidad del pensamiento e intelecto, siempre y cuando la Epifisis o glándula Pineal, quien la produce por ciclos endógenos o biológicos funcione normalmente; la utilizo también bajo estos ciclos. La glándula Epifisis, es considerada como una estación de radio que aún deja perplejos a los científicos. Con razón René Descartes, la considero el asiento del Alma. Por ello será que a los 80 añitos me siento como de la mitad.*

**¿HAS CONTRAÍDO ALGUNA ENFERMEDAD DURANTE EL PERIODO DE TOMA?**

Consideradas las capacidades de la melatonina de aumentar las defensas inmunitarias de nuestro organismo, hemos preguntado a los entrevistados si han contraído alguna enfermedad durante el periodo de toma. Estos han sido los resultados:

OPTION	Num.	%
No	490	71,5%
No, y pero no creo esté relacionado con la melatonina	88	12,8%
Si , y pero no creo esté relacionado con la melatonina	83	12,1%
Si	24	3,5%
<b>TOT.</b>	<b>685</b>	<b>100,0%</b>

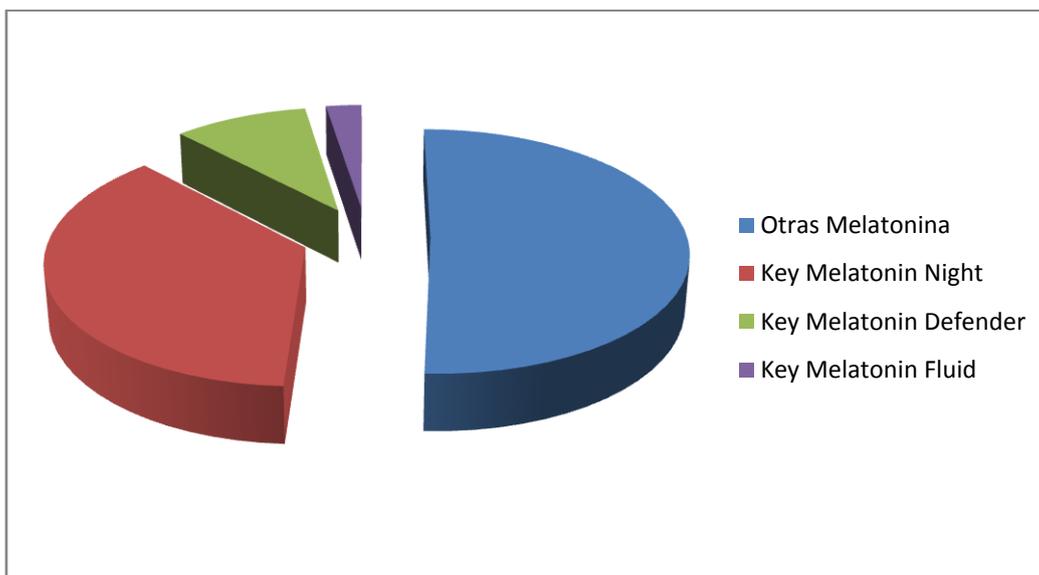


Nota que un 84% de los entrevistados que ha tomado melatonina no ha contraído ninguna enfermedad durante el periodo de toma. Recordamos que las personas mayores, para obtener buenos resultados a defensa del sistema inmunitario, deberían tomar un integrador como Key Melatonin Defender.

## ¿QUÉ MELATONINA TOMAS? (RESPUESTA MULTIPLE)

Con esta pregunta queríamos entender que tipo de melatonina se toma más, si los integradores Key Melatonin o otros integradores. Os acordamos que la mejor melatonina es la de origen vegetal, entonces antes de comprar un integrador a base de melatonina lo mejor que podéis hacer es informaros y descubrir si se trata de melatonina sintética o vegetal. Una buena calidad garantiza resultados importantes.

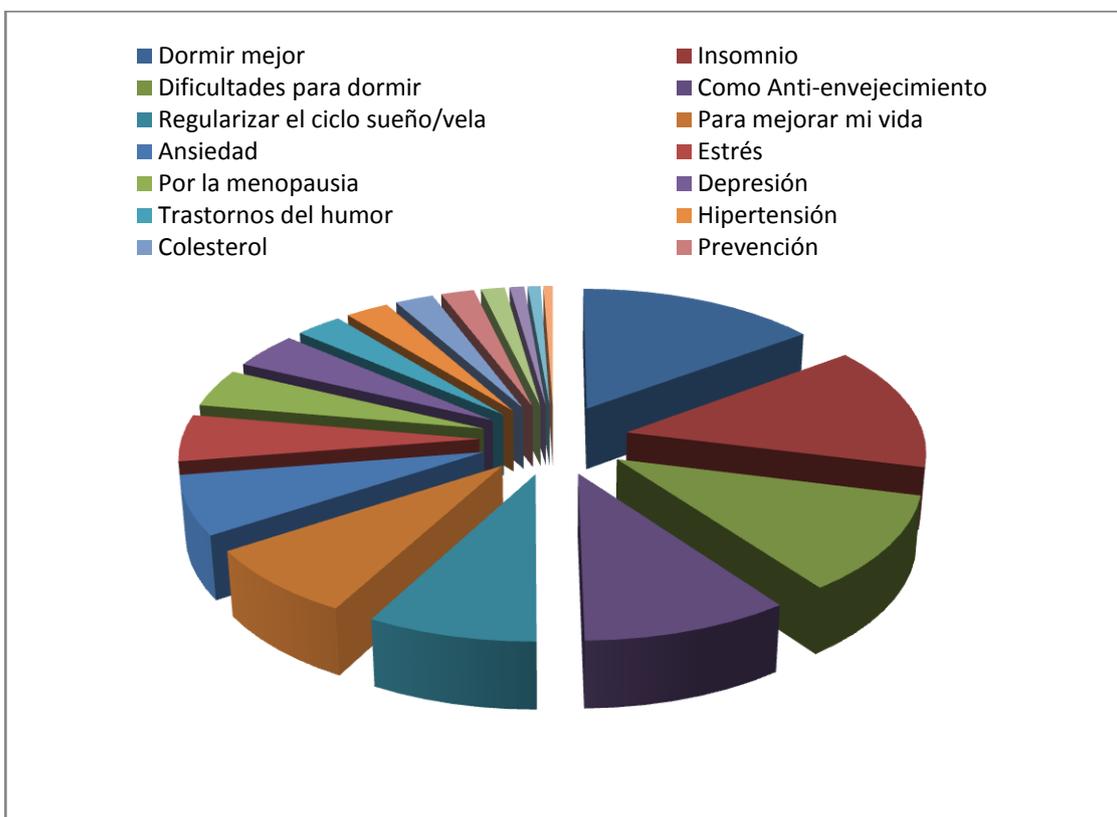
OPTION	Num	%
Otras Melatonina	360	50,8%
Key Melatonin Night	263	37,1%
Key Melatonin Defender	68	9,6%
Key Melatonin Fluid	18	2,5%
<b>TOT.</b>	<b>709</b>	<b>100,0%</b>



Los entrevistados se han dividido equánimemente entre los integradores Key Melatonin y otros tipos de melatonina. Los integradores Key Melatonin ha sido estudiados en tres formulaciones: en sinergia con diferentes minerales o con un valor de melatonina diferente, para satisfacer las diferentes problemáticas y edades; la mayoría toma Key Melatonin Night, el más clásico entre nuestros integradores. Os acordamos que para quien tenga problemas de colesterol, hipertensión o problemas de circulación, la mejor elección es tomar Key Melatonin Fluid, expresamente sinergizado con cromo; mientras Key Melatonin Defender es útil para quien tenga un sistema inmunitario débil o para las personas mayores, gracias a su contenido de 5 mg de melatonina.

PROPONEMOS UN RESUMEN DE LAS RESPUESTAS A LA PREGUNTA "¿QUIERES DEJAR TÚ EXPERIENCIA?".

OPTION	NUM.	%
Dormir mejor	282	14,8%
Insomnio	269	14,1%
Dificultades para dormir	210	11,0%
Como Anti-envejecimiento	188	9,9%
Regularizar el ciclo sueño/vela	153	8,0%
Para mejorar mi vida	150	7,9%
Ansiedad	128	6,7%
Estrés	101	5,3%
Por la menopausia	83	4,4%
Depresión	79	4,1%
Trastornos del humor	55	2,9%
Hipertensión	51	2,7%
Colesterol	45	2,4%
Prevención	39	2,0%
Otro	28	1,5%
Jet lag	17	0,9%
Porque trabajo por turnos	15	0,8%
Enfermedad de la piel	11	0,6%
<b>TOT.</b>	<b>1904</b>	<b>100,0%</b>



## ¿HAS CONSEGUIDO RESOLVER EL PROBLEMA ?

## DORMIR MEJOR

OPTION	Num.	%
Parcialmente	100	35,5%
Si	95	33,7%
No del todo	62	22,0%
No	24	8,5%
Ha empeorado	1	0,4%
<b>TOT.</b>	<b>282</b>	<b>100,0%</b>

## INSOMNIO

OPTION	Num.	%
Parcialmente	101	37,5%
No del todo	72	26,8%
Si	57	21,2%
No	38	14,1%
Ha empeorado	1	0,4%
<b>TOT.</b>	<b>269</b>	<b>100,0%</b>

## DIFICULTADES PARA DORMIR

OPTION	Num.	%
Parcialmente	71	33,8%
No del todo	55	26,2%
Si	52	24,8%
No	31	14,8%
Ha empeorado	1	0,5%
<b>TOT.</b>	<b>210</b>	<b>100,0%</b>

## COMO ANTI-ENVEJECIMIENTO

OPTION	Num.	%
Si	69	36,7%
Parcialmente	61	32,4%
No del todo	35	18,6%
No	23	12,2%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>188</b>	<b>100,0%</b>

## REGULARIZAR EL CICLO SUEÑO/VELA

OPTION	Num.	%
Parcialmente	58	37,9%
Si	41	26,8%
No del todo	30	19,6%
No	23	15,0%
Ha empeorado	1	0,7%
<b>TOT.</b>	<b>153</b>	<b>100,0%</b>

## PARA MEJORAR MI VIDA

OPTION	Num.	%
SI	53	35,3%
Parcialmente	44	29,3%
No del todo	29	19,3%
No	23	15,3%
Ha empeorado	1	0,7%
<b>TOT.</b>	<b>150</b>	<b>100,0%</b>

## ANSIEDAD

OPTION	Num.	%
Parcialmente	48	37,5%
No del todo	32	25,0%
Si	28	21,9%
No	20	15,6%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>128</b>	<b>100,0%</b>

## ESTRÉS

OPTION	Num.	%
Si	32	31,7%
Parcialmente	31	30,7%
No del todo	28	27,7%
No	10	9,9%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>101</b>	<b>100,0%</b>

## MENOPAUSIA

OPTION	Num.	%
Parcialmente	33	39,8%
Si	25	30,1%
No del todo	16	19,3%
No	9	10,8%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>83</b>	<b>100,0%</b>

## DEPRESIÓN

OPTION	Num.	%
Parcialmente	29	36,7%
No del todo	22	27,8%
Si	19	24,1%
No	9	11,4%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>79</b>	<b>100,0%</b>

## TRASTORNOS DEL HUMOR

OPTION	Num.	%
Parcialmente	21	38,2%
No del todo	15	27,3%
Si	13	23,6%
No	6	10,9%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>55</b>	<b>100,0%</b>

## HIPERTENSIÓN

OPTION	Num.	%
Si	19	37,3%
Parcialmente	15	29,4%
No del todo	13	25,5%
No	4	7,8%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>51</b>	<b>100,0%</b>

## COLESTEROL

OPTION	Num.	%
Parcialmente	14	31,1%
Si	15	33,3%
No del todo	11	24,4%
No	5	11,1%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>45</b>	<b>100,0%</b>

## PREVENCIÓN

OPTION	Num.	%
Si	14	35,9%
No del todo	9	23,1%
Parcialmente	8	20,5%
No	8	20,5%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>39</b>	<b>100,0%</b>

## JETLAG

OPTION	Num.	%
Si	8	47,1%
Parcialmente	6	35,3%
No del todo	3	17,6%
No	0	0,0%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>17</b>	<b>100,0%</b>

## PORQUE TRABAJO POR TURNOS

OPTION	Num.	%
Parcialmente	6	40,0%
Si	5	33,3%
No del todo	2	13,3%
No	2	13,3%
Ha empeorado	0	0,0%
<b>TOT.</b>	<b>15</b>	<b>100,0%</b>

## EXPERIENCIAS

SESSO	NATO NEL	NAZIONALITA	COMMENTO
<b>mujer</b>	--	Español	Yo tomaba de vez en cuando lexatin y lorazepan y queria dejarlo y gracias a la melatonina he podido dormir mejor y a veces no la tomo y duermo tambien...
<b>hombre</b>	1920	América del Sur	Mi insomnio es cronico, tomo pastillas para dormir (midazolam)desde hace como 30 años. Estoy confiado que la melatonina eliminara mi insomnio por lo que estoy dispuesto a continuar consumiendolas por largo periodo
<b>hombre</b>	1921	Español	Mi padre tiene 88 años de edad. Desde hace una seis años aproximadamente le están apareciendo carcinomas en la piel, que tienen que extirparle.A raiz de tomar la melatonina hemos observado mayor rapidez en la curación de las lesiones. Tambien hemos podido comprobar mayor concentración y entendimiento a la hora de relacionarse con él.
<b>hombre</b>	1922	Otros países	SI ME HA DADO BUENOS RESULTADOS,LA MELATONINA PLUS.TOMO 3MG DIARIOS 1 HORA ANTES DE DORMIR.HACE CRECER MÁS RAPÍDO CABELLOS Y BELLOS,PARECE QUE INCREMENTA PRODUCCIÓN DE TESTOSTERONA.
<b>hombre</b>	1928	Español	Aunque la encuesta la hago en mi nombre, he de copmunicarles que, mi esposa la toma desde que la recibimos por primera vez, y ha sentido mucha mejoria en su adtividad diaria referente al cansancio. Comuniquenme si han cambiado el sistema para pedir la proxima ved que tengamos necesidad. Saludos cordiales José
<b>mujer</b>	1928	América del Sur	Mi madre toma melatonina porque no podía dormir con ningún tipo de somnífero, y el neurólogo me aconsejó que le cambiaramos a la melatonina ella toma tres pastillas en la noche y duerme muy bien relajadamente, además ella tiene alzheimer, así es que ha sido lo mejor para ella
<b>hombre</b>	1929	América del Sur	Cuando empece a tomar esta hormona, la consumia continuamente; esto ocurrió al pasar los 50 años. Esta es la edad apropiada para empesarla a utilizarla, o si antes mejor, pues la glándula que la destila pierde su capacidad con la edad. Pero luego al escudriñar que esta hormona es la que proporciona a todos los humanos la capacidad del pensamiento e intelecto, siempre y cuando la Epifisis o glándula Pineal, quien la produce por ciclos endógenos o biológicos funcione normalmente;la utilizo también bajo estos ciclos. La glándula Epifisis, es considerada como una estación de radio que aún deja perplejos a los científicos. Con razón René Descartes, la considero el asiento del Alma. Por ello será que a los 80 añitos me siento como de la mitad.
<b>hombre</b>	1929	Español	padezco insomnio crónico desde hace muchos años habiendo tomado gran variedad de hinópticos has ta hace unos años que empecé con la melatonina 3mg.siendo mi estado general bueno aunque quisiera dormir más (ahora duermo unas 5 horas.
<b>mujer</b>	1930	América del Sur	Los primeros dias de tomarla dormia 4 o 5 horas interrumpidas generalmente para ir al baño, pero me volvia a dormir facilmente hasta completar 5 o 6 horas mas o menos, pero ultimamente me cuesta trabajo dormirme y duermo muy pocas horas. Acostumbro tomarme la melatonina con una agua de canela endulzada con un poquito de miel.
<b>mujer</b>	1931	Español	reo que estoy creando tolerancia.
<b>hombre</b>	1932	América del Sur	Tomar o no tomar la MELATONINA PLUS-SCHIFF, pra mi organismo le es indiferente, el INSOMNIO continua en la misma forma.
<b>hombre</b>	1933	América del Sur	Me ayuda para conseguir el sueño

