

PAKENDI INFOLEHT:  
TEAVE KASUTAJALE

## **UNITAL Long Night 1,9 mg**

Toidulisand

Melatoniini prolongeeritult vabastav 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 päevasel 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 mõne päeva jooksul pärast lendu leevendab stressi ning taastab normaalse ööpäevase rütmi.

**Soovitav ööpäevane annus:**

**Melatoniini prolongeeritult vabastav Unital Long Night 1,9 mg tablett lahustub aeglaselt, vabastades melatoniini ühtlaselt umbes nelja tunni jooksul. Enne magamaminekut võtmisel suurendab melatoniini prolongeeritult vabastav tablett organismi melatoniini taset ühtlaselt ja kiirendab magama jäämist.**

**Uinumiseks kuluva aja lühendamise:** täiskasvanutele 1 tablett öhtul vahetult enne magamaminekut. Neelake tablett **tervelt** koos veega. Ärge närige tabletti.

**Ajavööndivahetuse väsimusega seotud kaebuste kergendamine:** täiskasvanutele 1 tablett vahetult enne magamaminekut esimesel reispäeval ja mõne päeva jooksul pärast sihtkohta saabumist. Neelake tablett **tervelt** koos veega. Ärge närige **tabletti**.

**Soovitatav ööpäevane annus 1 tablett sisaldab:** 1,9 mg melatoniini.

Oluline on võtta melatoniini täpselt soovitatud ajal. Annus tuleb alati võtta igal õhtul samal ajal. Kuna toit vähendab melatoniini imendumist, võtke Unital Long Night 1,9 mg tablett paar tundi enne või pärast sööki.

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

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

Ei sisalda laktoosi, gluteeni, želatiini ega loomset päritolu koostisosi.

**Pakendi suurus:** 30 ja 60 tabletti.

**Säilitamistingimused:** hoida toatemperatuuril, valguse eest kaitstult, originaalpakendis.

**Tootja:**

Vitabalans Oy  
Varastokatu 8  
FI-13500 Hämeenlinna  
Soome  
[www.vitabalans.com](http://www.vitabalans.com)

**Vitabalans Oy**

28031/1