

# Melatonin - thần dược phòng ngừa bệnh Alzheimer

BS Phạm Hiếu Liêm

Thưa các anh chị,

Trong 1 Email của Bác sĩ Phạm Hiếu Liêm có nhắc tới công dụng của thuốc melatonin về **giúp memory Trí Nhớ**.

Chúng ta cũng biết là việc mất trí nhớ với tuổi già là 1 triệu chứng quan trọng nhất của Alzheimer Disease.

Email của Bác sĩ Liêm thúc đẩy tôi tìm hiểu thêm về Melatonin.

\* **Melatonin là 1 chất do thân thể chúng ta sản xuất được**, nó không phải là thuốc do người chế tạo ra. Nó có tự nhiên trong người chúng ta.

Melatonin có tác dụng khiến người ta buồn ngủ ban đêm khi ánh mặt trời xuống.

Trạng thái này có tên là Circadian cycle.

Người ta nhận thấy mức lượng Melatonin lên cao trong thân thể về ban đêm khi trời tối.

**Nếu mức lượng Melatonin xuống thấp vào ban đêm thì chúng ta khó ngủ.**

Hơn 30 năm trước, người ta biết đến nhiều về Melatonin khi T.T Bush "bố" đi công du mấy nước Á Châu và phải đầy đủ về ngủ để có minh mẫn bàn cãi với chính phủ Nhật Bản, Đại Hàn, Trung Hoa.

Lúc đó người ta mới biết là bác sĩ cho T.T Bush uống Melatonin khi Ông lên máy bay.

Dân chúng Mỹ, ngoài các chuyên viên Đại Học Y Khoa, lần đầu tiên biết đến Melatonin là nhờ T.T Bush.

**Tôi dùng Melatonin hơn 15 năm nay và tôi hài lòng về thuốc này.**

Thuốc làm ta dễ ngủ hơn phần nào nhưng nó không phải là thuốc ngủ, nó không có công hiệu nhanh và mạnh như thuốc ngủ.

Khi dùng nó, ta phải nhớ nó cũng như rễ củống sen mà ông cha chúng ta hay dùng để dễ ngủ, hao hao giống các loại tisane, chamomile ...

Mấy tháng trước người ta lại nghe nói tới Melatonin khi đọc báo được biết T.T Trump được các Bác sĩ cho uống thêm Melatonin khi Ông bị Covid19 và phải nhập viện.

Lúc đó dân chúng mới biết là Melatonin cũng có công hiệu chống Virus Vũ Hán nữa.

Tuần qua, Trường Y Khoa của Đại Học Tokyo vừa công bố 1 công trình khảo cứu Y Học khi các Bác sĩ Nhật Bản tại Tokyo dùng Melatonin cho các con chuột uống, và nhận thấy các con chuột già mà trí nhớ đã xuống nhiều rồi, lại có triệu chứng Trí Nhớ trở lại gần 50%.

Đây là 1 kết quả vô cùng khả quan.

\* Melatonin có thể dùng tới 10 mg tối trước khi đi ngủ, dose thông thường là 5 mg. Tôi hay dùng 5mg vào buổi tối.

Melatonin mua tại nhà Pharmacy nào cũng có, có loại mình uống thích hợp hơn loại khác.

**Tôi hay uống loại Melation của hãng NATROL, họ làm 2 loại Chewable và Gum 5mg.**

Tôi thích loại chewable hơn. Cả hai loại có thể dùng mà không cần uống thêm nước rất tiện lợi khi đi máy bay.

Cả 2 loại này đều bán tại Costco Warehouse. Giá bán là 13\$ 1 chai 250 viên.

Nếu Melatonin vừa làm dễ ngủ, chống Covid19, phòng ngừa Alzheimer Disease thì hay quá.

Tôi không thấy có adverse effects gì cả trong hơn 15 năm nay.

Có nhiều bản tin còn nói Melatonin còn phòng ngừa Ung Thư như Vitamine D3 nữa.

Tôi không dám bàn luận vì chưa thấy có công trình khảo cứu nào do các Đại học danh tiếng công bố.

Tôi nghĩ tin về Melatonin có thể giúp đỡ anh chị nên viết bài này gửi tới các anh chị.

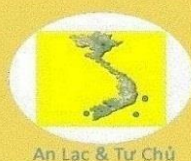
Rất thân mến,

**BS Nguyen Thuong Vu**

**Nguồn:** <https://groups.google.com/d/msgid/vbqqvn/CADQVTOq1ssXuPzf1DP3-Qt4T%2BeMAZvdh2vQjT64%3Dfd6E7WQezA%40mail.gmail.com>.

**Chuyển Đến: Nguyễn Long – Ngày 27/9/2022**

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)



**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)



**TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8300 TÁC PHẨM**