<b>hombre</b>	1934	América del Sur	Indudablemente, al tomar mi tableta 1/2 hora antes de ir a la cama, concilio el sueño rapidamente y solo me levanto de madrugada para ir al baño, recobrando el sueño de inmediato. La recomiendo a otros amigos. saludos
<b>hombre</b>	1935	Otros países	DESDE QUE ESTOY TOMANDO LA MELATONINA SIN LUGAR A DUDAS HE DORMIDO MUCHO MEJOR Y ME HE SENTIDO MUY BIEN.POR ESO LA SEGUIRE TOMANDO TODO EL TIEMPO.
<b>hombre</b>	1935	América del Sur	En mi caso, Tomando pastillas de 3.- mg. de melatonina por las noches, que es lo que consigo en la Argentina, he podido bajar mi presion arterial. O sea que sin tomar la medicamentación recetada para mi hipertensión, la misma se ha reducido considerablemente. En consecuencia a dicho medicamento específico (enalapril maleato 10 mg) algunas veces no necesito tomarlo, pues mi presión se encuentra normalizada.
<b>hombre</b>	1935	Español	Para el efecto envejecimiento no creo este claro, pero si para el asunto del insomio, duermo mas seguido y mejor
<b>hombre</b>	1936	Español	Sencillamente, creo que duermo mejor.
<b>mujer</b>	1937	América del Sur	En una reunión de amigas alguien comentó sobre las bondades de la Melatonina, así es que me puse a averiguar y considerando las ventajas que tiene sobre otros medicamentos para conciliar el sueño, comencé a probarla y no la he dejado. A pesar de ser una persona mayor tenga la vitalidad suficiente para ayudar a criar a una bisnieta de un año, desde que ella nació. Creo que en eso me ayuda la Melatonina.Atte.
<b>hombre</b>	1937	Español	La toma de un comprimido de Melatonina de 3mgr.1/2 hora antes de acostarme,ha regularizado mi sueño.Antes me despertaba a medianoche.A mi me ha servido tambien como antihipertensivo,especialmente para personas que como yo,tienen hipertension esencial,originada por ansiedad;y algo muy interesante,actúa sobre la piel,tonificándola y dando un aspecto a la misma, como de un mayor brillo;o rejuvenecimiento.Estoy encantado,ya no puedo prescindir de la Melatonina.
<b>mujer</b>	1937	América del Sur	personalmente duermo mejor, me ha ayudado con la depresión y los cambios de humor
<b>hombre</b>	1937	América del Sur	tomar melatonina me provoca un adormecimiento suave aproximadamente a la media hora de haberlo tomado, hasta quedarme placidamente dormido. Al dia siguiente despierto sin malestar alguno y puedo iniciar mi dia laboral ( soy abogado) sin problemas.
<b>hombre</b>	1938	América del Sur	Al tomar melatonina disminuí a la mitad, 1 mg, la dosis de un antidepresivo.
<b>hombre</b>	1938	América del Sur	En un comienzo no sentí su efecto como inductor del sueño; pero al segundo mes de tomarla funcionó. No he sentido efectos colaterales negativos.
<b>hombre</b>	1939	Otros países	No con frecuencia utilizo para dormir la melatonina, pero cuando la tomo, es para dormir más de 10 horas, me levanto sintiendome maravillosamente bien y con un poder de energía altamente elevado, la recomiendo ampliamente.
<b>hombre</b>	1939	América del Sur	tomar por las mañanas y tener una vida normal como si fuera el ultimo dia de tu vida
<b>hombre</b>	1940	Otros países	cual es la mejor melatonina??? ya sea marca o laboratorio
<b>mujer</b>	1940	América del Sur	tenia muchos calorones y se me eliminaron por completo
<b>hombre</b>	1940	Español	La melatonina me ayuda a dormir mejor, pero no consigo dejar de utilizar el ansiolítico que siempre he tomado.
<b>hombre</b>	1940	Otros países	tengo un excelente estado de animo no obstante las dificultades materiales. Observo que otras personas de mi misma edad y nivel socioeconomico han envejecido mas y deteriorado su salud. Cada dia siento muchas deseos de luchar y vivir y un impulso grande buscar la naturaleza, el mar, los arboles, el firmamento.

<b>hombre</b>	1940	Español	tomo la melatonina pues duermo muy poco en las noches duermo 3 o4 horas y tengo que acostarme tarde cuando me acuesto temprano me despierto a media noche y no vuelvo a quedarme dormido
<b>hombre</b>	1941	Español	A veces tardaba horas en conciliar el sueño y me despertaba varias veces durante la noche, tomaba una pastilla de "Orfidal" pero no me solucionaba el problema. Desde hace dos meses tomo Key melatonin defender con muy buenos resultados ya que ahora concilio pronto el sueño y descanso toda la noche, despertando completamente descansado.
<b>mujer</b>	1941	América del Sur	desde hace varios años consumo alprazolam 0,5 para poder dormir un poco, dos o tres hs. nada mas por lo que durante el dia estroy siempre cansada e irritable. Ayer empece a consumir melatonina. vere que resultados consigo. Soy obstetrica y tendo guardias de 24 hs. gracias
<b>hombre</b>	1941	Otros países	Insomnio y estrés me causan problemas de cansancio y falta de concenración.
<b>hombre</b>	1941	Español	Quizás aumentó el periodo de sueño pero al tiempo la somnolencia diurna. Como conduzco, lo dejé
<b>hombre</b>	1941	América del Sur	Sólo comentar que el consumo de melatonina es muy poco.
<b>hombre</b>	1942	Otros países	Conteste no del todo porque a media noche me despierto y me cuesta trabajo conciliar el sueño otra vez
<b>hombre</b>	1942	América del Sur	Curiosamente, duermo bien durante las primeras 5 horas cuando olvido tomar una pastilla al acostarme. Cuando despierto a las 5 horas, ingiero la pastilla olvidada y vuelvo a dormir 4 horas mas.
<b>hombre</b>	1942	Español	sigo esperando resultados,tomo una pastilla antes de dormir????????.
<b>mujer</b>	1942	América del Sur	TOMO MELATONINA DE 1mg. DESDE HACE MAS O MENOS SIETE AÑOS. DESDE MUY JOVEN NO HE DORMIDO MUCHO O SEA LO ESENCIAL DE 8 HORAS. HASTA HOY SOLAMENTE DUERMO ALREDEDOR DE 6 HORAS PERO AMANEZCO MUY BIEN, NO ME HACE FALTA DORMIR MUCHO. GRACIAS POR LA PREOCUPACION DE USTEDES Y QUE SIGAN DIFUNDIENDO SU CONSUMO COMO LO HAGO YO ENTRE MIS AMISTADES.
<b>hombre</b>	1943	Español	Creo que es un fraude. Me siento engañado
<b>hombre</b>	1943	Español	DE MOMENTO, TODO VA BIEN
<b>hombre</b>	1943	América del Sur	empece a tomar melatonina de 3mg cada noche para dormir y la verdad que ha mejorado bastante mi sueño, y siempre me despierto normal sin ningun sintoma adverso.
<b>hombre</b>	1943	Español	LOS PRIMEROS AÑOS EL EFECTO ERA BASTANTE ALENTADOR PUES ME DORMIA CASI DE INMEDIATO PERO AHORA EL EFECTO PARA DORMIR A VECES NO ES BUENO ES POR LO QUE CAMBIE A MELATONINA DEFENDER,PERO NO HA MEJORADO. HAY VECES QUE ENTRO EN INSONIO. ES POSIBLE QUE AL HABITUARSE EL ORGANISMO EL EFECTO ES INFERIOR. UN SALUDO
<b>hombre</b>	1943	América del Sur	padezco ansiedad por dolor cronico(fractura de vertebras y artrosis generalizada en columna vertebral)..lo que me obliga a tomar relajantes por la contractura muscular que ello produce..hago ejercicios livianos,,pero duermo muy poco debido a esos sintomas de ansiedad por el dolor permanente a lo que se suma una leve depresion.Estos malestares llevan ya 20 años aproximadamente aquejandome..no puedo operarme,hay osteofitosis interna en canal medular..-
<b>mujer</b>	1944	Otros países	TENGO 3 AÑOS CON PROBLEMAS DE SUEÑO GRAVES TODO ME HACE EFECTO CONTRARIO. COMENSE A TOMAR MELATONINA,PRIMERO LA SUBLINGUAL PERO ME DA DOLOR DE CABEZA, LUEGO LA NORMAL LOGRE DORMIR POR 5 MESES SOLAMENTE, ENTONSES UN AMIGO ME TRAJO DE ITALIA VARIAS CAJAS DE MELATONINA NIGHT, Y NADA NO DUERMO. YA ME RESIGNE. ESTOY CANSADA DE TOMAR DE TODO.GRACIAS POR SU ATENCION

<b>hombre</b>	1944	América del Sur	Desde que me entere que es una hormona que restablece la glándula pineal por desgaste orgánico para una persona de edad es muy buena para evitar dormir tarde y levantarse temprano de madrugada, entendí que una persona adulta no tiene que pasar por estos ciclos de vida a un amigo que tenía parkinson le ayudó mucho durante 8 meses ahora se le ha desaparecido totalmente saludos Manuel
<b>hombre</b>	1944	América del Sur	estoy experimentando si la melatonina consumida por prolongado tiempo puede ayudar a reactivar la glándula pineal. Lo que he notado es una mejor activación mental, por mucho agotamiento físico motivado por exceso de trabajo no siento fatiga mental.
<b>hombre</b>	1944	América del Sur	estoy experimentando si la melatonina consumida por prolongado tiempo puede ayudar a reactivar la glándula pineal. Lo que he notado es una mejor activación mental, por mucho agotamiento físico motivado por exceso de trabajo no siento fatiga mental. Saludos a todos desde CHILE Lindo.
<b>mujer</b>	1944	Español	La conozco hace muchísimos años y la he tomado por largos periodos no noto nada nada nada
<b>mujer</b>	1944	América del Sur	Llevaba años sin poder dormir más de 2 o 3 horas cada noche ahora mi sueño a mejorado y ya duermo entre 4 o 5 horas espero mejorar más y estoy más calmada menos depresiva GRACIAS
<b>mujer</b>	1944	Español	Por lo pronto el ciclo de sueño ha mejorado bastante. En cambio el colesterol, que en la propaganda de la melatonina dice que lo disminuye, a mí me ha subido de 260 a 345 por lo que para bajar el colesterol no sirve. En cuanto a la piel, no he notado ninguna mejoría.
<b>hombre</b>	1944	Español	Principalmente comencé a tomarla por insomnio y ansiedad relacionadas con el trabajo. Los problemas laborales han desaparecido pero mi sensación de bienestar permanece y he decidido seguir tomándola, además, me sigue ayudando a conciliar el sueño
<b>hombre</b>	1944	Español	Puede que todavía sea pronto, no se en cuanto tiempo debe de hacer efecto la melatonina, dependerá seguramente de muchos factores, como por ejemplo el personal, pues cada persona es diferente. De todas maneras si he notado una mejora en cuanto al sistema nervioso, me siento más relajado y por tanto puedo dominar mejor las situaciones cotidianas. Mejora en la HTA i poco efecto en la potencia sexual.
<b>hombre</b>	1944	América del Sur	tomo melatonina por que creo que es un antioxidante poderoso segun lecturas y ayuda a conciliar mejor el sueño da como tranquilidad, la melatonina que ustedes venden es difícil de adquirir a hacerla más asequible, A Colombia y Bucaramanga y en cual tienda especializada
<b>mujer</b>	1945	Otros países	Empecé a tomar Melatonina de 1.5mg que tenía adicionada Vitamina B6. Me sentó de maravilla, pero cuando quise volver a comprarla resultó que ya no existía la marca. Desapareció el laboratorio. He buscado otras marcas que no me han dado tan buen resultado, encontrándome con que solo hay de 3 mg y aún con la dosis mayor no me ha dado el resultado de las cápsulas iniciales, cuyo nombre era Soñal. Mil gracias por su atención.
<b>mujer</b>	1945	Otros países	En mi caso he tenido muchos problemas económicos y eso me angustia, además de pronto me han salido todas las enfermedades propias de la vejez. ojo seco que es muy doloroso, infección en las encías y por esa razón empecé con la melatonina, para mejorar mis estados de ansiedad y enfrentar con más calma los procesos que estoy viviendo
<b>mujer</b>	1945	Español	NO DORMIA BIEN POR LA EDAD....Y ME HA SOLUCIONADO EL PROBLEMA. ESTOY MUY CONTENTA Y LO RECOMIENDO :)
<b>hombre</b>	1945	Español	Soy Lcdo. en Ciencias Químicas. Por dificultades para su adquisición fui retrasando la ingesta. Una vez puesto en ello los resultados han sido claramente beneficiosos.

<b>hombre</b>	1946	América del Sur	Desde que empecé a tomar melatonina he notado una mejoría, pero no del todo por cuanto despierto cada tres o cuatro horas en la noche, pese que me acuesto alrededor de las 23,30 a 24,00 horas y después me cuesta conciliar el sueño. A pesar de todo la recomiendo. Atte.
<b>hombre</b>	1946	Español	Despues de Prejubilarme, me sirvió para disminuir la ansiedad y una cierta melancolia que me produjo el dejar mi trabajo en la Empresa.
<b>hombre</b>	1946	América del Sur	Falta mas tiempo para conocer comportamiento, popr ahora para dormir me parece en general buena.
<b>mujer</b>	1946	Español	Hace ya 4 o 5 años que tomo melatonina, ahora de forma habitual, antes más esporádicamente. Empecé a tomarla cada vez que viajaba a USA o Asia, para el jet lag, y luego para mejorar mi sueño. Cuando empecé a tomar Melatonina era en comprimidos de 3 mg., ahora la tomo de 5 mg. He notado una mejoría grande en mi estado general: artrosis, menopausia, depresión y ansiedad, y para regular el sueño. De hecho, se me terminó y estuve mes y medio sin tomarla y me encontraba fatal, con dolores musculares y óseos, ansiedad, cansancio e insomnio, calambres... Yo me noto la mejoría hasta en la piel!!
<b>hombre</b>	1946	Español	Los primeros meses,mi sueño era muy reparador, y me despertaba muy lucido, con el tiempo han ido desapareciendo, en parte, dichas mejoras.En cuanto a la hipertension y ansiedad, no note ningún tipo de mejoría.
<b>hombre</b>	1946	Español	No hay experiencias
<b>hombre</b>	1946	Español	No se cuanto tiempo puedo seguir tomando Melatonina,pero reconozco que me va muy bien; no pienso dejar de tomarla.
<b>hombre</b>	1946	Español	no tengo nada especial que contar, es pronto para deducir cambios en mi estado , solo llevo un mes aproximadamente de uso y no noto señales de cambio en el sueño o estado general, con los altibajos habituales en mi. Lo siento, no puedo ser mas especifico.
<b>hombre</b>	1946	América del Sur	POR EL ALTO PRECIO A TRAVES DE INTERNET DEBO ACCEDER AL MERCADO LOCAL SIN ESTAR SEGURO DE LA CALIDAD. eN EL MOMENTO NO HAY DISPONIBILIDAD Y DEBO ESPERAR ALGO MÁS DE UN MES. hABITO EN ZONA RURAL Y EXISTE UNA TIENDA NATURISTA QUE OFRECE ESTOS PRODUCTOS. SU PROPIETARIA ES UNA ENFERMERA SUPERIOR Y SU ESPOSO PRACTICA MEDICINA ALTERNATIVA, SIENDO ALÓPATA. SALUDOS.
<b>hombre</b>	1946	América del Sur	simplemente estoy durmiendo mejor en consecuencia despierto mas activo
<b>mujer</b>	1946	América del Sur	SOY FANATICA DE LA MELATONINA PORQUE DESDE QUE LA TOMO ME SIENTO CON MEJOR HUMOR, ADEMAS COMO TRABAJO MUCHAS HORAS Y GENERALMENTE NO DUERMO TODO LO NECESARIO LA MELATONINA ME AYUDA A AFRONTAR LA RUTINA CON EXITO. HE RECOMENDADO A MUCHAS PERSONAS QUE LA ESTAN TOMANDO Y VEN LOS RESULTADOS CON EXITO.. VIVO EN ARGENTINA Y SOLO CONSUMO LA MELATONINA DE 3 mg. NO LA FORMULA QUE UDS. PROMOCIONAN QUE SUPONGO DEBE SER MUY EFECTIVA... CORDIALMENTE
<b>mujer</b>	1947	Español	desde que la tomo me siento muho mejor en todos lo aspectos, sobre todo me ha ayudado mucho en el ciclo menopausico, y en los cambios de horario por viajes.... lo recomiendo a todas mis amigas.. si desean mas comentarios pueden preguntarme cuando quieran. saludos.
<b>hombre</b>	1947	América del Sur	durante 5años tome rivotril 0,5 mg , pero de a paoco lo fui dejando hasta reemplazarlo por melatonina
<b>hombre</b>	1947	Español	En principio tomé 5 mg.,pero creo que era muy fuerte y partí en cuatro las pastillas .A veces tomo 1/4 y a veces 1/2.,porque me mareaba y al otro día estaba adormilado.Con las cantidades rebajadas el efecto me dura 4 horas muy bien pero luego vuelvo a desvelarme pero menos que sin las pastillas.

