

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA:
INFORMĀCIJA LIETOTĀJAM

UNITAL Strong 1,9 mg

Uztura bagātinātājs

Melatonīna košļājamās tabletes

**Palīdz samazināt iemigšanai
nepieciešamo laiku**

**Atvieglo ar diennakts ritma izjaukšanu
saistītās sajūtas**

Melatonīns („miega hormons”) ir hormons, kas piedalās miega un nomodā būšanas ritma regulēšanā, un to izdala epifīze. Dienas laikā melatonīns izdalās nelielā daudzumā, vakarā tā daudzums palielinās, maksimumu sasniedzot plkstn. 2-4 naktī, un samazinās, ritam tuvojoties. Melatonīna izdalīšanās daudzums atšķiras dažādām vecuma grupām: zīdaiņiem un bērniem naktī melatonīns izdalās lielā daudzumā, bet izlīdzinās, sasniedzot pubertātes vecumu. Pieaugušajiem melatonīna izdalīšanās ritms paliek nemainīgā līmenī, bet nakts miega koncentrācija ar laiku samazinās, un vecākiem cilvēkiem dienas un nakts melatonīna koncentrācijas daudzums neatšķiras. Tomēr visās vecuma grupās katram cilvēkam melatonīna daudzuma izdalīšanās ir ļoti individuāla.

Melatonīna uzņemšana palīdz samazināt iemigšanai nepieciešamo laiku. Melatonīns pazemina ķermeņa temperatūru un samazina modrību, radot miegainumu, kā rezultātā cilvēks aizmiegs un ir spējīgs gulēt. Melatonīna tablešu lietošana tiek atzīta par efektīvu līdzekli iemigšanas atvieglošanā, ja iemigšanas problēmas nav radušās fizisku vai psihisku traucējumu sakarā. Arī vecākiem cilvēkiem melatonīna uzņemšana atvieglo iemigšanu, īpaši tiem, kam melatonīns neizstrādājas pietiekamā daudzumā.

Melatonīns atvieglo ar diennakts ritma izjaukšanu saistītās sajūtas. Izmaiņas cilvēka bioloģiskajā diennakts ritmā rodas, ja jāšķērso vismaz četras laika zonas.. Lidojot uz austrumiem, parasti cilvēks cieš smagāk no laika zonu maiņas kā tad, ja ceļo uz rietumiem.

Ieteicamā diennakts deva:

Pieaugušajiem 1 košļājamā tablete neilgi pirms gulētiešanas. Ļaujiet tabletei izkust mutē vai norijiet to, uzdzerot ūdeni.

Lai iemigtu: Pieaugušajiem 1 tablete vakarā neilgi pirms gulētiešanas.

Lai atvieglotu ar diennakts ritma izjaukšanu saistītās sajūtas: Pieaugušajiem 1 košļājamā tablete ceļojuma pirmajā dienā neilgi pirms gulētiešanas un pāris dienas pēc nonākšanas galamērķī. Ļaujiet tabletei izkust mutē vai norijiet to, uzdzerot ūdeni.

Ieteicamā diennakts deva 1 košļājamā tablete satur: 1,9 mg melatonīna.

Svarīgi uzņemt melatonīnu norādītajā laikā, lai sasniegtu maksimālu efektu. Deva vienmēr jālieto vienā un tajā pašā laikā vakaros. Tā kā ēdiens samazina melatonīna absorbēšanos, ieņemiet Unital košļājamo tableti dažas stundas pēc maltītes.

Nelietot grūtniecības vai bērna zīdīšanas laikā. Nelietot bērniem.

Nesatur cukuru, laktozi, lipekli (glutēnu).

Neizmantojot uztura bagātinātāju kā pilnvērtīgu un sabalansētu uztura aizvietošanu.

Iepakojumā: 30 un 60 košļājamās tabletes

Uzglabāšanas norādes: Uzglabāt istabas temperatūrā, sargājot no tiešiem saules stariem, oriģinālajā iepakojumā.

Ražotājs:

Vitabalans Oy

Varastokatu 8

FI-13500 Hämeenlinna, Somija

www.vitabalans.com

Vitabalans oy

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

UNITAL Strong 1,9 mg

Биологически активная добавка

Жевательные таблетки мелатонина

**Помогает сократить время,
необходимое для засыпания**

**Улучшает состояние, связанное с
нарушением суточного ритма**

Мелатонин ("гормон сна") является гормоном, который участвует в регуляции режима сна и бодрствования, и который вырабатывается шишковидной железой. В течение дня, мелатонин вырабатывается в небольших количествах, в ночное время его количество увеличивается, достигая максимума к 2-4 часам ночи, и уменьшается к утру. Количество выделяемого мелатонина варьируется в разных возрастных группах: у младенцев и детей в ночное время мелатонин вырабатывается в больших количествах, но его выделение выравнивается к протуберантному возрасту. У взрослых ритм выработки мелатонина не меняется, но его концентрация в ночное время со временем уменьшается и у пожилых людей показатели дневной и ночной концентрации мелатонина не отличаются. Тем не менее, во всех возрастных группах выработка мелатонина у каждого человека строго индивидуальна.

Употребление Мелатонина помогает сократить время, необходимое для засыпания. Мелатонин снижает температуру тела, вызывая сонливость, в результате чего, человек засыпает и способен спать. Применение таблеток мелатонина признано эффективным средством для облегчения засыпания, если трудности с засыпанием не вызваны физическими или психическими нарушениями. Кроме того, пожилым людям мелатонин так же облегчает засыпание, особенно тем, у кого мелатонин вырабатывается в недостаточном количестве.

Мелатонин улучшает состояние, связанное с нарушением суточного ритма. Изменение биологического суточного ритма человека происходит при смене, по крайней мере, четыре часовых поясов.. Совершая перелет на восток, человек обычно сильнее страдает от смены часовых поясов, чем совершая путешествие на запад.

Рекомендуемая суточная доза:

Для засыпания: Взрослым 1 жевательная таблетка мелатонина вечером перед сном. Дайте таблетке раствориться во рту или проглотите таблетку водой.

Для улучшения состояние, связанного с нарушением суточного ритма: Взрослым 1 жевательная таблетка перед сном в первый день поездки и в первые несколько дней после прибытия на место назначения. Дайте таблетке раствориться во рту или проглотите таблетку водой.

В рекомендованной суточной дозе в 1 таблетке содержится: мелатонин 1,9 мг.

Чтобы добиться максимального эффекта, очень важно принимать мелатонин в указанное время. Необходимо принимать дозу вечером, в одно и то же время. Так как пища уменьшает абсорбцию мелатонина, принимайте жевательную таблетку Unital через несколько часов после еды.

Не использовать во время беременности и кормления грудью. Не использовать детям.

Не содержит сахара, лактозы, глютена.

Не использовать пищевые добавки в качестве полноценного и сбалансированного питания.

В упаковке: 30 и 60 жевательные таблетки

Условия хранения: Хранить при комнатной температуре, вдали от прямых солнечных лучей,

в оригинальной упаковке.

Производитель:

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

Vitabalans oy

28025/1