

Melatal Pitkävaihteinen 1,9 mg

 vitabalans.fi/fs/produkt/melatal-pitkavaihteinen-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-tablett med långsam frisättning

Melatal 1,9 mg tabletter med långsam frisättning skiljer sig från vanliga tabletter. En speciell sammansättning av tablettarna möjliggör långsam frisättning av melatonin i magen och tarmen. Tabletten frigör melatonin i 4 timmar vilket ger en längre natteffekt av melatonin till skillnad mot en vanlig tablett.

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.

DOSERING

För att somna:

Vuxna: 1 tablett på kvällen. Tabletten sväljes hel med vatten. Ta tabletten till exempel mellan kl 20 – 22.

För att lindra känslor av jetlag:

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

Dosen ska tas samma tid på kvällarna eftersom effekten av melatonin uppnås med exakt tidintag. Ta tablett två timmar efter en måltid och drick inte alkohol före, efter eller samtidigt med melatonintabletter.

Tillskottet är inte lämpligt för gravida, ammande och barn.

SAMMANSÄTTNING

Daglig dos 1 tablett innehåller:

Melatonin 1,9 mg

Ingredienser:

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

FÖRPACKNINGSTORLEK

90 tabletter.

Tillverkad i Finland.