<b>mujer</b>	1947	Otros países	En un estado depresivo de estrés y baja autoestima la tomé por 3 meses y enseguida me levantó. Pero he de señalar que por lo regular me mantengo mucho tiempo con un medicamento que me sienta sin embargo al cabo de los 3 meses, en la noche cuando me levantaba sentía medio atormentada o mareada mi cabeza,,, es por eso que lo suspendí
<b>mujer</b>	1947	Otros países	En un estado depresivo de estrés y baja autoestima la tomé por 3 meses y enseguida me levantó. Pero he de señalar que por lo regular me mantengo mucho tiempo con un medicamento que me sienta sin embargo al cabo de los 3 meses, en la noche cuando me levantaba sentía medio atormentada o mareada mi cabeza,,, es por eso que lo suspendí
<b>hombre</b>	1947	Español	Soy profesional, en terapias complementarias Homeópata y Acupuntor.Los clientes que he tratado de depresión y han sido tratados con Melatonina,han mejorado su calidad de vida y las pequeñas depresiones desaparecen en un 95%.
<b>mujer</b>	1948	Otros países	CALCULO QUE POR EL POCO TIEMPO DE LA INGESTA NO HE EXPERIMENTADO GRANDES CAMBIO, SI, QUE ME ENCUENTRO PLENA, SIN ESTADOS DEPRESIVOS, SIN INSOMNIOS, QUIERO CREER QUE ES DEBIDO A USO DE ESTE MEDICAMENTO.-
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	Comprè melatonina GNC hace 6 meses y obtuve un dormir mas tranquilo y prolongado, al ver la melatonina night la encarguè de inmediato pensando que el resultado va a ser mejor...me llegò recièn, por lo que espero tener mayores beneficios. Consulta: ¿Porquè los mèdicos no la recomiendan si la causa del insomnio es la falta de esta hormona natural y recetan pastillas que producen acostumbamiento y dañan el organismo?
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	Comprè melatonina GNC hace 6 meses y obtuve un dormir mas tranquilo y prolongado, al ver la melatonina night la encarguè de inmediato pensando que el resultado va a ser mejor...me llegò recièn, por lo que espero tener mayores beneficios. Consulta: ¿Porquè los mèdicos no la recomiendan si la causa del insomnio es la falta de esta hormona natural y recetan pastillas que producen acostumbamiento y dañan el organismo?
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	Desde que comencé a tomarlas pude recuperar el sueño, el cual a raíz de un problema familiar (enfermedad de mi madre) lo había perdido por completo
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	Desde que comencé a tomar melatonina estoy recuperando poco a poco, el sueño, deje de tomar psicofármacos que los tomaba de hace años aumentando poco a poco su dosis para lograr 8 horas de sueño. Estoy muy conforme.
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	Desde que comencé a tomar melatonina estoy recuperando poco a poco, el sueño, deje de tomar psicofármacos que los tomaba de hace años aumentando poco a poco su dosis para lograr 8 horas de sueño. Estoy muy conforme.
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	Desde que comencé a tomar melatonina estoy recuperando poco a poco, el sueño, deje de tomar psicofármacos que los tomaba de hace años aumentando poco a poco su dosis para lograr 8 horas de sueño. Estoy muy conforme.
<b>mujer</b>	1948	Español	El mejor efecto de la melatonina es como consigue regular el sueño. Antes de tomarla me despertaba 4 o 5 veces durante la noche. Con la melatonina duermo toda la noche seguida.
<b>hombre</b>	1948	Otros países	En realidad no tengo una experiencia que sea útil a otras personas, quizás me falte mas tiempo
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	HACE UNOS AÑOS ESTUVE 4 AÑOS CASI SIN DORMIR. ERA PREOCUPANTE PERO LOS MEDICOS TRATANTES NO ME DIERON LA IMPORTANCIA DEBIDA . AL TRANSCURRIR LOS AÑOS RESULTA QUE TENGO SINDROME DE FARÇTIGA CRONIA Y FIBROMIALGIA . TOMO DESDE HACE ALREDEDOR DE DOS AÑOS PERO AUN EL SUEÑO NO ES REPARADPOR.AL DESPERTARME PARECE QUE NO SÇDESCANSE DEBIDAMENTE . IGUALMENTE ME CUESTA CONCILIAR EL SUEÑO . SIGO CON ELLA POR PRESCRIPCION MEDICA (NEURÓLOGO)

			VEREMOS DENTRO DE UN TIEMPO SI LOGRO RESTABLECERME SALUDOS CORDIALES susana
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	La melatonina reguló mi ciclo circadiano del sueño, permitiéndome SOÑAR. Antes de comenzar con la ingesta regular de malatonina, no recordaba mis sueños y me levantaba más cansada que antes de haberme acostado. Durante el día, si me relajaba, me quedaba dormida. Todo esto se ha solucionado. Descanso mucho mejor y no tengo más somnolencia diurna. Y algo muy importante: recuerdo mis sueños!!!! lo cual me hace muy feliz.
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	La melstonina ayuda a regularizar el ciclo de sueno esto es lo que yo he experimentado durante el tiempo que la he estado tomando.
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	no es mucho lo que puedo decir ademas que la tomo intermitente, porque no he conseguido mucho con ella, a veces creo que mi mente hace mas que la melatonina, pero como tiene tantas propiedades curativas es que no la dejo de tomar cuando me acuerdo
<b>mujer</b>	1948	Otros países	No estoy muy segura sobre los efectos de la melatonina en mi. Hace unos seis meses cuando comencé a tomar isflavonas de soja, en un intento de dejar de tomar Tibolona, los calores disminuyeron apenas. Quise probar de agregar la melatonina. Una persona de mi confianza me sugirió que tomara melatonina antes de todo esto, como regulador general.Hace dos meses atras volví a la tibolona y se fueron los calores. Dias atras he estado tomando nuevamente melatonina . Me parece notar que con la melatonina, estoy como si tuviera sueño (como si hubiese tomado un ansiolítico)y con la vista algo borrosa. Pienso dejarla.
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	para mi fue beneficioso, se me regulo mi sueño, quiero que mi hijo la use poues sufre de insomnio
<b>mujer</b>	1948	Español	Parece que se nota una mejoría en las horas de vigilia y sueño, pero tarda mucho en comenzar a notarse, a partir de 6 meses,
<b>mujer</b>	1948	América del Sur	¡TENÍA NOCHES DE NO PODER CONCILIAR EL SUEÑO. ME LA RECOMENDARON EN UNA TIENDA VEGETARIANA Y AHORA DUERMO BIEN, POR LO GENERAL.Aunque en algunas poca noches, no me hace efecto, y no entiendo el motivo.
<b>hombre</b>	1949	América del Sur	Concilio mi sueño,estoy feliz con mi vida,lo aconsejo a las demas personas para mejorar su vida
<b>hombre</b>	1949	América del Sur	DE MOMENTO NO. LUEGO PODRIA SER.
<b>mujer</b>	1949	Otros países	el periodo del sueño mejorò notablemente,iniçè tomàndola de 5mg,un frasco,y ahora la tomo de 3.1 tab. al dia,,yo quisiera me ayudara a mejorar mi aspecto,es decir hiciera en mì el efecto anti-envejecimiento. ademàs no sè cuanto tiempo es conveniente seguir tomàndola y si no tiene algùn efecto secundario. gracias por atenderme,
<b>hombre</b>	1949	Español	La unica enfermedad contraida ha sido fuerte GRIPE en diciembre 2008.
<b>mujer</b>	1949	Español	me ha dado alegría y tranquilidad de espiritu
<b>mujer</b>	1949	Español	No se si es por la melatonina pero desde que la tomo los problemas que tenia con la menopausia se han resuelto casi todos especialmente la sequedad vaginal
<b>hombre</b>	1949	Español	No se, me aconsejaron tomar melatonina, y es lo que hago, Antes dormia bien, y ahora tambien. Pero la tomo como anti-envejecimiento,aunque supongo que el efecto sera interior, mas que exterior, y a largo plazo. Gracias
<b>hombre</b>	1949	Español	Si duermo mejor los acúfenos bajan de intensidad

<b>hombre</b>	1949	Otros países	SIENTO QUE HE DORMIDO MEJOR A RAIZ DE QUE ESTOY TOMANDO TODAS LAS NOCHES MELATONINA.
<b>mujer</b>	1949	Español	SOLO ME HE RESFRIADO UNA SOLA VEZ ESTE AÑO
<b>mujer</b>	1949	Español	sufro de apneas del sueño duermo con CPAP hace ya tres años, pero no he conseguido ni con la maquina poder dormir bien, es por ello que estoy probando con la melatonina, pero si bien de día parece que estoy mas despejada por la noche me despierto tantas veces como antes LA MELATONINA que tomo es: Schiff melatonina plus 3mg, lleva tambien 25mg de theanine y 10mg. de vitamona B6. No será que la theanine esta contraindicada con mi problema?. hace un mes que estoy tomando melatonina.
<b>mujer</b>	1949	Español	Tengo más alegría y duermo mucho mejor, no tengo stress, enfin me ha venido muy bien
<b>mujer</b>	1949	América del Sur	Tomé melatonina aproximadamente 2años y medio,inicialmente no tuve cambios,continué durmiendo con muchas interrupciones.Con el tiempo noté beneficios, en el sentido de conciliar más facilmente el sueño, también despues de los sucesivosdesperteres.Actualmente y desde haceun mes la he suspendido y el sueño tiene las mismas características
<b>hombre</b>	1949	Español	Tomo melatonina todos los días y creo que duermo mejor, no tengo ninguna sensación adversa, por lo que pienso seguir tomandola, la recomiendo.
<b>mujer</b>	1949	América del Sur	Yo consumo melatonina hace ya años empece con la deG:N:C: ( deU SA.),luego una de mi país (chile),primero para tener un sueño mas reparador ,y depues para la depresion,ahora no consumo ,basicamente por el costo de las tabletas y el absoluto desconocimiento de los medicos clinicos de este medicamento que es considerado homeopatico y no es cubierto por las isapres de salud o sea no te hacen descuentos ni devoluciones .Ahora ,cuando ,ustedes hablan de las variadas clases de melatonina ¿cuales son? aqui solo se conoce 1 nada mas .POr favor envíenme mas informacion ,yo estudie y ejercí:Obstetricia y puericultura (entiendo terminos biologicos y fisiologicos)Mi opinion es que es bastante buena ,sin efectos secundarios ,pero no lo bastante conocida a nivel médico y de pacientes.Gracias
<b>hombre</b>	1950	Otros países	CREO QUE ADEMAS DE LA MELATONINA HAY QUE PONER DE NUESTRA PARTE, LA MEL. NO TRABAJA SOLA TOTALMENTE, ES NECESARIO EL DESEO DE MEJORAR PARA FACILITAR EL CAMINO DE LA MEL. EN EL CUERPO.
<b>mujer</b>	1950	Español	Debido a la menopausia, padezco insomnio. Estaba tomando Dormidina, pero de 1/4 de pastilla tuve que pasar a media y cada vez me hacía menos efecto. Ahora llevo un año tomando Melatonina 5 mg y aún no me hace efecto sola, pero con menos de 1/4 de Dormidina mas la Melatonina, he mejorado mucho la calidad del sueño. Espero que poco a poco pueda prescindir de la Dormidina.
<b>mujer</b>	1950	Español	estoy contenta.....
<b>mujer</b>	1950	Español	He conseguido dormir mucho mejor con lo cual tambien ha mejorado mi humor, antes estaba durante el día irritada y muy cansada ahora me noto más activa y con ganas de hacer cosas,
<b>mujer</b>	1950	Español	Hola mi nombre es Mily llevo cinco años enferma de parkinson y no podia dormir por las noches y desde que tomo la melatonina duermo estupendamente. Tambien tengo que decir que mi enfermedad esta estabilizada, no ha sufrido deterioro progresivo de momento, no puedo saber si es gracias a la melatonina o al tratamiento que sigo para dicha enfermedad.
<b>mujer</b>	1950	América del Sur	LLevo poco tiempo tomando. Lo que me interesa es poder quedarme dormida a una hora apropiada en la noche, pues me cuesta conciliar el sueño.

<b>mujer</b>	1950	Otros países	Me gustaria contarles mis experiencias desde que tomo la melatonina, tengo 58 años,hace dos años la tomo sin suspenderla y me he sentido maravillosamente mi vida cambio en todo, la menopausia,la depresion,estres,insomnio ,etc.. y aunque no lo crean rejuveneci, mi piel esta mas hidratada,yo la recomiendo a todo el mundo,no quiero dejarla jamas,a quien tenga dudas , no pasa nada ,tomenla con confianza,jamas me volvi a enfermar, en pocas palabras soy otra,toda mi familia ya la cosume, espero les haya sido de utilidad mi recomendacion gracias y saludos cariñosos a todos
<b>mujer</b>	1950	Otros países	Para mi la melatonina ha resuelto problemas que tenía principalmente con el sueño y los cambios de horario, pero tambien creo que ha influido para mantenerme mas joven y jovial. Por lo menos es lo que la mayoría de mis amistades me han dicho, que no reflejo la edad que tengo, y creo que al dormir y sentirme mejor, hace que luzca mas joven.
<b>mujer</b>	1950	América del Sur	Percibo algunos efectos, principalmente en el ciclo sueño-vigilia.Logro dormir sin ansiolíticos ; además el sueño es más tranquilo y continuado.Los síntomas de la menopausia han desaparecido aunque no estoy segura si obedece sólo al consumo de Melatonina. En 2 o 3 meses lo podré confirmar.
<b>mujer</b>	1950	América del Sur	por haber tenido infarto de miocardio hace seis años y quedar con problemas de sueño, ansiedad, humor, depresion, hipertensión decidí probarla por el problema del sueño y despues de un tiempo comenzaron a desaparecer los otros problemas mencionados. Como realizo trabajo intelectual tambien he mejorado la concentración y memoria. Es Exelente!!!!
<b>mujer</b>	1950	América del Sur	Tomo hace 15 años Melatonina (GNC) y me ha resuelto en parte el problema del insomnio, aunque me gustaría dormir toda la noche sin despertar varias veces. También he leído de los otros beneficios de la Melatonina y estoy segura que hace muy bien. No la dejaría de tomar.
<b>hombre</b>	1950	Otros países	trabaje 33 años en turnos , con cambio de horario cada semana , se afectaron los ciclos del sueño por eso tomo melatonina , si me a dado resultado
<b>mujer</b>	1950	América del Sur	yo donsumia medicacion ordenada por el siquiatra, ansioliticos , antidepresivos y un dia decidi empezar a tomar remedios naturales y fue asi que comence a tomar buenas noches que contiene melatonina y unas pastillas que se llaman serenil de natufarma, que contienen valeriana y pacionaria tilo
<b>hombre</b>	1951	Español	Al cabo de 15 dias ya se me habia regularizado el sueño. Es un producto fiable y sin ningun efecto secundario para mi
<b>hombre</b>	1951	Español	Aún no he obtenido los resultads que espero pero me consta por lo que he leído del producto que me está beneficiando aunque no sea consciente de ello porque confío plénamente en dicho producto. Saludos
<b>hombre</b>	1951	América del Sur	Básicamente la utilizo para dormir toda la noche cuando tengo alguna situación preocupante que al despertarme en la madrugada no vuelvo a conciliar el sueño lo cual me causa mucha somnolencia la tarde siguiente. Quisiera saber el costo del envío de un bulto de 30 unidades a la dirección siguiente:XXX
<b>mujer</b>	1951	América del Sur	Con gusto : DURANTE 6 AÑOS NO LOGRABA DORMIR, LA MUERTE DE UN SER QUERIDO ME DEJO SUMIDA EN UNA GRAN DEPRESIÓN Y MUY SOLA , LO CUAL ME PRODUCE TAMBIÉN ESTRÉS Y ANSIEDAD, MI SUEÑO NO ERA NORMAL ME ACOSTABA A LAS 12 P.M Y ME DESPERTABA CADA HORA HASTA LAS 6 A.M, AHORA ME DESPIERTO UNA VEZ O DOS MAXIMO,LA ANSIEDAD HA DISMINUIDO, Y ESPERO QUE CON UN POCO MAS DE TIEMPO TODOS ESTOS MALESTARES LLEGUEN A SER TAN SÓLO UN MAL SUEÑO, PUES SOLO LLEVO 3 1/2 MESES TOMANDO LA MELATONINA, Att :

