

Melatal 1,9 mg - Vitabalans Oy

 vitabalans.fi/fi/tuote/melatal-19-mg

Melatoniini (yöhormoni) on uni-valverytmin säätelyyn osallistuva hormoni, jota erittyy pääasiallisesti aivojen käpylisäkkeestä. Melatoniinin erittyminen on vähäistä päiväaikaan, erityis lisääntyy illalla, nousee huippuunsa yöllä klo 02-04 ja vähenee aamua kohti. Aikuisiällä melatoniinin tuoton rytmi säilyy, mutta sen yöaikainen pitoisuus laskee, ja iäkkäillä yön ja päivän melatoniinipitoisuuksissa ei ole enää eroa. Yksilölliset erot melatoniinin erityksessä ovat kuitenkin suuret kaikkina ikäkausina.

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa

Melatoniini laskee kehon lämpötilaa ja vireystasoa sekä saa aikaan nukahtamista edeltävän väsyneen valvetilan, mitkä ovat otollisia nukahtamiselle. Imeskelytabletin melatoniini helpottaa nukahtamista, sillä suun limakalvoilta melatoniini imeytyy nopeammin kuin suolistosta.

Melatoniini auttaa lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia

Aikaerorasitus syntyy elimistön sisäisen kellon häiriintyessä, kun lennetään vähintään neljän aikavyöhykkeen yli. Aikaerorasituksen aiheuttamia tavallisia tuntemuksia ovat mm. väsymys, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, muistamattomuus, uupumus ja ruokahalun puute. Itään päin lentäminen rasittaa pitempään kuin länteen päin mentäessä. Melatoniinin nauttiminen muutaman päivän ajan lennon jälkeen lievittää rasitusta ja palauttaa elimistön sisäisen rytmin.

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

Käyttö

Melatoniinin vaikutukselle on olennaista sen täsmällinen ajoitus. Annos kannattaa ottaa aina samaan aikaan illalla. Imeskelytabletti on makeutettu ksylitolilla, makuna raikas spearmint. Anna tabletin sulaa hitaasti suussa. Tabletin voi myös niellä.

Annostus

Nukahtamiseen:

Aikuisille 1 tabletti illalla lähellä nukkumaanmenoa.

Aikaeron rasitukseen:

Aikuisille 1 tabletti nukkumaanmenoaikaa ensimmäisenä matkapäivänä ja muutamana seuraavana päivänä matkakohteeseen saapumisen jälkeen.

Ei lapsille, eikä raskaana oleville eikä imettäville.

Koostumus

Vuorokausiannos 1 imeskelytabl. sisältää:
melatoniinia 1,9 mg

Ainesosat

Makeutusaine (ksylitoli), pintakäsittelyaine (rasvahappojen magnesiumsuolat), melatoniini, aromi (spearmint).

Ingredienser

Sötningsmedel (xylitol), ytbehandlingsmedel (magnesiumsalter av fettsyror), melatonin, arom (spearmint).

Pakkauskoko

90 tablettia

Valmistusmaa Suomi