

Pakkausseloste

UNITAL 1 mg

Melatoniinitabletti

Ravintolisä

Helpottaa nukahtamista

Lievittää aikaeron vaikutuksia

Melatoniini (yöhormoni) on uni-valverytmin säätelyyn osallistuva hormoni, jota erittyä pääasiallisesti aivojen käpylisäkkeestä. Melatoniinin erittyminen on vähäistä päiväaikaan, erityis lisääntyy illalla, nousee huippuunsa yöllä klo 02-04 ja vähenee aamua kohti. Eritys vaihtelee ikäkausittain: vauvoilla ja lapsilla öinen melatoniinin erityis on erittäin runsasta, mutta erityis tasaantuu jo murrosiässä. Aikuisiällä melatoniinin tuoton rytmi säilyy, mutta sen yöaikainen pitoisuus laskee edelleen, ja iäkkäillä yön ja päivän melatoniinipitoisuuksissa ei ole enää eroa. Yksilölliset erot melatoniinin erityksessä ovat kuitenkin suuret kaikkina ikäkausina.

Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa. Melatoniini laskee kehon lämpötilaa ja vireystasoa sekä saa aikaan nukahtamista edeltävän väsyneen valvetilan, mitkä ovat otollisia nukahtamiselle. Suun kautta otettu melatoniini helpottaa nukahtamista, jos nukahtamisen esteenä ei ole mikään fyysinen tai psyykinen syy. Myös iäkkäillä melatoniini auttaa nukahtamaan varsinkin, jos kehon oma melatoniinin tuotto on vähäistä.

Melatoniini auttaa lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia. Aikaerorasitus syntyy elimistön sisäisen kellon häiriinyydessä, kun lennetään vähintään neljän aikavyöhykkeen yli. Aikaerorasituksen aiheuttamia tavallisia tuntemuksia ovat mm. väsymys, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, muistamattomuus, uupumus ja ruokahalun puute. Itään päin lentäminen rasittaa pitempään kuin länteen päin mentäessä.

Melatoniinin nauttiminen muutaman päivän ajan lennon jälkeen lievittää rasitusta ja palauttaa elimistön sisäisen rytmin.

Suosittelava vuorokausiannos väitetyt terveyshyödyn saamiseksi:

Aikuisille ½ -1 tabl. veden kanssa nieltynä.

Lyhentämään nukahtamisaikaa: Aikuisille 1 tabl. illalla lähellä nukkumaanmenoa.

Lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia: Aikuisille vähintään ½ tabl. lähellä nukkumaanmenoaikaa ensimmäisenä matkapäivänä ja muutamana seuraavana päivänä matkakohteeseen saapumisen jälkeen.

Suositteltu vuorokausiannos ½ -1 tabl. sisältää: Melatoniinia 0,5 -1 mg.

Melatoniinin vaikutukselle on olennaista sen täsmällinen ajoitus. Annos kannattaa ottaa aina samaan aikaan illalla. Ruoka heikentää melatoniinin imeytymistä, ota Unital 1 mg-tabletti pari tuntia ruokailun jälkeen.

Ei raskaana oleville eikä imettäville.

Ei lapsille.

Ravintolisä ei korvaa tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

Ei sisällä sokeria, laktoosia, gluteenia eikä proteiinia.

Pakkauskoot: 50 ja 120 tabl.

Säilytysohje: Säilytetään huoneenlämmössä, valolta suojattuna alkuperäispakkauksessa.

Valmistaja:

Vitabalans Oy

Varastokatu 8

13500 Hämeenlinna

www.vitabalans.com

Vitabalans oy

2496/2

Bipacksedel

UNITAL 1 mg

Melatonin-tablett

Kosttillskott

Hjälper att somna

Lindrar effekterna av jetlag

Melatonin (natthormon) är ett hormon som deltar i reglering av sömn- och vakenhetsrytm. Melatonin utsöndras främst av tallkottskörteln i hjärnan. Utsöndring av melatonin ligger på låg nivå under dagen. Den ökar mot kvällen, når sin topp på natten mellan 02 och 04, och minskar mot morgonen. Utsöndringen varierar i olika åldrar: spädbarn och barn utsöndrar mycket stora mängder melatonin under natten, men utsöndringen jämnar ut sig redan i tonåren. Melatoninutsöndringsrytmen består i vuxen ålder, men halten av melatonin på natten fortsätter att minska. Någon skillnad mellan melatoninhalter under dag och natt finns inte längre hos äldre personer. Det finns dock stora individuella skillnader i melatoninutsöndring i alla åldersgrupper.

Intag av melatonin bidrar till att minska insomningstiden. Melatonin sänker kroppstemperaturen och vakenhetsgraden och ger upphov till ett trött vakenhetstillstånd innan man somnar, vilket gynnar insomning. Intag av melatonin via munnen har konstaterats vara effektivt vid lindring av insomning som inte har någon fysisk eller psykisk orsak. Melatonin lindrar även insomning hos äldre, i synnerhet om kroppens egen melatoninproduktion ligger på låg nivå.

Melatonin bidrar till att lindra den subjektiva upplevelsen av jetlag. Jetlag uppstår när kroppens egen klocka störs, vilket sker när man flyger över minst fyra tidszoner. De vanligaste känningarna som orsakas av jetlag är bl.a. trötthet, irritabilitet, koncentrationssvårigheter,

minnesproblem, utmatthet och brist på aptit. Att resa österut ger långvarigare problem än att resa västerut. Intag av melatonin i några dagar efter flygning lindrar jetlag och återställer kroppens inre rytm.

Rekommenderad dygnsdos för att uppnå påstådd hälsnytta:

Vuxna: ½ -1 tabl. som sväljs med vatten.

För insomning: Vuxna: 1 tabl. på kvällen nära läggdags.

För effekterna av jetlag: Vuxna: minst ½ tabl. nära läggdags den första resdagen och under ytterligare några dagar efter ankomsten.

Den rekommenderade dygnsdosen,

1 ½ -1 tabl., innehåller: Melatonin 0,5 -1 mg. Väsentligt med tanke på melatoninets effekt är att intag sker på bestämd tid. Dosen ska helst tas vid samma tidpunkt varje kväll. Upptag av melatonin försvagas av mat: ta Unital 1 mg -tablett ett par timmar efter måltid.

Inte för kvinnor som är gravida eller ammar. Inte för barn.

Kosttillskott ersätter inte en mångsidig och balanserad kost eller sunda levnadsvanor.

Innehåller inte socker, laktos, gluten eller protein.

Förpackningsstorlek: 50 och 120 tabl.

Förvaringsanvisning: Förvaras vid rumstemperatur i originalförpackningen. Ljuskänsligt.

Tillverkare:

Vitabalans Oy
Varastokatu 8
13500 Hämeenlinna
www.vitabalans.com

Vitabalans oy