<b>mujer</b>	1951	Otros países	Desde que la tomo he logrado dormir un poquito mas que antes. Aunque hay noches que tengo que tomar el medicamento que me indicó el médico (psicotrópico), cuando mucho una vez a la semana y en dosis mínima. De enfermedades solo me dan gripes.
<b>mujer</b>	1951	América del Sur	En mi caso lo más evidente ha sido la tranquila y relajante conciliación del sueño.
<b>mujer</b>	1951	Español	la melatonina defender ha hecho desaparecer unas contracciones musculares en los gemelos de las EE.II. que me despertaban e interrumpian el sueño
<b>hombre</b>	1951	América del Sur	MIRA EMPEZE A TOMAR PREVIA CONSULTA CON EL CARDIOLOGO,PORQ TENGO HTA Y VENTRICULO ISQ.DILATADO Y NO SABIA SI TENIA CONTRAINDICACIONES A LO CUÁL EL MÉDICO ME DIJO "SI QUERÉS PROBAR" Y EMPEZE HACE DOS DIAS Y ES INCREIBLE COMO ME SIENTO,DUERMO MAS ,HAGO MAS COSAS Y NO ME CANSO TANTO,ESTOY DE MEJOR HUMOR ,REL.SEX.POSIT.PIENSO EN POSITIVO,MAS GANAS DE VIVIR Y PROYECTAR COSAS EN FIN EN DOS DIAS,ME IMAGINO LO Q SERA EN UN MES,ESTOY LOCO DE CONTENTO.ME CAMBIO LA VIDA.MUCHAS GRACIAS,DESPUÉS LES CUENTO MAS. ATTE.Y GRACIAS DE NUEVO JOSÉ 57 años
<b>mujer</b>	1951	Otros países	no se, pues sinceramente no la he tomado seguido seguido pero cuando la tomo me despierto una vez en la noche pero siento que duermo profundo pero,pero la que estoy tomando no dice nada simplemente melatonina de casa natura pero na sabia que habia de otras si uds me pudieran dar informacion, soy hipertensa y vivo en bogota colombia muchas gracias
<b>hombre</b>	1951	Español	Parece que funciona
<b>hombre</b>	1951	Español	Según mi experiencia: Pienso que es una ayuda para disminuir las migrañas. No las evita totalmente, pero totando Melatonina diariamente, las migrañas son menos frecuentes y menos dolorosa.
<b>hombre</b>	1951	América del Sur	Tomo melatonina de 3 mg los fines de semana sábado y domingo, y la mitad los otros días, eso me da un sueño más tranquilo y largo,porque despertaba mucho en las noches y el fin de semana no podía dormir. Y me siento con más ánimo en mi vida diaria.
<b>mujer</b>	1951	Español	Tuve la suerte de leer La Salud Hormonal de Michael Colgan y segui los buenos consejos de este gran profesiona, la melatonina es indispensable si se quiere seguir teniendo buena salud después de esa edad. pero al ser algo natural las industrias farmaceuticas están buscando la forma de adulterarla para que sea patentable
<b>hombre</b>	1951	Español	Yo ahora duermo de un tirón, antes me despertaba muchas veces y me resultaba dificil conciliar el sueño de nuevo. Sólo me falta poder dormir más tiempo, ya que me despierto muy prontosobre (las 6 de la mañana) y desearía dormir unpoco más (hasta las 7 y media )
<b>mujer</b>	1951	Otros países	yo me tomo dos pastillas de melatonina la compro en E.U. 3 mg al acostarme y me va muy bien,duermo casi toda la noche.
<b>mujer</b>	1952	Otros países	A mi me funciona muy bien, ya que por encontrarme en la fase del climaterio, me ayudo a lograr un descanso adecuado y por la mañana me siento relajada y con energia para iniciar mi dia activamente.
<b>hombre</b>	1952	América del Sur	A MI PRODUCE UN PROFUNDO SUEÑO,AL PUNTO DE NO SENTIR ABSOLUTAMENTE NINGUN RUIDO.Y LEVANTARME EN LA MADRUGADA AL WATER Y NO RECORDAR NADA,Y EN ALGUNAS OCASIONES SUEÑOS.DE TAL MAGNITUD DE DESPERTARME CON UNA SENSACION DE ANGUSTIA... por tal motivo he dejado de tomarlas
<b>mujer</b>	1952	Otros países	al tomar este medicamento mejoro mi estado de animo principalmente tambien prolongo un poco mi sueño ya q tiendo a despertar muy temprano aunque este desvelada

<b>hombre</b>	1952	América del Sur	Bueno, consumi Melatonina en Chile solo 15 dias a fines de Diciembre. Dormi bien, pero mis problemas persisten por el lado de angustia y sintomas psicomaticos (cefalea, vertigos, tinnitus, gastritis, espasmos al colon, leves taquicardias, etc). Y no ha habido real mejoria. Ahora estoy tomando lulina como prebiótico para el colón y flora intestinal, Jugo Noni y sesiones de Biomagnetismo. Estoy de nuevo por retomar la Melatonina para ver si mis sintomas más prnunciados por fin se vayan alejando. ¿ Uds que opinan al respecto..? Saludos.
<b>mujer</b>	1952	Español	DE MOMENTO TODO BENEFICIOS
<b>hombre</b>	1952	Español	Desde que tomo la melatonina tengo un sueño algo más profundo y bastante más relajado y agradable que antes. Además puedo decir que no me ha producido ningún efecto secundario perjudicial ni aumento de ansiedad los días que no la tomo.
<b>hombre</b>	1952	América del Sur	Desde que tomo melatonina mi ciclo de sueno se ha normalizado de una manera significativa.
<b>mujer</b>	1952	Español	empece a tomar key melatonin fluid porque no dormia nada pero lei que este tambien servia para el colesterol, lo tuve que dejar de tomar porque seguia sin dormir y ademas me levantaba con unos dolores terribles de cabeza. Despues de 1 mes de descanso comenze con el Night y tambien empezaron los dolores de cabeza al despertar y seguia durmiendo fatal, deje otro mes de descanso y en la actualidad llevo como 60 dias tomando el Night, ya no tengo tantos dolores de cabeza al despertar, pero sigo durmiendo bastante mal. Muchas gracias
<b>hombre</b>	1952	Español	En el trabajo antes, sentia cansancio a mitad de mañana a hora no. y la gripe antes cojia buenos trancazos dos inviernos que llebo tomando la melatonina. simplemente e pasado un simple resfriado y me siento bien...
<b>hombre</b>	1952	América del Sur	Excelente para conciliar el sueño. No adquiere adiccion.Te despiertas con una sensacion de bienestar general.Con el tiempo se te nota que haz parado el reloj biologico, esto te lo dicen otras personas que te conocen de tiempo atras. cuando estoy cansado y estresado por mi trabajo me tomo una capsula de3 mg y adios todo lo que trenia. No la cambiare por el resto de mi vida, personalmente me cae muy bien, GRACIAS
<b>mujer</b>	1952	América del Sur	Hola, De verdad estoy agradecida de conocer una manera mas natural de controlar el insomnio. He tomado solo un frasco y realmente he logrado dormir mas horas, unas cinco mas o menos. Aunque me despierto en la noche, logro poder dormir mas rapido. Gracias, lo recomiendo.
<b>mujer</b>	1952	Otros países	La melatonina me ha ayudado a regularizar el sueño, porque duermo más tranquila, antes no podía dormir, cualquier ruidito me despertaba y no podía conciliar el sueño nuevamente, he tomado durante 3 años la melatonina y me dí cuenta que me tardaran en salir las canas ya que mi familia es canosa, y la suspendi hace 2 años y me salieron ya las canas, y otraves las estoy tomando, para sentir mejor y volver a conciliar el sueño. Y tener una mejor calidad de vida. Y estoy muy contenta porque yo estudie el libro y es muy bueno tomarla.
<b>mujer</b>	1952	América del Sur	la verdad la melatonina que uso no es muy efectiva ya que continuo con el problema del sueño.
<b>mujer</b>	1952	Español	Oi hablar por primera vez de ella a Fernando Sánchez-Dragó, comentando sus beneficios. Me interesé por el producto, busqué más información y decidí adquirirlo y probarlo. Me animó el hecho de que facilite el sueño y por tanto el descanso nocturno (comprobado al 100%), así como sus posibles propiedades antioxidantes y anticancerígenas. Saludos,

<b>hombre</b>	1952	América del Sur	saludos cordiales, tomo el medicamento desde hace tres aproximadamente, en momentos de reposo un mes y luego continuo en este momento estoy en reposo debido a una mancha que en la frente lado derecho que rodeo un lunar el cual me cauterizaron, a un que nadie me ha dicho que es debido a que tomo melatonina. si ustedes conocen algo al respecto comuniquemelo
<b>mujer</b>	1952	Español	todavia no noto nada, pero me han dicho que es a largo plazo.
<b>hombre</b>	1952	América del Sur	tomo la pastilla dos horas antes de dormir me acuesto y duermo hasta el día siguiente si me despierto para miccionar puedo seguir durmiendo,generalmente si siento luz se me quitaba el sueño ahora si puedo dormir de largo.
<b>mujer</b>	1952	Español	Tuve un día fuertes dolores de estomago, pero no creo que fuera debido a la melatonina
<b>mujer</b>	1952	América del Sur	Ya no me despierto de madrugada sin poder volver a conciliar el sueño ,trastorno que empezó con mi menopausia. Desde que tomo melatonina hace 7 meses,me levanto descansada, de muy buen ánimo y con renovadas energías para comenzar el día. El efecto de la melatonina ha sido muy beneficioso para mejorar mi calidad de vida.
<b>mujer</b>	1952	América del Sur	yo observo q con el último envase comprado por alguna razón siento nerviosidad y el resultado no es el anterior. no puedo explicarme el motivo,pero no me induce al sueño sino todo lo contrario.
<b>mujer</b>	1953	América del Sur	ha contribuido a mejorar mi salud
<b>hombre</b>	1953	Español	Siempre dormí poco, pero ahora, las horas de sueño son más profundas y tengo sensación de haber descansado más y de mejor aprovechamiento de las horas de sueño.
<b>mujer</b>	1953	América del Sur	Como hace poco que la he comenzado a consumir, no podría dar mi experiencia. Pero, tengo muchas expectativas con el producto aunque no es la que ustedes promocionan puesto que en Chile no está. Consumo otra que dice ser natural, porque yo estoy en contra de lo alopático. Atte, nelda quilaqueo
<b>mujer</b>	1953	Español	De momento, no parece que me haga mucho efecto, sigo despertandome de madrugadaa
<b>mujer</b>	1953	América del Sur	En cuanto a la melatonina, me documenté sobre su utilización y efectos pr internet y decidí tomarla ya que de acuerdo a lo inestigado la melatonina disminuye en su producción natural con la edad. Con la melatonina tengo un sueño tranquilo sin derpertar en las noches.
<b>mujer</b>	1953	Español	Había tomado melatonina antes, noté cierto nerviosismo y lo dejé, ahora estoy intentando retomar otra vez a través de vds. pero todavía no estoy muy decidida, los próximos días intentaré ponerme en contacto con vd..gracias por mandarme informacion. por favor mándeme informacion sobre las diferentes melatoninas y sus efectos, tengo 55 años, con menopausia desde hace 3 años y padezco de despertares nocturnos. gracias
<b>mujer</b>	1953	Español	ILEVO DOS SEMANAS Y LA VERDAD ES QUE DUERMO MEJOR Y ME SIENTO MAS RELAJADA. MI MELATONINA VIENE CON VITAMINA B-2 ME GUSTARIA SABER PORQUE HAY VARIAS, SUEÑO, MENOPAUSIA, ETC.. ME LO PODIAN ACLARA?. GRACIAS
<b>mujer</b>	1953	América del Sur	me encantó mi sueño se normalizó se siente un bienestar
<b>mujer</b>	1953	América del Sur	me levantaba varias veces durante la noche,lo que me acarreaba que no descansara bien y eso nme repercutía durante el día.Después de comenzar a tomar melatonina es rara la vez que me despierto y me ha mejorado el cabello y la piel no la tengo tan seca.
<b>mujer</b>	1953	América del Sur	ne encantó mi sueño se normalizó

<b>hombre</b>	1953	Otros países	NO LOGRABA CONSILIAR EL SUEÑO, SUFRÍA EN CIERTOS MOMENTOS DE INSOMNIO Y EMPECÉ A TOMAR MELATONIN 3 mg ( NATURE MADE) Y LOGÉ SUPERAR EL PROBLEMA.
<b>mujer</b>	1953	Español	pienso que el insomnio puede deberse a varias causas y que puede que la melatonina no sea efectiva en todas las ocasiones
<b>hombre</b>	1953	Otros países	por problemas económicos caí en una espiral de ansiedad, depresión, estrés e insomnio; que lógicamente me llevó a cambios de humor. Recibí tratamiento antidepresivo y melatonina...rápido regreso mi sueño y me ayudó a ver la vida mejor. estoy en tratamiento y bajo prescripción médica me han disminuido el antidepresivo y dosis de melatonina.
<b>mujer</b>	1953	Otros países	SE ME DIFICULTA CONCILIAR EL SUEÑO Y DURO A VECES TODA LA NOCHE TRATANDO DE DORMIR AUNQUE TOMO AROMATICAS Y MUCHAS VECES OTRAS PASTILLAS
<b>mujer</b>	1953	Español	Solamente puedo decir que desde que tomo la Melatonina tengo el cerebro más despejado y me siento muchos mejor, empecé a tomarla por el Jet Lag, pero luego la empecé a tomar a diario, haga o no viajes, y la verdad es que no la dejo, es algo que se nota y mucho en todos los sentidos incluido el estado de ánimo, todo en general.
<b>mujer</b>	1953	Español	tengo fibromialgia y se me hinchan mucho los brazos con melatonina duermo mejor tengo menos dolores la menopausia va mejor etc
<b>hombre</b>	1953	Español	yo me siento bien e incluso me atrevería a decir que mejor. me va bien en el sueño y creo que beneficia con respecto a darme vitalidad. me la tomo con la idea de que es un gran antioxidante y lo que esto puede suponer para la salud.
<b>mujer</b>	1954	Español	a NIVEL DE SUEÑO PIENSO QUE ES MAS CONTINUADO PERO MAS CORTO EN HORAS DE DURACION.
<b>hombre</b>	1954	América del Sur	Cuando mantengo un ciclo de caminata diaria y tomo una dosis de 3 mg de key melatonina night, puedo dormir mucho mejor, pero cuando no realizo la caminata me cuesta conciliar el sueño
<b>mujer</b>	1954	América del Sur	Desde que tomo melatonina, me quedo dormida a los pocos minutos, en forma natural y profunda, lo que hace que yo descanse bien y amanezca de buena forma, es excelente y según sé, es sana y tiene otras propiedades para la piel, mejora la elasticidad, eso lo veré en el tiempo. Tomo todas las noches.
<b>mujer</b>	1954	Español	El período que he tomado melatonina (cuatro meses) me he encontrado estupendamente, normalmente me encuentro bien, pero he de reconocer que con la melatonina era algo especial: completamente descansada, optimista, con ganas de trabajar y de divertirme y con fuerzas y energía extraordinaria para superar las dificultades o cualquier cosa.Me sentí estupendamente, en una palabra.
<b>mujer</b>	1954	América del Sur	el que toma melatonina es mi hijo, ahora tiene 15 años, y ya hace cinco años que la toma, sufría de pánico nocturno, y gracias a la melatonina a superado sus miedos, ahora ya duerme solo y no le dan las taquicardías. la melatonina que el toma es del laboratorio servi medic. agradezco que me manden información, reconozco que con la melatonina mi hijo cambió muchísimo.además va de mañana al liceo, y se levanta bien despejado, es un remedio que no te hace sentir mal al levantarte
<b>mujer</b>	1954	Otros países	Empecé a tomar melatonina primero de 1 mg y después de 3, pero resulta que cuando me la tomo me da sueño, pero me despierto a media noche y me da insomnio. Yo la empecé a tomar porque me dificultaba dormir pero ahora me despierto, no sé si será a causa de tomarla, pero lo cierto es que después del efecto me hace reacción contraria. Tal vez no sea las pastillas pero decidí no tomarlas más.

