

Melatal Pitkävaihteinen 1,9 mg

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

Melatonini on hormoni, josta käytetään myös termiä yöhormoni. Melatonini on uni-valverytmin säätelyyn osallistuva hormoni, jota valon määrän vähetessä erittyy pääasiassa aivojen käpylisäkkeestä. Melatoninin erittyminen on vähäistä päiväaikaan, iltaa kohden sen erityks lisääntyy ja nousee huippuunsa yöllä klo 02-04 jonka jälkeen sen erityks alkaa vähenemään aamua kohti. Aikuisilla melatoninin tuoton rytmi säilyy, mutta sen yöaikainen pitoisuus laskee edelleen. Iäkkäillä yön ja päivän melatoninipitoisuuksissa ei ole enää eroa. Yksilölliset erot melatoninin erityksessä ovat kuitenkin suuret kaikkina ikäkausina.

Melatonini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa

Melatonini laskee kehon lämpötilaa ja vireystasoa sekä saa aikaan nukahtamista edeltävän väsyneen valvetilan, mikä on otollista nukahtamiselle.

Melatonini auttaa lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia

Aikaeroritus syntyy elimistön sisäisen kellon häiriintyessä, kun lennetään vähintään neljän aikavyöhykkeen yli itään tai länteen. Aikaerorituksen aiheuttamia tavallisia tunteuksia ovat mm. väsymys, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, muistamattomuus, uupumus ja ruokahalun puute. Melatoninin nauttiminen muutaman päivän ajan lennon jälkeen lievittää rasiusta ja palauttaa elimistön sisäisen vuorokausirytmän.

Pitkävaihteinen melatoninitabletti

Melatal pitkävaihteinen tabletti eroaa tavallisesta tabletista. Tabletin rakenteesta johtuen tabletin liukeneminen kestää useamman tunnin mahalaukussa ja suolistossa. Tabletin liuetessa siitä vapautuu melatoninia noin 4 tunnin ajan, jolloin melatoninin yöaikainen vaikutus on pitempi kuin tavallisesta tabletista vapautuvan melatoninin.

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

Käyttö

Melatoninin vaikutukselle on olennaista sen täsmällinen ajoitus. Annos kannattaa ottaa aina samaan aikaan illalla. Ruoka heikentää melatoninin imeytymistä. Ota Melatal pitkävaihteinen 1,9 mg-tabletti pari tuntia ruokailun jälkeen. Vältä alkoholin nauttimista ennen, samanaikaisesti tai jälkeen melatoninitabletin oton.

Annostus

Nukahtamiseen:

Aikuisille 1 tabletti illalla ennen nukkumaanmenoa. Tabletti niellään kokonaisuena veden kera. Tabletin voi ottaa esim. klo 20-22.

Aikaerorasitukseen:

Aikuisille 1 tabletti nukkumaanmenoa ensimmäisenä matkapäivänä ja muutamana seuraavana päivänä matkakohteeseen saapumisen jälkeen. Tabletti niellään kokonaisena veden kera.

Ei alle 18-vuotiaille lapsille, eikä raskaana oleville eikä imettäville.

Koostumus

Vuorokausiannos 1 tabletti sisältää

- melatoniinia 1,9 mg

Ainesosat

Täyteaineet (selluloosa, hydroksipropyylimetyyliselluloosa), melatoniini, emulgointiaine (rasvahappojen magnesiumsuolat), paakkuuntumisenestoaine (piidioksidi).

Ingredienser

Fyllnadsmedel (cellulosa, hydroxipropylmetylcellulosa), melatonin, emulgeringsmedel (magnesiumsalter av fettsyror), klumpförebyggande medel (kiseldioxid).

Pakkauskoko

90 tablettia

Valmistusmaa Suomi