

# Melatal 1,9 mg - Vitabalans Oy

---

 [vitabalans.fi/fs/produkt/melatal-19-mg](https://vitabalans.fi/fs/produkt/melatal-19-mg)

Melatonin (också kallad natthormon) är ett hormon som deltar i kontrollen av människans sömn- och vakningscykel. Det utsöndras under mörkertimmarna mestadels av en liten tallkottkörtel i hjärnan. Melatoninsekretion är låg på dagen; den börjar stiga sent på kvällen och når den högsta nivån vid midnattstimmarna 02 – 04, och minskar igen under de tidiga morgontimmarna. Utsöndringen varierar mellan olika åldersgrupper. Spädbarn och små barn har höga nattliga melatoninnivåer men utsöndringen når platån i tonåren. Hos vuxna förblir rytmen för melatoninsekretion oförändrad men nattkoncentrationerna fortsätter att sjunka, och hos äldre är det ingen skillnad mellan melatoninkoncentrationerna på natten och dagen. Melatoninsekretionen varierar dock mellan individer i alla åldersgrupper.

## **Melatonin bidrar till att minska tiden för att somna**

Melatonin förbereder personer för att somna. Hormonet sänker kroppstemperaturen och piggheten vilket leder till typisk trötthet innan du somnar. Oralt intag av melatonin har visat sig vara effektivt för att lättare somna, om det inte beror på någon fysisk eller psykologisk orsak. Även hos äldre hjälper melatonin att lättare somna, särskilt hos personer vars melatoninproduktion är låg.

## **Melatonin lindrar subjektiva känslor av jetlag**

Jetlag-symtom uppstår av störningar i kroppens interna klocka när man flyger över minst fyra tidszoner. Typiska jetlag-känslor är trötthet, irritabilitet, koncentrationssvårigheter, utmattning och dålig aptit. Att flyga österut orsakar en längre jetlag än att flyga västerut. Intag av melatonin under några dagar efter ankomst till destination lindrar symtomen och återställer kroppens inre rytm till normal.

Kosttillskott ersätter inte en hälsosam livsstil med en varierad och balanserad kost.

## **ANVÄNDNING**

---

Låt tablettens långsamt lösas upp i munnen för att möjliggöra absorption av melatonin genom munslemhinnan. Tablettens är sötad med xylitol.

Dosen ska tas samma tid på kvällarna eftersom effekten av melatonin uppnås med exakt tidintag.

## **DOSERING**

---

### **För att somna:**

Vuxna: 1 sugtablett på kvällarna nära sänggåendet.

### **För att lindra känslor av jetlag:**

Vuxna: 1 sugtablett på kvällarna nära sänggåendet den första resedagen och de följande dagarna efter ankomst till destinationen.

Tillskottet är inte lämpligt för gravida, ammande och barn.

## **SAMMANSÄTTNING**

---

Daglig dos 1 sugtablett innehåller:

Melatonin 1,9 mg

### **Ingredienser:**

Sötningsmedel (xylitol), emulgator (magnesiumsalter av fettsyror), melatonin, smak (mint).

## **FÖRPACKNINGSTORLEK**

---

90 tabletter.

**Tillverkad i Finland.**