<b>mujer</b>	1954	América del Sur	Hace mas de 2 meses que deje de tomarla, lo hacia en las noches y estaba tomando 2 c&acute;&acute;apsulas ,pero no lograba conciliar el sueño, ahora estoy tomando nuevamente Clonazepan, ya que mi problema de Insomnio es Crónico.....me encantaria volver a la melatonina pero que me haga efecto.logre quedarme dormida.....gracias por su atención
<b>mujer</b>	1954	América del Sur	hace un mes q la tomo pero voy mejorando mi problema de imnsomnio tomo un comprimido de 3mg ya me lo habia recetado el siquiatra como complemento para dormir mejor es natural
<b>hombre</b>	1954	Español	hasta este momento llevo 18 dias y no he observado ninguna mejoria
<b>hombre</b>	1954	América del Sur	La toma de Melatonina en forma constante, no solo me a permitido dormir y descansar completamente después de un dia arduo de trabajo, sino que ha mejorado mi nivel de inmunidad para los refriados y tos gripal. Mientras en mi entorno hay crisis gripal yo me siento protegido y sin contagio.
<b>mujer</b>	1954	América del Sur	LA TOME DURANTE TODO EL TRATAMIENTO DE CANCER Y AHORA ME DIERON DE ALTA Y PARA MI ES MI VIDA ESTA PASTILLA.
<b>mujer</b>	1954	Español	la verdad es que he vuelto a dormir bien algo que habia dejado de hacer debido a la menopausia y me encuentro bien y relajada.Con referencia a la hipertension estaba en el limite de ser hipertensa ahora estoy mucho mejor pero tambien tomo otra medicina para esto, tendria que dejar de tomar la otra medicina y comprobar si solo con la melatonina seria suficiente.El colesterol lo tenia algo alto pero compensado por el colesterol bueno.Creo que tanto la hipertension como el colesterol tambien podrian estar relacionados con la menopausia, ahora he perdido los kilos que engordé y vuelvo a sentrime muy bien y espero que la melatonina haya contribuido a la mejora general.gracias
<b>mujer</b>	1954	Español	Mi problema de insomnio de conciliación no ha mejorado, sino tomo el hipnótico habitual no concilio el sueño,mes cuesta unas horas, al principio baje a 1/2 comprimido, pero ahora llevo tiempo con el comprimido entero, tomo Zolpidem 10 mg. Sinceramente me gustaría poder quitarlo pero de momento no me es posible. Sigo tomando la Melatonina por si alguna vez lo consigo o la verdad no se hasta cuando. Un saludo
<b>hombre</b>	1954	Español	mi problema, es que no consigo dormir toda la noche del tiron , . un especialista me dijo que a partir de los treinta años , empieza a desregularizarse o fallar la glandula del sueño , y que con la melatomina , conseguiria regularla , se deve de tomar de formar permanente me dijo que podia tomar hasta 5 gramos .
<b>mujer</b>	1954	Español	Sigo durmiendo una media de 5 horas, pero las duermo pofumdamente y relajada y no me despierto malhumorada y nerviosa como antes.
<b>hombre</b>	1954	Otros países	sufria de ansiedad de stress, no dormia bien lo hacia en pocas horas cortadas comence tomar melatonina en una semana comence ha sentir lo primeros cambio de sueño,Hasta tener mejor memoria,ganas de trabajar,ganas de mismo.Ahora me siento bien muy bien.Uno debe experimentar stress para saber lo que se cesiente y el cambio que experimenta .Ha mi padrasto tomama lorazepam dos de 2,5 mg vivia medio drogado que no se daba cuenta de los detalles de la vida hasta que comenzó ha tomar 1 pastilla de 2,5 mg y una 1 pastilla malatonina el cambo es grande asombrozo, se da cuenta de detalle de carteles de propoganda y otros detalles que me llena de orgullo de darle este remedio duerme mejor con mas tranquilidad es excelente GRACIAS::CMG
<b>hombre</b>	1955	Otros países	a mi en lo personal el mejor efecto que me hace es que cuando tengo muchos problemas en la mente me tranquiliza y hace que me preocupen menos las cosas y el unico efecto secundario es que cuando tomo como que siento un poco de hormigueo en la cara por lo que no me gusta tomarla cuando bebo

<b>mujer</b>	1955	Español	Aunque no consigo conciliar bien el sueño por un poco de stress reconozco que estoy algo más tranquila
<b>mujer</b>	1955	Español	Descanso mejor y tengo más energía al día siguiente. Sin embargo cuando me levanto a veces siento un cierto mareo, superable
<b>hombre</b>	1955	América del Sur	En primer lugar, desde que comence a tomar melatonina (3mg 20 minutos antes de dormir) empecé a tener sueños reparadores y en consecuencia a sentirme con mayor vitalidad y energía durante el día. Por otra parte, poco a poco mis constantes fisiológicas comenzaron a normalizarse (según resultados de laboratorio), y menciono aparte, merece destacar, que ha mejorado la libido en mi persona de una manera significativa... Así mismo, en todos éstos años que he tomado la melatonina, no he observado reacciones secundarias aparentes. Por último, dado a la naturaleza de mi profesión, he realizado por mi cuenta algunas pruebas biológicas en animales de laboratorio, donde he observado un mayor vigor y longevidad, en los mismos, con respecto a los animales control. En consecuencia, he recomendado el producto a mis amigos, mi madre (80 años), mi esposa y mis hijos mayores de 27 años para que tengan como yo, una mejor calidad de vida...
<b>mujer</b>	1955	Otros países	He tomado la melatonina, por las razones antes mencionadas pero tengo miedo porque se se ha manchado mucho la cara con melasmas y no si es por estar este medicamento.
<b>hombre</b>	1955	América del Sur	La melatonina si bien es cierto que la utilizo para el insomnio, también consumo frecuentemente Omega 3 y mi estado de salud es satisfactorio, a mi concepto considero que el organismo se fortalece y coadyuda a que el cuerpo y el organismo resistan todos esos ataques de virus y demás situaciones relacionadas con la salud
<b>mujer</b>	1955	Español	Me quedan dudas de que sea melatonina falsa al no notar absolutamente ningún efecto en cuanto al sueño.
<b>mujer</b>	1955	Otros países	Mi problema es el insomnio, la melatonina B6 que es la que tomo no me ayuda a dormir. Entonces estoy teniendo que tomar drogas fuertes, he tomado Stilnox principalmente sin embargo el problema del insomnio tiene ya como 6 meses y no logro conciliar el sueño en forma natural. Sigo buscando ayuda y otras opciones. Gracias
<b>mujer</b>	1955	Otros países	no tengo claro todavía si me está funcionando es poco tiempo para saberlo.
<b>mujer</b>	1955	Otros países	PUES ME HE SENTIDO UN POCO MAS TRANQUILA YA NO LLORO POR COSAS SIMPLES SOLO QUE EN EL SUEÑO NO HE CONSEGUIDO QUE SEA MAS TRANQUILO
<b>mujer</b>	1955	América del Sur	Tuve ansiedad y dormía muy poco, tenía problema para reconciliar el sueño... Desde que comencé a tomar melatonina, olvidé de los problemas de insomnio y también me cayó muy el pelo y desde que tomé comencé a salir pelos nuevos y siento-me muy mejor en todo, para mí ha sido un milagro...
<b>hombre</b>	1955	América del Sur	útil y sin ningún daño colateral
<b>hombre</b>	1956	Español	Al levantarme, noto que estoy mucho más recuperado del sueño, con más ganas de hacer cosas.
<b>mujer</b>	1956	América del Sur	AL TOMARLAS EN EL MISMO HORARIO SE VA CONTROLANDO EL SUEÑO Y ADEMÁS AL DÍA SIGUIENTE, UNO NO ANDA SOMNOLIENTO.
<b>hombre</b>	1956	América del Sur	Bueno, en realidad no he notado una mejora en relación al insomnio como para relacionarla con la ingesta de la melatonina.
<b>hombre</b>	1956	América del Sur	Bueno, en realidad no he notado una mejora en relación al insomnio como para relacionarla con la ingesta de la melatonina.
<b>hombre</b>	1956	América del Sur	Duermo muy poco. En la noche me despierto varias veces y no logro conciliar el sueño. Durante el día estoy con pesades por el mal dormir en la noche. Me recomendaron tomar melatonina para este problema pero no he sentido ninguna mejora.

<b>hombre</b>	1956	Español	Es poco el tiempo que llevo tomando la melatonina. Espero que sea tan eficaz como me comentan amigos que llevan más tiempo tomandola.
<b>mujer</b>	1956	Español	Estoy en una fase muy inicial, espero y deseo que funcione ya que padezco de un insomnio bastante grande y no quiero seguir tomando noctamid mucho más tiempo. Me la recomendó mi médico pero al no ser comercializada en España hay que pedirla fuera, a mi me da miedo comprarla en cualquier sitio y creo que de estos laboratorios me puedo fiar.
<b>mujer</b>	1956	Español	Estoy en una fase muy inicial, espero y deseo que funcione ya que padezco de un insomnio bastante grande y no quiero seguir tomando noctamid mucho más tiempo. Me la recomendó mi médico pero al no ser comercializada en España hay que pedirla fuera, a mi me da miedo comprarla en cualquier sitio y creo que de estos laboratorios me puedo fiar.
<b>mujer</b>	1956	América del Sur	Estuve tomando una melatonina hecha en Colombia y mañana empiezo a tomar una melatonina hecha en EE.UU. No sé si tendrá o no alguna incidencia en mejorar mi ritmo de sueño. Todavía sigo despertándome cada 3-4 horas, aproximadamente (antes de tomar cada 2-3 horas). Veré si con esta nueva melatonina cambiará en algo. Si no, probaré con Key Melatonin Night
<b>hombre</b>	1956	Español	Hace una año, que me comenzó el problema de no poder dormir, fui al médico y me receto pastillas para dormir, las cuales no me hacían ningún efecto. Después de 1 mes sin poder solucionar mi problema y eso que prove diferentes pastillas, decidí ir a un médico homeopata, el cual después de una analítica, detecto la hormona del stress, el cortisol alterado. Su diagnostico fue que el stress me producía insomnio. El tratamiento: 1 pastilla de melatonina 3 mg., 30 minutos antes de ir a dormir. Durante mínimo 6 o 9 meses. El resultado es que puedo dormir.
<b>mujer</b>	1956	Español	Hola, me estoy tomando la melatonina porque considero que los articulos que salen publicados acerca de ella son muy positivos y creo que puede mejorar mi sueño, pero por el momento los resultados no son del todo buenos.
<b>mujer</b>	1956	Otros países	Me ayudó con el problema de sueño y piel, durante el período en que la tomé. Sin embargo, padezco de rinitis crónica y su uso aumentó mi problema con las alergias. Una vez que suspendí la melatonina, volví al estado de salud original. No he sentido secuelas en cuanto a mi rinitis, pero lógicamente volví a mi problema de sueño y los relacionados con la menopausia.
<b>mujer</b>	1956	Español	ME HA REGULADO EL SUEÑO CONSIDERABLEMENTE Y HE BAJADO A MENOS DEL 20% MI TRATAMIENTO CON DIAZEPAN
<b>mujer</b>	1956	Español	no podia conciliar el sueño y me despertaba durante toda la noche desde que empece a tomarla mi sueño es profundo, despierto mas relajada, descansada y positiva, en cuanto a la menopausia, me dan los bochornos esporadicamente me siento muy bien.
<b>mujer</b>	1956	Español	Realmente si no se ha resuelto el problema supongo que será porque hace muy poco que lo tomamos mi marido y yo. Las cosas realmente efectivas no suelen ser de efecto inmediato. Me gustaría saber opiniones de personas que lo estén tomando y si el resultado es realmente efectivo.
<b>mujer</b>	1956	América del Sur	Tal vez no la tomo con la frecuencia que debo.DEbo considerar que me despiesto más despejado, pero no puedo dejar el alprozolan
<b>mujer</b>	1956	Español	Tardé un tiempito en recuperar el sueño, pero al cabo de dos meses lo conseguí y estoy encantada. Ojalá hubiera sabido antes de la melatonina. Me da pena la gente que duerme mal y no se la toma, recurriendo a fármacos. Duermo muy, muy bién y siempre estoy de buem humor, cosa que antes de tomarla no era así.Estaba deprimida y de mal humor, cosa lógica por otra parte si no duermes o duermes mal
<b>hombre</b>	1957	Otros países	me ha ayudado a reconciliar mejor el sueño, ya no me despierto tenso ni preocupado he sentido una mejoría...gracias

<b>mujer</b>	1957	Español	Al principio tomaba la melatonina night pero al estar con muchas sudoraciones por la menopausia cambie a la defender, se espaciaron y fueron menos intensas, luego por circunstancias dejé de tomarla una temporada y las sudoraciones volvieron a ser mas intensas, y ahora que he vuelto a tomarla se han reducido bastante. En lo de dormir mejor no me ha ayudado tanto, porque sigo despertandome a las 4 horas de dormirme, pero creo que con el tiempo esto mejorará, y en lo del antienvjecimiento.... pues no lo se, lo que si se es que no caigo enferma vamos ni un resfriado y no me duele nada...creo que ya estoy en la edad y si es gracias a la melatonina cuando lleve mas tiempo ya lo veré.
<b>mujer</b>	1957	América del Sur	Conseguí regularizar el sueño, aunque en momentos de mucha preocupación siento dificultades para conciliar el sueño o lograr dormir sin despertarme durante la noche. Fue bueno para mi y mi médico homeopata me indico que lo tome durante toda la vida.
<b>mujer</b>	1957	América del Sur	Desde que me contaron para que me sirve no la dejare de tomar
<b>mujer</b>	1957	América del Sur	El uso de la melatonina en un principio fué muy bueno pero creo que con la proximidad a la menopausia los resultados ya no son buenos pues se me ha agudizado el insomnio y a veces me ha tocado usar algún inductor del sueño distinto a la melatonina y además en Colombia no es muy fácil acceder o diferentes marcas o laboratorios que la produzcan.
<b>hombre</b>	1957	Español	Empece a tomar la melatonina, por que no conciliaba el sueño, me la recomendo un conocido Farmaceutico, quise probar por que los medicamentos convencionales para dormir no solucionan este problema por lo menos ami, asi que la esuve tomando tres meses todas las noches, pero tampoco me sirve asi que aqui me encuentro en el banco de la paciencia.
<b>hombre</b>	1957	Español	En realidad no he notado diferencia en cuanto al insomnio ocasional aunque si creo levantarme con una mayor sensacion de descanso.
<b>mujer</b>	1957	Español	He cogido gripes y catarros, igual que siempre. Por suerte, nunca tuve otros males ante y después del consumo de Melatonina. No sé si sirve para algo, pero efectos secundarios no he notado ninguno en unos 8-9 años que la tomo.
<b>mujer</b>	1957	Español	he logrado conciliar el sueño y mis sofocos producto de la menopausia han cesado. me siento mucho mejor.
<b>mujer</b>	1957	Otros países	Hola quiero comunicarles que con respecto a los trastornos que estaba teniendo con mi periodo todo mejoro. Por otro lado la mejoria de la artrosis es leve ,por lo que empeze a tomar el Key-Algas , el cloruro de magnesio, glucosamina, condoitina, omega 3 los cuales tambien me recomendaron. Ya que como les comente soy profesora de danza y para mi es muy importante la movilidad de mi cuerpo. Les agradezco su apoyo : atte. LA MEXICANA
<b>mujer</b>	1957	Español	Llevo sólo 2 meses tomando Melatonina y voy durmiendo mejor. En cuanto a la ansiedad, tambien he mejorado. Pienso seguir tomándola.
<b>hombre</b>	1957	Español	me produjo sarpullido y tanto mi mujer como yo dejamos de tomarla por la reaccion alergica que nos produjo, estabamos muy ilusionados con este producto y lamentablemente dejamos de tomarla.
<b>mujer</b>	1957	Español	por lo pronto no, tengo muy poco tiempo tomándola
<b>hombre</b>	1957	Otros países	YO HE UTILIZADO LA MELATONINA DESDE HACE APROXIMADAMENTE 7 AÑOS. LOS 2 PRIMEROS LA UTILIZABA DE DOS A TRES DIAS A LA SEMANA. PERO DESPUES DE ESAS FECHAS LA UTILIZO DIARIAMENTE LA DE 3MG. Y SIENTO QUE ME HA SERVIDO PARA ALGUNAS OTRAS COSAS APARTE DEL DORMIR BIEN. AGRADEZCO COMENTARIO CON RESPECTO A EL USO QUE LE DOY, DE ACUERDO CON LO QUE COMENTO- GRACIAS.

<b>mujer</b>	1958	Otros países	Tome melatonina cuando tenia 38 años, la tome por 5 meses deje de tomarla, pero la melatonina que tome en ese tiempo no la encuentro ahora, tengo 50 años estoy pasando por la menopausia, hipertensión, insomnio, la que tomo ahora no me siento bien se llama melatonina normolen México,
<b>hombre</b>	1958	Español	Ahora puedo dormir, descansar. Me ha quitado la ansiedad y la depresión. He recuperado actividad sexual. Estoy muy contento. Gracias.
<b>hombre</b>	1958	América del Sur	Al principio me funciono muy bien pero con el tiempo perdio efectividad. Algunas noches me ayuda pero otras no tiene efecto. ¿Alguna relación con la alimentación o con que?
<b>mujer</b>	1958	Otros países	Al tomar la melatonina me duermo rápido y de forma profunda.Lo que si me preocupa es que duermo mucho tiempo y me cuesta levantarme por las mañanas.
<b>mujer</b>	1958	América del Sur	Amigos, Un saludo, tengo fibromialgia, ciática, compresión en la L5, S1 S2, con melatonina descanso en la noche, en mi caso la aprovecho cuando ceno temprano antes de 7pm. un té para ingerir el medicamento, si ceno muy tarde no hay resultados positivos, aqui en venezuela no he conseguido los tipos de melatonina que uds. proponen, me gustaria probar con ellas. agradezco la atención que me brindan, deseo que cada dia sigan aportando ayuda a todos sus amigos. Un abrazo a todo el equipo de CLAVIS.Dios les bendiga. Hasta pronto.
<b>hombre</b>	1958	Español	Desde que tomo la melatonina, además de dormir y descansar mejor, he observado que recupero mejor del esfuerzo al hacer ejercicio y que tengo mas energía.
<b>mujer</b>	1958	América del Sur	Es excelente....con la melatonina consigo relajarme y dormir mas tranquila. en estos momentos estoy viviendo en España y la verdad que no he conseguido melatonina; en Venezuela era dificil, pero aca casi que imposible. Ya esta a punto de agotarse la que traje....
<b>hombre</b>	1958	América del Sur	Es un buen producto, recomendable en todos sus aspectos.
<b>mujer</b>	1958	América del Sur	hay,dias que duermo perfecto,pero otros,cuando escucho algun ruido me desvelo y cuesta retomar el sueño,todas las noches tomo Melatonina 3mg(Gea),y esto me ayuda,apoder dormir un poco mejor.
<b>hombre</b>	1958	América del Sur	inicialmente la utilice como antioxidante complementario de la dhea. este duo me mantiene siempre activo y con buena energia. la dhea la tomo en la mañana y la melatonina en la noche
<b>hombre</b>	1958	Otros países	la tome por un periodo corto de 3 meses, los efectos no fueron muy claros o efectivos, saludos
<b>mujer</b>	1958	Español	Llevaba años con trastornos del sueño y siempre con pastillas y somniferos y he conseguido dejarlos por la melatonina.
<b>mujer</b>	1958	Español	llevo 15 días tomando melatonina, he notado alguna mejoria en la calidad del sueño, pero me han dicho que he de tener paciencia, que notare la mejoria a medida que pasen los días
<b>mujer</b>	1958	Otros países	Mi Doctor me recetó tomar melatonina por las noches pues se me dificulta conciliar el sueño, en un principio me ayudó, pero despues no he sentido mucho su efecto, pero lo sigo tomando. Me gustaría probar su marca, pero vivo en Nicaragua y aquí no venden esa marca.
<b>mujer</b>	1959	América del Sur	bueno aunque no tengo mucho tiempo tomandomela se que es muy buena me ha ayudado nucho con el problema de la depresion y trastornos del sueno , ademas cuando voy a la farmacia a comprarla casi siempre se ha agotado.y tengo que esperar a que llegue por lo menos una semana.marlene_
<b>mujer</b>	1959	Español	Bueno como en cualquier tratamiento la constancia al tomar melatonina, me lo dira en un futuro, por el momento, la disfruto porque descanso toda la noche, y durante el dia durmo cuando lo deseo.

