

UNITAL 1 mg

Toidulisand

Melatoniini tablett

Aitab lühendada uinumiseks kuluvat aega

Kergendab ajavööndivahetuse väsimusega seotud subjektiivseid kaebusi

Melatoniin ("öö hormoon") on hormoon, mis reguleerib inimese une-ärkveloleku rütmi. Seda sünteesib peamiselt käbinääre ajus. Melatoniini sekretsioon on madal päeval ajal, kuid tõuseb öhtul ja on maksimaalne kella 2-4 ajal öösel, vähenedes uuesti hommikul. Sekretsioon varieerub erinevates vanusegruppides: öise melatoniini produktsioon on suurem imikutel ja lastel, kuid väheneb juba murdeas. Täiskasvanutel jääb melatoniini produktsiooni rütm samaks, kuid öine tase langeb järk-järgult ning eakatel ei erine öise ja päevase melatoniini tase enam oluliselt. Siiski on individuaalsed erinevused melatoniini produktsioonis kõigis vanuserühmades suured.

Melatoniini võtmine aitab lühendada uinumiseks kuluvat aega. Melatoniin langetab kehatemperatuuri ja vähendab erksust, põhjustades väsimust ärkveloleku ajal, mis on uinumise eelduseks, ning soodustab uinumist. Suukaudne melatoniin kergendab uinumist, kui unetus ei ole tingitud füüsilisest või vaimsest häirest. Melatoniin kergendab uinumist ka eakatel, eriti neil, kelle melatoniinitase on madal.

Melatoniin kergendab ajavööndivahetuse väsimusega seotud subjektiivseid kaebusi. Siirdumine teise ajavööndisse, eriti lendamisel üle vähemalt nelja ajavööndi, põhjustab häireid bioloogilises ööpäevarütmis. See põhjustab tavaliselt väsimust, ärrituvust, keskendumisraskusi, amneesiat ja isutust. Ida poole lendamine põhjustab pikemaajalisi kaebusi kui sõidud läände. Melatoniini võtmine mõned päevad

pärast lendu leevendab stressi ning taastab normaalse ööpäevase rütmi.

Soovitatav ööpäevane annus (eelpool kirjeldatud abi saamiseks):

Täiskasvanutele ½ -1 tablett suukaudselt koos veega.

Uinumiseks kuluva aja lühendamine: Täiskasvanutele 1 tablett öhtul vahetult enne magamaminekut.

Ajavööndivahetuse väsimusega seotud kaebuste kergendamine: Täiskasvanutele vähemalt ½ tabletti vahetult enne magamaminekut esimesel reisipäeval ja paaril järgneval päeval pärast sihtkohta saabumist.

Soovitatav ööpäevane annus ½ -1 tablett sisaldab: 0,5 -1 mg melatoniini.

Oluline on võtta melatoniini täpselt soovitatud ajal. Annus tuleb alati võtta igal öhtul samal ajal. Kuna toit vähendab melatoniini imendumist, võtke Unital tablett paar tundi pärast sööki.

Ei ole mõeldud kasutamiseks rasedatele või imetavatele emadele. Mitte anda lastele.

Toidulisandite kasutamine ei asenda mitmekesisest ja tasakaalustatud toitumist ega tervislikku eluviisi.

Ei sisalda suhkrut, laktoosi, gluteeni ega valku.

Pakendi suurus: 20, 50 tabletti.

Säilitamistingimused: Hoida toatemperatuuril, valguse eest kaitstult, originaalpakendis.

Tootja:

Vitabalans Oy
Varastokatu 8
FI-13500 Hämeenlinna
Soome
www.vitabalans.com

Vitabalans oy

2485/2

PAKUOTĖS LAPELIS:
INFORMACIJA VARTOTOJUI

Unital 1 mg Maisto papildas
Melatonino tabletės

Padedą mažinti laiko, reikalingo norint užmigti, trukmę

Padedą mažinti subjektyvų laiko juostų skirtumo pajautimą

Melatoninas ("nakties hormonas") yra hormonas, reguliuojantis miego ir būdravimo ritmą. Daugiausia jo išskiria kankorėžinė liauka smegenyse. Dienos metu melatonino sekrecija yra maža, bet vakare laipsniškai didėja, kol 2-4 val. nakties pasiekia piką. Brėkstant rytui melatonino sekrecija vėl mažėja. Sekrecijos skirtumai priklauso nuo amžiaus grupės: didelė melatonino sekrecija naktį yra būdinga kūdikiams ir vaikams, tačiau jau brendimo metu sekrecija stabilizuojasi. Suaugusiems, melatonino sekrecijos ritmas yra stabilus, tačiau nakties melatonino koncentracija ir toliau laipsniškai mažėja. Senyviems pacientams tarp nakties ir dienos melatonino koncentracijos nėra jokio skirtumo. Taigi, lyginant amžiaus grupes, melatonino sekrecija yra labai skirtinga.

Melatonimas padeda mažinti laiko, reikalingo norint užmigti, trukmę. Melatoninas mažina kūno temperatūrą ir budrumą, taip sukeldamas nuovargio būseną, kuri skatina užmigimą ir miegą. Nesukeldamas fizinių ar protinių pasekmių, geriamas melatoninas veiksmingai padeda užmigti. Senyviems žmonėms ir žmonėms, kurių melatonino gamyba sumažėjusi, šis preparatas taip pat veiksmingai padeda užmigti.

Melatonimas padeda mažinti subjektyvų laiko juostų skirtumo pajautimą. Tam, kad subjektyvus laiko juostų skirtumo pajautimas, reikia perskristi bent keturias laiko juostas. Šie sutrikimai dažniausiai pasireiškia kaip nuovargis, dirglumas, sunkumai susikaupti, amnezija, ir prastas apetitas. Skraidymas į rytus sukelia ilgiau trunkančius organizmo

paros ritmo sutrikimus, nei skraidymas į vakarus. Po skrydžio vartojant melatoniną, per keletą dienų sumažėja stresas ir atsistato normalus organizmo ritmas.

Rekomenduojama paros dozė (kad pasireikštų aprašytas teigiamas poveikis sveikatai):

Suaugusiems: ½ -1 tabletė užgeriama vandeniu.

Siekiant padėti mažinti laiko, reikalingo norint užmigti, trukmę: suaugusiems, 1 tabletė vakare prieš miegą.

Siekiant padėti mažinti subjektyvų laiko juostų skirtumo pajautimą suaugusiems, mažiausiai ½ tabletės prieš miegą pirmą kelionės dieną ir kelias dienas atvykus į numatytą kelionės tikslą.

Rekomenduojama paros dozė (½ -1 tabletė) turi: 0,5 -1 mg melatonino.

Norint pasiekti melatonino veiksmingumą, jį būtina vartoti tiksliai kaip nurodyta, rekomenduojamu metu. Dozė visada turėtų būti suvartota tuo pačiu metu vakare. Maistas sumažina melatonino absorbciją, taigi, vartokite Unital tabletę porą valandų po valgio.

Netinka nėščioms ar žindančioms moterims. Netinka vaikams.

Maisto papildas nepakeičia visavertės ir subalansuotos mitybos ir sveikos gyven-senos.

Sudėtyje nėra cukraus, laktozės, glitimo ar baltymų.

Pakuotės dydis: 20, 50 tablečių.

Laikymo sąlygos: laikyti gamintojo pakuotėje, kambario temperatūroje. Saugoti nuo šviesos.

Gamintojas:

Vitabalans Oy
Varastokatu 8
FI-13500 Hämeenlinna
www.vitabalans.com

Vitabalans oy