<b>mujer</b>	1959	América del Sur	Despues de una crisis depresiva comence con los problemas de insomnio.tome anti depresivos y pastillas para dormir por 6 meses ,luego las suspendi no queria hacerme dependiente.me recomendaron la melatonina y comence a usarla y los resultados han sido muy favorables. logro conciliar el sueño.
<b>hombre</b>	1959	Español	Empece tomando Key Melatonin Night, pero seguia durmiendo mal, asi que probe Key Melatonin Fluid, y esta me va bastante bien.
<b>mujer</b>	1959	América del Sur	es muy poco el tiempo que lo tomo,a se esque tomatre ,por maas tiempo.
<b>mujer</b>	1959	Español	Hace seis años tuve cancer de mama,a raiz de eso,y después de intervenciones quirúrgicas,radioterapia etc,estoy con un tratamiento de hormonoterapia,ya estoy en el último año de tratamiento,y desde ese momento,se me produjo una menopausia y problemas cómo sofocos,inquietud y no poder dormir se hicieron algo habitual en mi vida, alguien me habló de la Melatonina para regular mi ciclo de sueño,y llevo un mes tomándola,una amiga me la trajo de Estados Unidos,y la verdad,estoy encantada,tomo un comprimida cada noche y después de estos años de mal dormir,he recuperado mi sueño y mi descanso nocturno.
<b>mujer</b>	1959	Otros países	La melatonina me ha ayudado grandemente a elevar mi autoestima y a disminuir efectivamente los trastornos ocasionados por la menopausia.
<b>hombre</b>	1959	Otros países	Me duermo muy rapido pero a las tres horas me despierto y me cuesta mucho trabajo volver a dormir, hasta despues de 2 0 3 horas me duermo otro rato. Pero amanezco muy cansado.
<b>mujer</b>	1959	América del Sur	mi intención al tomar la melatonina era mejorar mi estado general, que si lo he conseguido, he recuperado y aumentado las horas de sueño. pero como no respiro bien aún sufro al dormir y me levanto cansada, creo que sera la poca oxigenación. soy fumadora y eso empeora todo. pero lo que si he notado una mejoria significativa en mi armonia general, si la dejo de tomar me vuelven los sofocos de la menopausia, y también he notado que no me afectan las enfermedades tanto, no me acatarro ni me enfermo continuamente, como antes, seguiré tomando una pastilla de 5 mg cada dia.
<b>mujer</b>	1959	Español	Nada de nada, me ha dejado igual que empecé pero con dolores de cabeza y durmiendome a media mañana en vez de por la noche.
<b>hombre</b>	1959	América del Sur	no tengo experiencia debido a que no he podido tomarla, por no poder adquirirla, no trabajo con tarjeta de credito
<b>mujer</b>	1959	Español	soy una persona con un hipertirohidismo reincidente,menopausica ,insomio,depresion,ansiedad y cambios importantes de humor;desde que tomo melatonina he mejorado en muchos problemas antes mencionados,llevo una vida mas equilibrada en todos los sentidos en lo que mejor ha funcionado ha sido :el insomnio,ansiedad,humor.
<b>hombre</b>	1959	Español	Tomo melatonina adquirida en farmacia desde hace 4 meses aprox. Tomo 1 cápsula de 3 mgrs por la noche y no he notado mejoria. Anoche mi terapéuta me ha recomendado tomar 2 capsulas.
<b>hombre</b>	1960	Español	A mi no me ha servido para nada, a pesar de sus maravillosos efectos (Segun lo venden) todo mentira.
<b>mujer</b>	1960	Español	Creo que han aumentado mis defensas. Me encuentro más tranquila.

<b>mujer</b>	1960	América del Sur	deje de tomar remedios como el bromazepan y comence a utilizar la melatonina pero sinceramente no senti nunca un efecto favorable que me relajara o me indujera al sueño o que durma mejor cuando lograba conciliar el sueño, lo tome aproximadamente unos 4 meses sin ningun resultado positivo lo cual me apena mucho porque como comence a estudiar dejé la melatonina para comenzar con pastillas para dormir, ( zolpidem ) la cual me hace dormir , no quise tomar las dos cosas juntas por temor a que haga alguna reaccion, nunca probé la Key Melatonin. Trate de averiguar si la dosis tendria alguna incidencia pero no encontré respuestas por lo que tome lo que recomendaba cada frasco, en el caso de la marca sundown 2 pasitllas juntas y de otra marca que no recuerdo 1 pastilla.
<b>mujer</b>	1960	Español	Desde que empeze a tomar melatonina duermo mejor, y mi estado de ánimo ha mejorado.
<b>mujer</b>	1960		En lo que se refiere al sueñ&ntilde;o, creo que duermo mejor, en cuanto a lo demás todavía no lo tengo muy claro, estoy dando un poco más de tiempo.
<b>hombre</b>	1960	Otros países	Excelente, desde que mi esposa y yo empezamos a tomar la Key Melatonin Night hemos regularizado nuestro ciclo de sueño, sobretudo mi esposa que comunmente despertaba a las cuatro de la mañana y ya no podía conciliar nuevamente el sueño.
<b>hombre</b>	1960	Español	he leído mucho en foros pero toda la informacion es de personas interezadas en melatonina,pero nadien que cuente sus esperiencias con la melatonina lo que puede dar lugar a sospecha de que la melatonina no tiene ningun efecto antienvjecimiento un saludo
<b>hombre</b>	1960	América del Sur	la contare cuando tenga una experiencia exitosa es decir consiga mejorar mi estado de salud un poco deteriorado por la falta de sueño o no poder dormir como se debe hacer fisiologica y mentalmente.
<b>mujer</b>	1960	Español	La verdad es que no he tenidos efectos adversos con su toma, y beneficios imagino que serán a + largo plazo, lo que sí puedo decir es que duermo bien y m encuentro bien también... Pensaba escribir yo un día de éstos para comunicarlo. Gracias, seguiré tomando.
<b>mujer</b>	1960	Otros países	LO QUE NECESITO SABER PORFAVOR CUALES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS AL TOMAR ESTA DROGA YA QUE TODO FARMACO ES DROGA.
<b>mujer</b>	1960	Español	NO LA HE TOMADO, YA QUE NO HE RECIBIDO LA INFORMACION PARA HACERLO
<b>mujer</b>	1960	Español	una tiroiditis
<b>mujer</b>	1960	Español	Ya no tengo problemas para conciliar el sueño, me siento mas descansada y tranquila y despierto con mas energía. Definitivamente la seguire tomando
<b>mujer</b>	1961	América del Sur	bueno en realidad me agrada porque no amanesco estropeada. o cansada por no dormir a parte de eso se me quito la gran resequedad que tenia en la piel el malestar del insonio hoy aunque por otros motivos no uso su melatonina me gustaria usarla algun diami piel esta mas lubricada y el dolor que tenia en una de mis mamas se me quito radicalmente. y ya no uso tantas medicina saludos
<b>mujer</b>	1961	América del Sur	considero que la melatonina es un medicamento que al ser usado como se debe proporciona beneficios a la persona en forma que mantiene el organismo,en mi particular a mejorado o regularizado el ciclo del sueño y me ha ayudado a mantener aislados los efectos de la menopausia
<b>mujer</b>	1961	Español	Descanso mejor y me duermo en seguida, el unico problema que tengo es que en ocasiones tengo pesadillas.
<b>hombre</b>	1961	Otros países	Durante el tiempo que he tomado melatonina, he mejorado mucho en mi trabajo. a pesar de que siempre me desvelo mucho, mi estado de animo mantiene en un alto nivel. Quiero saber si la melatonina esta clasificada en algun cuadro para uno poder seleccionar cual comprar; ya que en los lugares donde la compro no saben dar una buena informacion. Mugas gracias

<b>hombre</b>	1961	Español	Empecé a tomar melatonina ya que trabajo a turnos y me era difícil conciliar el sueño cuando cambiaba de turno. Ahora me es fácil conciliar el sueño aunque todavía no consigo dormir toda la noche seguida.
<b>hombre</b>	1961	América del Sur	EU PASSEI POR UM ACIDENTE DE AUTO ,NENHUM MEDICO ENCONTRA MEU PROBLEMA,VENHO TOMANDO MELATONINA HA UM ANO MAIS OMEGA3,TENHO SENTIDO UM POUCO DE MELHORAR,ESPERO FICAR BOM DESSE PROBLEMA.
<b>mujer</b>	1961	América del Sur	màs que contar una experiencia quisiera hacer una pregunta y que ojala tenga respuesta.¿què tan cierto es que retarda el anti-envejecimiento? es factible o real como se dice a la larga ? cuànto tiempo hay que tomar?
<b>mujer</b>	1961	América del Sur	Me dedico al cuidado de adultos mayores y siempre le agregan a sus pildoras de dormir,una de MELATONINA,eso me motivó a averiguar sobre la misma y al ver sus indicaciones..opté por consumirla.Para mi es muy importante la prevención,sobre todo de las neuronas{envejecimiento celular}asi qué junto con MELATONINA 'consumo semillas de lino y lecitina de soya..espero qué todos tomen conciencia de la importancia de la PREVENCIÓN'gracias.
<b>hombre</b>	1961	América del Sur	Pancreatitis aguda, pero ajeno a la melatonina
<b>mujer</b>	1961	Español	todavía llevo demasiado poco tiempo como para saber mucho sobre el tema....
<b>mujer</b>	1961	América del Sur	Tomarla es relajate ya que la ingieres y a los 25 minutos ya se esta durmiendo como un bebe deberian vender sus productos en Venezuela
<b>mujer</b>	1962	América del Sur	Desde que tomo melatonina he comenzado a dormir bien y despertar con mas ánimo y energía, creo que no dejare de tomarla.
<b>hombre</b>	1962	América del Sur	Despues de tomar por mas de un mes, se me adormecen las manos y piernas, dejo de tomar y pasa la molestia.
<b>mujer</b>	1962	Español	estupenda me ayuda a conciliar el sueño, algo que se habia convertido en una tortura ya que pasaban dos y tres horas antes de poder dormirme
<b>mujer</b>	1962	Español	faringitis, alergia de primavera pero es que soy propensa a tener catarros a menudo, sin embargo me siento mejor respecto a la calidad del sueño, la ansiedad y mis ciclos menstruales se estan regulando y sin molestias de ningun tipo. Creo que tal vez deberia cambiar de melatonina porque me han salido altos los niveles de colesterol y tengo algo de hipertension,estoy haciendo dieta, por sobrepeso, ¿que me recomiendan ustedes?, gracias, saludos. Aran
<b>mujer</b>	1962	Español	he dejado de usarla porque me daba dolor decabeza y pesadez mental.
<b>hombre</b>	1962	Otros países	He tomado Melatonin night 3Mg.Con esta cantidad duermo bien pero me parecio fuerte;es decir que despues de despertarme porla mañana tenia gana de dormir;entonces he decidido partir las pastillas por la mitad para reducir la cantidad y ahora todo esta ok
<b>hombre</b>	1962	América del Sur	La melatonina ha mejorados mi sueño y puedo dormir mas tiempo y con calidad.
<b>hombre</b>	1962	Otros países	limpiando mis oidos me perfore un timpano,se me infesto,y de ahi me resulto un ruido en el cerebro que se supone es tinitus,eso me trajo un insomnio de casi 20 dias,ya perdiendo la razon fui a un medico general y este me remitió a un psiquiatra,me empezo a tratar con lexotan y rivotril 3mg diario y esto me hizo dormir,pero empeoro mi caracter,cansancio y sentia que dormia pero no descansaba mi cerebro.ademas le manifeste al medico mi temor de volverme adicto a las dos tratamientos anteriores,fue cuando me hablo de las propiedades de la melatonina y hace un par de meses empeece a tomar media pastilla diario y siento que me ha ayudado bastante,duermo mas y me levanto descansado,relajado de mejor humor creo que el medico acerto en mi caso siempre estoy lidiando con el ruido pero mi ansiedad y desesperacion que me causaba antes lo controlo un poco mejor ahora.esa es mi experiencia y aconsejo a todos los lectores de estas

			lineas tratar con mas delicadesa sus oidos.saludos
<b>mujer</b>	1962	Español	Me despertaba por las noche, a eso de las 3h cada día para ir al baño y luego no podía dormir. Mi cuerpo no sé porque razón tomo ese hábito. No descansaba y mi doctora me lo aconsejó. Solucioné el problema. Estoy entrando en la menopausia.
<b>mujer</b>	1962	Español	me despierto varias veces por la noche y luego me cuesta volverme a dormir
<b>hombre</b>	1962	Español	Me he sentido muy alterado al tomar melatonina y he suspendido el uso tras la primera y única toma.
<b>mujer</b>	1962	Español	Mi experiencia es que ha sido excelente para regularizar mis problemas hormonales, a raíz de serme practicada una histerectomía. Pero mi calidad de sueño sigue siendo precaria. En honor a la verdad, he de decir que arrastro en mi vida problemas que no creo que pueda resolver &acute;por sí sola la melatonina. Pero, en lo que concierne a trastornos premenopáusicos, excelentes resultados.Un saludo.
<b>mujer</b>	1962	Español	Sabañones, problemas circulatorios. Dermatitis seborreica.
<b>hombre</b>	1962	América del Sur	Saludos a todos, Lo que comenzó como una práctica útil para conciliar el sueño en momentos de stress y dinámica laboral, a través del uso inadecuado de pastillas para dormir, como Fluralema, Rivotril entre otras, comencé una pastilla por semana, me pareció bien, luego aumente la dosis, y hoy día es una cadena muy difícil de romper, pero seguro estoy de terminara este padecer y recuperare mi ciclo normal del sueño, tengo todas las esperanzas cifradas en esta solución incorporando la Melatonina como canal y voluntad espiritual para la relajación.
<b>hombre</b>	1962	Español	TOME 1 CAP. MELATONINA DURANTE 1 AÑO SEGUIDO TENIA PROBLEMAS DE SUEÑO:MEDESPERTABA POR LAS NOCHES. AL CABO DE POCO TIEMPO DE TOMARLA SE ME REGULO EL SUEÑO (CALIDAD)Y ME DESPERTABA NUEVO, MEJOR QUE NUNCA.AL AÑO, QUIZA PORQUE ME ACOSTUMBRE NO NOTE NI VICIO NI BENEFICIO: LO DEJE. LLEVO 6 MESES SIN TOMAR Y AHORA EMPIEZO A TENER PROBLEMAS DE NUEVO. MI PORBLEMA AÑADIDO ES QUE POR MI TRABAJO ME TENGO QUE LEVANTAR A LAS 5 DE LA MADRUGADA Y EL DOMINGO QUE PUEDO DORMIR NO HAY MANERA A LAS 5 : DESPIERTO CON O SIN MELATONINA. POR LO DEMAS MUY BIEN, SEGURAMENTE EN UN TIEMPO VOLVERE A HACER UN "CICLO" (MEQUEDA UNA CAJA Y 1/2. en cuanto a las entregas una semana de italia a ibiza. YO LO RECOMIENDO A LOS QUE TENGAN PORBLEMAS DE CALIDAD DE SUEÑO Y QUE SE LEVANTAN HECHOS POLVO POR LA MAÑANA!
<b>mujer</b>	1963	Otros países	Creo que la melatonina ayuda a dormir mejor y también ayuda a no envejecer y no enfermarnos. Gracias
<b>mujer</b>	1963	Español	desde que tomo melatonina,me siento mas vital y mas alegre.por lo demas la verdad es que no suelo estar enferma porque tomo nutricion celular por el dia y creo que la combinacion es estupenda.
<b>mujer</b>	1963	América del Sur	DESEO QUE ME DIGA CUANTAS VECES TENGO QUE TOMAR ESTAS PASTILLAS A LA SEMANA GRACIAS ALICIA CALDERON TRUJILLO PERU

<b>hombre</b>	1963	Español	En cuanto al efecto antienviejecimiento, lo tomo como preventivo. En cuanto a los efectos contra para dormir mejor, no he notado ninguno.
<b>mujer</b>	1963	América del Sur	EN UNA SEMANA DE HABER CONSUMIDO TODAS LAS NOCHES UNA PASTILLITA.... CONSEGUÍ DORMIR LA NOCHE ENTERITA.
<b>mujer</b>	1963	Español	hace 2 meses que tomo melatonina, y la verdad es que duermo mejor, pero no bien del todo, yo espero que con el tiempo consiga mi objetivo de dormir seguido todos los días.
<b>mujer</b>	1963	Español	llevo 7 días tomandola, no veo el resultado, ¿cuanto tiempo hay que esperar?
<b>mujer</b>	1963	América del Sur	Los primeros tres meses fue un resultado espectacular. Dormí bien, en forma profunda y descansada. Acá en Chile se produce sólo melatonina de 3mg. Ahora cumplo seis meses de ingerirla pero ahora me estoy despertando durante las noches. Estoy durmiendo en promedio cuatro y cinco horas, de todas formas más de lo que dormía, pero cuando recién comencé a tomarla dormía ocho horas bien muy bien.
<b>mujer</b>	1963	Español	Me encuentro mas descansada, con menos ansiedad, y de buen humor. Pero es poco tiempo aún, apenas un mes y mis diagnosticos son severos. Pero me esta ayudando poquito a poco. Tambien deseo que me mandaran otra caja de la misma marca italiana, aunque me quedan bastantes. Gracias
<b>mujer</b>	1963	Español	quisiera saber porque no venden la melatonina en españa esto es de verguenza .gracias un saludo
<b>mujer</b>	1963	Español	se duerme mas profundo y por lo tanto la vida es mas agradable. Tambien tomo melatonina para prevenir las enfermedades neurologicas asociadas a la vejez, alzheimer, demencia senil, diabetes... tomamos melatonina mi marido y yo. Se la recomendé a mis padres y a amigos. Todos estan contentos con la melatonina.
<b>hombre</b>	1963	Español	Sinceramente no he notado grandes cambios, tal vez sea pronto. en lo relacionado al sueño, quizás la toma de melatonina me ha ayudado algo, pero tampoco ha sido de una forma radical e incuestionable. el uso de melatonina, creo que debe ir asociado a una alimentación adecuada a la persona. con ejercicio.
<b>hombre</b>	1964	Español	Desde que la tomo, duermo de un trion, antes me despertaba varias veces en la noche.
<b>mujer</b>	1964	Español	Desde que tomo la melatonina mis noches de sueño son las mejores, me despierto al otro día super relajada y descansada, la recomiendo a todas esas personas que tienen dificultad para conciliar el sueño, es magnifica.
<b>hombre</b>	1964	Otros países	en mi caso trabajo en turno noche y la melatonina me ha regularizado el problema de descanso, he notado tambien en este escaso tiempo que lo tomo (10meses)no he contraido ninguna enfermedad,enfermedades comunes como gripe o resfrio fiebre etc.
<b>mujer</b>	1964	América del Sur	Hola: Lo cierto es que mi problema de insomnio era desesperante debido a que trabajo todo el día y debo levantarme muy temprano, yo estube tomando Alprazolam, pero de pronto dejo de hacerme efecto y buscando en internet me encuentre con articulos sobre la melatonina y desde octubre del año pasado me ha dado excelentes resultados, realmente me ha ayudado a regular mi sueño.
<b>mujer</b>	1964	Español	Me gusta por que e mejorado mucho duermo mejor my descanso es muy relajado.
<b>mujer</b>	1964	América del Sur	me siento mejor desde que empecé a tomar la melatonina, duermo mejor vale la pena intentarlo gracias.
<b>hombre</b>	1964	Español	Para dormir es estupenda.

<b>hombre</b>	1964	Español	REALMENTE ES UNA SOLUCION PARA EL INSOMNIO SIN DEJAR SECUELAS POSTERIORES INCLUSO TOMANDOLOA DIARIAMENTE.ES PARA MI ACONSEJABLE DESPUES DE 3 SEMANAS INTENTAR PASAR UNOS DIAS SIN TOMAR PARA QUE TU CUERPO DIGA SI DEBES SEGUIR CADA DIA TOMANDO O CUANDO LO NECESITES.EN TODO CASO LAS K M NIGHT SON VERDADERAMENTE POSITIVAS. FERNANDO
<b>hombre</b>	1964	América del Sur	SON EXPERIENCIAS PERSONALES,Y E ACUERDO ALA FISIOLOGIA DE CADA PERSONA, PERO CONSIDERANDO QUE ES UNA HORMONA NATURAL , COADYUBA A CUMPLIR LA FUNCION IMPLICITA E ESTA.
<b>mujer</b>	1964	América del Sur	Tengo alergia a todo el complejo vitaminico B
<b>mujer</b>	1965	Español	Comenté con mi médico que quería tomar melatonina, pero me lo ha desaconsejado absolutamente. Me ha dicho que como hormona que es no se puede controlar hasta dónde puede llegar su efecto y sus consecuencias. El problema es que mi insomnio continúa y mi ansiedad también. Tomo somníferos, pero no lo veo claro. Qué es peor?
<b>mujer</b>	1965	América del Sur	descubri melatonina en internet inicialmente para regular mi sueño ya que es ligero, y es importante que durmamos 8 horas diarias para la salud de nuestro organismo,y descubri al ller esta pagina que otros beneficios se obtiene al tomar me latonina es fabuloso,pues a mi edad , es magnifico saber que es antienvjecimiento porque yo e cuido mucho fisicamente , nutricionalmente,y y se tomarla me va beneficiar magnifico , la recomiendo ya es natural,no tiene contraindicaciones que puedan afectarnos en otras areas.y la seguire tomando mi sueño es mas prolongado no despierto en las madrugadas y descanso mas.
<b>mujer</b>	1965	Español	DESDE HACE AÑOS TENIA PROBLEMAS PARA DORMIR, LO QUE ME LLEVO A SER DEPENDIENTE DE LAS BENZODIAZEPINAS, AUN AHORA TOMO TRES CUARTOS DE PASTILLA DE LORAZEPAN -PUES HAY QUE DEJARLO PAULATINAMENTE-, Y ME TOMO LA MELATONINA, ANTES DE TOMAR MELATONINA ME TOMABA DOS LORAZEPANES Y AUN ASÍ NO DORMIA. AL INICIO, LA MELATONINA ME CAUSABA MUCHO DOLOR DE CABEZA, ME DOLIA LA NUCA Y ESTUVE A PUNTO DE DEJAR DE TOMARLO, PERO EN 12 DIAS MAS O MENOS SE ME PASO, Y AUN NO QUIERO CANTAR VICTORIA PERO DUERMO BIEN CASI TODOS LOS DIAS, ALGUNO HAY QUE ME DUERMO TARDISIMO, PERO COMPARADO CON MI ANTERIOR INSOMNIO, ESTO ES UN MILAGRO, LES DOY LAS GRACIAS DE TODO CORAZON, DE MOMENTO NO ME NOTO MAS JOVEN, PERO YA LES CONTARE.
<b>hombre</b>	1965	Español	Duermo mejor sin despertarme. Lo del anti-envejecimiento creo que algo ayuda pero no sabria decirlo con certeza...
<b>mujer</b>	1965	Español	He regularizado mi sueño desde que toma Melatonina. También me encuentro más relajada durante el día. Ha sido un cambio radical. Sin embargo, he continuado resfriando9me igual que otros inviernos, en eso no he notado mejoría.
<b>hombre</b>	1965	Otros países	La melatonina es un buen medicamento que tomándolo regularmente normaliza los trastornos del sueño, esto por experiencia propia, tiene efectos de adaptabilidad al estado de sueño en la vigilia pero con el tiempo se normaliza el biorritmo. ¿Siempre me ha interesado saber que componentes tiene la melatonina si es hormona sintetica o que? En terminos generales es bueno para normalizar el sueño.
<b>hombre</b>	1965	Otros países	La tomo solo 2 veces por semana y solamente un cuarto de pastilla. La pastilla es de 3g. Es muy buena para bajar el ruido del oído... pero no la tomo más seguido porque me alenta mis reflejos ... como que ando despierto pero medio sonámbulo y puede ser peligroso cuando manejo... pero de que me baja el ruido.. me lo baja a la mitad.

<b>mujer</b>	1965	Español	mi decisión para tomar melatonina es por causa de una depresión muy mala a causa de la muerte de mi marido, y como no quería vivir empecé a tomar ZOLPIDEN para poder estar siempre dormida, y ahora el motivo que es tengo que dejar de tomar tanto medicamento y me propusieron la melatonina por no ser tan perjudicial para mi salud, pero el resultado es que a mí me costará más pero que lo consiguiera
<b>mujer</b>	1965	Español	mi decisión para tomar melatonina es por causa de una depresión muy mala a causa de la muerte de mi marido, y como no quería vivir empecé a tomar ZOLPIDEN para poder estar siempre dormida, y ahora el motivo que es tengo que dejar de tomar tanto medicamento y me propusieron la melatonina por no ser tan perjudicial para mi salud, pero el resultado es que a mí me costará más pero que lo consiguiera
<b>mujer</b>	1965	Español	no podía dormir, tenía miedo que llegase la noche pues me la pasaba en blanco, hasta que un día se me ocurrió mirar en internet remedios para dormir y encontré la melatonina, no estaba muy convencida pues no sabía si era verdad, me puse en contacto con una farmacia de Andorra y me dio todos los detalles, la verdad conseguí dormir y sin resaca al día siguiente como los medicamentos actuales, hoy consigo dormir sin pastilla alguna, pero no me falta en casa la melatonina por si acaso, espero que os sirva lo que os digo a mí me funciona. Un saludo
<b>hombre</b>	1965	Español	Sigo tomando "DORMIDINA" junto con melatonina, la verdad es que duermo estupendamente. El día que no tomo "DORMIDINA" tardo en conciliar el sueño y duermo solo 4 horas y la verdad mi cuerpo le hace más horas dado que mi trabajo requiere de bastante concentración. Saludos cordiales
<b>hombre</b>	1965	Español	Tomada la menos una hora antes de la hora de acostarse, induce el sueño placentero. No he tenido efecto secundario indeseable alguno, todo lo contrario, mejora general.
<b>mujer</b>	1965	Español	tomando la pastilla completa me levanto atontada tras 8 horas de sueño, he tenido que tomar la mitad de momento.
<b>hombre</b>	1966	Otros países	Yo tomo melatonina de otra marca pues no conozco el cambio de moneda de euros a dólares por lo tanto no sé el precio de su producto aunque me entereza el mismo. Siempre leo la literatura que ustedes me envían y estoy muy atento. Le agradecería me enviaran un listado de precio al cambio en dólares de los diferentes productos de melatonina y si aceptan órdenes de compras COD. Gracias
<b>mujer</b>	1966	Otros países	Creo que uno tiene que ser constante en sus hábitos de dormir y levantarse, a veces en vacaciones es cuando más sufro de insomnio porque estoy acostumbrada a un ritmo de trabajo pesado, he dejado de tomar café cuando no tengo una carga de trabajo dura, no tomo refrescos con cafeína ni bebidas energizantes, no consumo azúcar en grandes cantidades y trato de comer sanamente para ayudar un poco a mi organismo a adaptarse a la nueva rutina de vacaciones; levantarme a la misma hora diariamente y hacer mis siestas vespertinas más breves, siempre he sufrido de insomnio porque de niña tuve una vida muy difícil, la melatonina me ha ayudado en ocasiones a dormir más profundamente.
<b>mujer</b>	1966	Español	de momento necesito más tiempo es pronto para notar efectos

<b>mujer</b>	1966	Otros países	Estimados señores:La verdad recurri a la melatinina por un articulo que lei en un folleto de farmacia, yo soy chilena y durante nueve años fui farmaco dependiente a tal extremo que llegue a consumir quince pastillas diarias lo cual me trajo muchos problemas de indole familiar y laboral. empece a tomar agua de boldo, gotitas de melisa y todo tipo de hierbas naturales hasta que empece a consumir melatonina, llevo tomandola por tres meses, me ha ayudado a consiliar un poco el sueño y duermo un poco mejor por las noches, aunque la verdad me gustaria saber si hay otro tipo de melatonina que ayude en el sueño, si ustedes tienen mas informacion les agradeceria informarmela a mi correo, les recomiendo mucho este producto ya que es natural, sano y no te hara daño como los otros farmacos que a la larga te llevar a empeorar tu vida en todo aspecto.
<b>mujer</b>	1966	América del Sur	Excelentes resultados en poco tiempo.
<b>mujer</b>	1966	Español	la melatonina, cuando estás estresada, no hace ningún efecto. No consigue dejarme la mente en blanco y hacerme dormir.
<b>mujer</b>	1966	América del Sur	llevo apenas 15 dias. asi que no puedo decir que no me funciona. esperare por lo menos tres meses y podre dar una opinion con mas fundamento. gracias. otra cosa me gustaria saber sobre la melatinina para las defensas. gracias.
<b>mujer</b>	1966	Español	Llevo muy poco tiempo utilizando melatonina, de momento no duermo más, pero si que he notado que lo que duermo lo duermo mejor, es decir, más profundamente.
<b>hombre</b>	1966	América del Sur	no para nada
<b>mujer</b>	1966	Español	PUES LA VERDAD QUE AL PRINCIPIO DEL TRATAMIENTO ME ERA EFECTIVO PARA PODER CONCILIAR EL SUEÑO Y MANTENERLO MÍNIMO 6H,PERO DE UN TIEMPO A ESTA PARTE NO NOTO GRAN MEJORIA,LO SUELO COMBINAR CON UN COMPUESTO DE PLANTAS CONTRA LA ANSIEDAD,.ESPERO ACABAR ESTE BOTE Y COMPRAR EL ESPECIFICO PARA DORMIR HABER SI ESE ME AYUDA DE MANERA MÁS EFICAZ. AUNQUE DESPUES DE VER PARA TODO LO QUE SIRVE,DUDO MUCHO QUE ME LO DEJE DE TOMAR,PUES EN LAS PRIMAVERAS PADEZCO DE ANSIEDAD Y ESTA VEZ LA ESTOY LLEVANDO BASTANTE MEJOR. UN SALUDO
<b>mujer</b>	1967	Español	Aunque solo he tomado melatonina durante dos meses, descansaba mucho mejor. Tambien noté una mejoría en la menstruacion, menos dolor y mejor estado general.
<b>mujer</b>	1967	América del Sur	Consumo Melatonina de un Laboratorio Local de donde vivo. Media hora antes de irme a dormir tomo una pastilla de 3 mg. He logrado con el transcurso de los días, dormir y descansar mejor. Cuando me levanto, me siento con ánimo, despejada y más dinámica.Ha mejorado mi estado de humor. Con respecto a la piel no he observado, mejorías.
<b>mujer</b>	1967	Otros países	desde que consumo melatonina mi sueño a mejorado mucho, me siento con energia y de buen humor.
<b>mujer</b>	1967	Español	DUERMO SIN TENER QUE TOMAR PASTILLAS PARA DORMIR.NO HE TENIDO NINGUN PROBLEMA DE COSTIPADOS NI VIRUS EN TODO ESTE TIEMPO Y ME ENCUENTRO CON MAS VITALIDAD DURANTE EL DIA SIN NECESIDAD DE BUSCAR UN MOMENTO PARA DESCANSAR .
<b>mujer</b>	1967	América del Sur	Es muy buena, a mi me ayudó muchísimo des de la ansiedad, mal humor y hoy tengo un descanso excelente.
<b>mujer</b>	1967	América del Sur	He tenido q anhadir a mi toma una pastilla para dormir ALPRAZOLAM,y a veces ni asi puedo dormir,creo q es los alimentos o bebidas del dia lo q no me deja dormir o que sera?
<b>mujer</b>	1967	Otros países	La razon principal por la que decidi tomar melatonina fue por los beneficios de anti envejecimiento que lei que produce. Además me he beneficiado con un mejor sueño. Lo que no me queda claro, es el tiempo que debo tomar la

melatonina.			
<b>mujer</b>	1967	Español	La tomé durante 6 meses y tenía bastante confianza en sus resultados, de los que me había informado. Tengo insomnio total desde hace 22 años. La melatonina, desgraciadamente, no me ha servido de nada, lo que me desanima mucho, la verdad. Al final tengo que seguir recurriendo a la química para dormir. Al cabo de tantos años ya he encontrado lo que mejor me va y con menos efectos secundarios: Vastat 30 de Lab. Esteve, pero quiero dejarlo, claro.
<b>mujer</b>	1967	Español	me acuerdo más de los sueños, parece como si fueran más reales
<b>mujer</b>	1967	Español	Me diagnosticaron menopausia precoz en febrero de 2008, en marzo empecé la terapia hormonal sustitutiva de forma continuada. En agosto 2008 comencé a tomar melatonina, al mes me bajó la regla después de 6 meses sin ella, ya no ha vuelto más. Desde entonces he tenido 4 catarros bastante fuertes con muchísima tos, no se si tendrá algo que ver pero tenía entendido que subía las defensas la melatonina, la mayoría de los días me despierto muy temprano (a las 6) y no vuelvo a dormirme, tomo melatonina nigh, apago la luz , mi habitación está totalmente a oscuras, no se si será que necesito más dosis o qué pero me siento bastante cansada me gustaría que me aconsejaran. Gracias
<b>mujer</b>	1967	Español	Me diagnosticaron menopausia precoz en febrero de 2008, en marzo empecé la terapia hormonal sustitutiva de forma continuada. En agosto 2008 comencé a tomar melatonina, al mes me bajó la regla después de 6 meses sin ella, ya no ha vuelto más. Desde entonces he tenido 4 catarros bastante fuertes con muchísima tos, no se si tendrá algo que ver pero tenía entendido que subía las defensas la melatonina, la mayoría de los días me despierto muy temprano (a las 6) y no vuelvo a dormirme, tomo melatonina night, apago la luz , mi habitación está totalmente a oscuras, no se si será que necesito más dosis o qué pero me siento bastante cansada me gustaría que me aconsejaran. Gracias
<b>mujer</b>	1967	Español	me ha ido muy bien. ahora no necesito tomarla ya que me ha regulado el sueño pienso recurrir a ella a la inima alteracion que tenga
<b>hombre</b>	1967	América del Sur	Mejore notoriamente con respecto al cansancio y estrés, lo unico que tuve que dejar de tomar cafe porque me era contraproducente, pero bueno al final el cafe altera mas de lo deseado, así que ese cambio no me afecto al contrario baje las revoluciones.
<b>mujer</b>	1967	Español	No puedo decir mucho, llevo 15 días tomándolo regularmente, el resultado ha sido satisfactorio, pero llevo dos días que me despierto varias veces. saludos.
<b>mujer</b>	1968	Español	Durante 10 años y a consecuencia de un embarazo sufro insomnio. Los médicos me han recetado todo tipo de hipnoticos y ansiolíticos sin ser efectivos. Desde que tomo melatonina duermo mejor y no produce resaca ni dolor de cabeza como otras pastillas. Debido a otro embarazo reciente aún no tengo regularizado el sueño, pero cuando la probé hace 2 años fue muy efectiva. Hay que tener paciencia ya que el efecto no es inmediato, pero merece la pena.
<b>mujer</b>	1968	Otros países	HA MEJORADO BASTANTE LA CALIDAD DEL SUEÑO, AHORA LOGRO CONSILIAR EL SUEÑO CON FACILIDAD.
<b>mujer</b>	1968	Otros países	hola!!! Desde que tomo melatonina me he sentido mejor, mas descansada y mi sueño llega a ser profundo
<b>hombre</b>	1968	Otros países	HSTA EL MOMENTO NO HE TENIDO EFECTOS SECUNDARIOS OBSERVABLE
<b>mujer</b>	1968	América del Sur	solo puedo decirles que para mi la melatonina es una maravilla. desde que la tomo me e sentido super bien mi sueño a mejorado bastanta bien. y lo importante que no tiene efectos secundarios.

<b>hombre</b>	1969	Español	desde que tomo melatonina, me encuentro mucho mejor por las mañanas, y con más animo
<b>hombre</b>	1969	Español	he sustituido farmacos para dormir por melatonina que es mas natural y va bien. Tambien me he encontrado con melatoninas que no hacen efecto. ahora tomo la "defender" y lo que he notado es que me deja muy relajado durante todo el día. funciona pero el nivel de energía durante la vigilia es menos. Ahora estoy en un periodo de descanso
<b>hombre</b>	1969	Otros países	He tomado Melatonina en altas dosis cada noche por los últimos 10 años para descansar y poder al siguiente día tener un mejor rendimiento, como resultado de esto , he tenido muy pocas enfermedades o casi nunca me enfermo así como mucho de mis amigos me dicen que aparento 10 años menos de edad , lo cual no lo asigno yo a la melatonina sino al buen descanso , no tener vicios y ejercicio , pero lo que si es cierto es que el descanso nocturno es muy bueno así solo duermo 4 horas , lo cual no acostumbro.
<b>hombre</b>	1969	Otros países	ok, al principio me dio muy buenos resultados, pero después de estarlo tomando por 6 meses, sentí como que ya no me hacía efecto y casi volví a tener los mismos problemas de antes, ahora tomo remedios caseros para conciliar el sueño nuevamente, la melatonina la deje por la paz.
<b>hombre</b>	1970	Otros países	ajuda però en casos severs d'insomni no tant com seria d'esperar
<b>hombre</b>	1970	Español	de momento me ha producido un aumento de dolor de cabeza...y nada más destacable
<b>hombre</b>	1970	Español	el unico problema que derrepente cada dia me voy despertando mas temprano,es como que el cuerpo se va adaptando al medicamento y cada dia el efecto me dura menos,tengo que estar unas semana sin tomarlo,y empiezo de nuevo unas 2 semanas,es un poco delicado el tema.Gracias.
<b>hombre</b>	1970	América del Sur	no de momento, es pronto aún
<b>hombre</b>	1970	Otros países	Realmente ha cambiado y mejorado mucho mi vida pues duermo de lo mejor y durante el día cuento con una buena atención, es muy bueno pues constantemente me enfermaba del estómago y la gripe pero ahora es muy raro, tomela se las recomiendo es muy buena salud desde Guatemala
<b>mujer</b>	1971	Español	ayuda a conciliar antes el sueño pero deja de actuar pronto, a las dos horas mas o menos. Mejoro mi piel notablemente.
<b>hombre</b>	1971	América del Sur	ninguno
<b>mujer</b>	1972	Español	Desde que tomo melatonina descanso mejor, sobre todo porque me permite mantener el sueño, cosa que antes no era capaz de mantener, además cero que me ha ayudado a mejorar mi estado de ánimo y mis nervios, porque tengo horarios por turnos.
<b>mujer</b>	1972	Español	Desde que tomo melatonina mi rendimiento diario es mucho más eficaz y me encuentro menos cansada durante el día...No tengo sueño y me despierto de buen humor porque siento que he descansado bien!!!!
<b>mujer</b>	1972	América del Sur	es un producto tremendamente efectivo a la hora de consumirlo.. comienza el sueño y luego relajo, no existe sobrepensamientos, es un dormir tranquilo y durante el día de relajo, no me atrevo a dejarlo...
<b>mujer</b>	1972	América del Sur	Hace aproximadamente 10 meses, tuve una crisis de ansiedad, que incluyó depresión, insomnio, etc. Mi especialista me recomendó la utilización de la Melatonina, y realmente ha sido de mucha ayuda. La tomo al acostarme y disfruto de un sueño tranquilo y relajado. Adicionalmente, mi médico me explicó sus bondades y no solo le creí, sino que lo he experimentado.
<b>mujer</b>	1972	Español	La melatonina ha sido excelente para relajarme y tener un sueño muy reparador, sólo que no he experimentado un efecto importante sobre el aspecto de la piel como tanto se anuncia en muchos sitios web. Un saludo!

<b>mujer</b>	1972	Español	La verdad es que no he notado ningún efecto ni bueno ni malo, estoy planteandome dejar de tomarlo, y más viendo vuestra pregunta de si he contraído enfermedades desde que tomo melatonina ... Podéis aclararme eso? Por favor, publicad los resultados de la encuesta y enviadnos un email a la lista de distribución para que podamos ver los resultados. Gracias por adelantado. Saludos.
<b>mujer</b>	1972	América del Sur	pues la verdad que la he coprado pero no senti ninguna mejora ni siquiera para dormir, me da tristeza la verdad porque yo creia mucho en el producto
<b>mujer</b>	1972	América del Sur	Tomo melatonina desde que tengo 25 años, por que tengo problemas para conciliar el sueño,mi problema radica en que duermo muy bien las 2 o 3 primeras horas, pero de ahi en adelante me despertaba muchas veces en la noche. Desde que tomo la melatonina logro dormir toda la noche sin despertarme; pero lo que mas me gusta es que me levanto a la misma hora siempre sin cansancio y no me da ganas de dormir en las horas de la tarde. ademas, mis amigos me dicen que parece que no me pasaran lo años (creo que eso es lo que mas me gusta)
<b>mujer</b>	1974	Otros países	a partir del mes de tomarla duermo bien, no se si es la melatonina o no, pero no me he vuelto a pasar una semana sin pegar ojo. tendria que dejar de tomarla para ver si es esto lo que me ha regularizado o no, pero estoy feliz de dormir bien otra vez. suerte
<b>mujer</b>	1974	Español	Creo que es interesante hacer un estudio del uso de melatonina en determinadas enfermedades. La melatonina está contraindicada en algunas enfermedades autoinmunes, como el lupus, y sin embargo no hay información para enfermedades como la esclerosis múltiple.
<b>mujer</b>	1974	América del Sur	Desde que era niña mi madre me contó que tenia problemas para dormir, ya de adulta me ha traído problemas de cansancio permanente y fatiga emocional, probé múltiples drogas hasta que llegué a la melatonina informándome por la red, llevo solo tres meses, al principio no noté cambios, pero desde hace un par de semanas me siento mas descansada y por las noches logro dormir un poco mas. Me siento mejor hasta ahora. Espero continuar asi.
<b>mujer</b>	1974	Español	Los primeros días sentía bastante "resaca" por la mañana. Tambien durante las primeras dos semanas noté quizá un ligero mejoramiento del insomnio agudo que sufro desde hace un año, es decir, conseguí dormir algo sin otra medicación o acompañada por menos cantidad de otra medicacion. Ahora realmente, aunque la sigo tomando todas las noches, creo que no me está haciendo nada y o no duermo o necesito de otra medicación convencional (hipnónitos o benzodiacepinas) para conciliar el sueño. Me parece que no es la panacea que leía en los foros o en su pagina, y en cuanto se me acabe el bote, creo que no lo volveré a tomar ya que no me resuelve
<b>mujer</b>	1974	América del Sur	Me sirvió muchisiiimo, pues manejaba un stres , por tantas actividades que realizaba,me diò màs vitalidad,dormìa perfectamente y físicamente me di cuenta del resultado.
<b>mujer</b>	1975	Español	Que no hagan caso de los comentarios negativos acerca de la Melatonina y que la prueben, no se arrepentirán.
<b>hombre</b>	1975	Español	Tras tomar melatonina y en un plazo de 15 dias, conseguì empezar a descansar mejor y sentirme mejor durante el dia.
<b>mujer</b>	1976	América del Sur	Al principio comenze a dormir mejor, si me despierto por la noche enseguida vuelvo a conciliar el sueno, cosa que sin la melatonina llevaba mucho tiempo despierta. El problema es que me trae mucho cansancio durante el dia y necesito descansar.
<b>hombre</b>	1976	Español	Me da el medicamento facilidad para dormir, y no de una forma hipnótica y agresiva como otros medicamentos tipo Orfidal, o dormidina, o limován, si no que de una forma natural, es decir, tomar la pastilla y a la media hora notar que el cerebro quiere dormir de una forma natural, como cuando se ha dormido poco. Mientras en el futuro no tenga efectos secundarios, el

			presente es de felices sueños.
<b>mujer</b>	1976	América del Sur	me hizo dormir mejor y sentirme descansada, pero, al día siguiente en horas de la media mañana me daba mucha presión en la cabeza como jaqueca, entonces, deje de tomarlo
<b>mujer</b>	1976	América del Sur	soy una persona que en general no suelo tomar medicamentos, así que el primer día que utilice melatonina estuve adormilada todo el día que es más no me atreví a manejar el automóvil por miedo a chocar, esos efectos duraron aproximadamente 3 días y eso que solo me tomaba 1 en la noche
<b>mujer</b>	1976	Español	Todavía no me siento muy bien, el hecho de tomarla, me gustaría saber si a hay alguien que haya tenido resultados positivos por el tema de depresión
<b>hombre</b>	1977	América del Sur	Al comenzar a tomar melatonina de natural life (n-acetyl-5-Methoxytryptamine 3 mg) presento una alergia muy importante. Que me recomiendan hacer
<b>hombre</b>	1977	América del Sur	Pues no alcanzo a llegar a mis 5 ciclos del sueño, me quedo en el 3ro, en el que empiezo a soñar, y comúnmente me es interrumpido, por cualquier mínimo ruido a mi alrededor; me han hablado de personas, que toman la melatonina y sueñan pesadillas, lo que no es mi caso, si he visto que sueño más de lo que antes, soñaba, pero no pesadillas; por eso no lo he dejado, y por que alcanzo el dormir más rápido, lo que antes tenía demasiado retardo para conciliar el sueño, lo malo es que no alcanzo las 8 hrs, de sueño, me quedo en 6 o a veces 5, para mí es un logro dormir 8 hrs, o más de eso. me he disciplinado en las horas de dormir, pero aun no alcanzo lo deseado, espero que esta línea, ayuden en su labor de investigación de campo, y poder ayudarnos. Gracias infinitamente.
<b>mujer</b>	1977	Español	Tomaba una pastilla antes de dormir. pero me sentía con sueño todo el día, como una bobera horrible.. por eso la suspendí
<b>mujer</b>	1980	Español	Hola: Empecé a tomar "biomelatonina", 3 mg cada noche, para curarme el insomnio debido a la ansiedad y estrés en mi trabajo. Ahora duermo bien, pero no sé si es gracias al ansiolítico (escitalopram) que tomo cada día (por receta médica) para curarme la ansiedad o a la melatonina (que me compré sola, sin consejos de ningún médico).
<b>mujer</b>	1980	Español	No aconsejo abusar, pero sí que es cierto que todos necesitamos descansar. No dormir, sino descansar de verdad. El no conseguirlo debido a situaciones de gran estrés o por otras causas no tiene porque repercutir en nuestra salud, al final es nuestro deterioro. Y se nota, es vital tener un sueño reparador: mejora el humor, el rendimiento en el trabajo, en la vida cotidiana, tienes más vitalidad, eres más positivo, mejora la piel... Yo estoy muy contenta y la recomiendo. Lo que no entiendo es porque oscuro motivo (farmacéutico) no es legal en España. Gracias, Un saludo.
<b>hombre</b>	1982	Español	Desde que tomo melatonina, no duermo más horas, pero sí que el sueño se ha vuelto mucho más profundo y reparador, mejorando el bienestar general y las capacidades mentales durante el día. Las dosis superiores a 1 mg/día me provocan el efecto contrario.
<b>hombre</b>	1983	Español	Hola! estoy realizando mi tesis sobre alimentos ricos en melatonina me gustaría tener información y si me podrían apoyar en como realizan o miden el nivel de melatonina en humanos y como lo reportan es que estoy atorado en esa etapa. saludos Muchas gracias. atte. jaime sandoval cardenas.
<b>mujer</b>	1983	Otros países	Por las noches me cuesta conciliar el sueño, me acuesto, me duermo aproximadamente 2 horas y en la madrugada me despierto y ya empiezo a dormir pausado, por lo tanto cuando me despierto me levanto cansada, a veces de mal humor y sin deseos de hacer nada.

<b>hombre</b>	1984	Otros países	al principio me sento muy bien, pero por la ansiedad y la depre estoy muy inactivo en el día, semidurmiendo en la noche no me hace nada.
<b>mujer</b>	1985	Otros países	MUY BUENO EL PRODUCTO, DE VERDAD QUE SI..
<b>mujer</b>	1989	América del Sur	el uso de la melatonina ha sido muy beneficioso y eso que la estoy tomando hace solo 20 días, ya he podido sentir que duermo mejor y mas, es decir que despierto con mas animo y no me siento tan cansada como antes. También ahora ya no me cuesta quedarme dormida, sino que me acuesto y logro conciliar el sueño casi de inmediato
<b>hombre</b>	1996	Otros países	Se la empece a dar a mi hijo , porque tiene muchos problemas para dormir y ahora descansa y se levanta con mas animo, a las 22 hrs. ya esta durmiendo, antes se podia dormir a la 1 de la madrugada a mas y al otro dia andaba irritante.
<b>hombre</b>	1999	Español	Mi hijo es TDHA, tratado con metilfenidato, esto le provoca que tarde mucho en conciliar el sueño, a sugerencia médica probamos con la melatonina y está funcionando, se duerme dos horas antes que sin tomarla. Y el sueño es muy importante, es un niño en edad escolar y en periodo de crecimiento. No hemos notado ningún efecto adverso.
<b>mujer</b>	2006	Español	A mi hija de 2 años le recetaron melatonina para regular el ciclo sueño/vela, pero no logró resolver su problema. Además, ella es epiléptica, y llavaba yn año y 3 meses sin crisis, y a raiz de tomar melatonina, las crisis han vuelto, y ya no hay manera de controlarlas.