

Pakkausseloste

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

Pitkävaikutteinen melatoniinitabletti

**Helpottaa nukahtamaan**

**Lievittää aikaeron vaikutuksia**

Melatoniini (yöhormoni) on uni-valverytmin säätelyyn osallistuva hormoni, jota erittyy pääasiallisesti aivojen käpylisäkkeestä. Melatoniinin erittyminen on vähäistä päiväaikaan, erityis lisääntyy illalla, nousee huippuunsa yöllä klo 02-04 ja vähenee aamua kohti. Aikuisilla melatoniinin tuoton rytmi säilyy, mutta sen yöaikainen pitoisuus laskee. Iäkkäillä yön ja päivän melatoniinipitoisuuksissa ei ole enää eroa. Yksilölliset erot melatoniinin erityksessä ovat kuitenkin suuret kaikkina ikäkausina.

**Melatoniinin nauttiminen auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa.** Melatoniini laskee kehon lämpötilaa ja vireystasoa sekä saa aikaan nukahtamista edeltävän väsyneen valvetilan, mitkä ovat otollisia nukahtamiselle. Melatoniinin nauttiminen ei muuta unen rakennetta eikä aiheuta aamuväsymystä.

**Melatoniini lievittää aikaeron (jet lag) yksilöllisiä vaikutuksia.** Aikaerorasisitus syntyy elimistön sisäisen kellon häiriintyessä, kun lennetään usean aikavyöhykkeen yli länteen tai itään. Aikaerorasisituksen aiheuttamia tavalisia tuntemuksia ovat mm. väsymys, ärtyneisyys, unettomuus, keskittymisvaikeudet, muistamattomuus, uupumus, ruokahalun puute ja päänsärky. Melatoniinin nauttiminen muutaman päivän ajan lennon jälkeen lievittää rasisitusta ja palauttaa elimistön sisäisen rytmin.

**Annostus:**

**Pitkävaikutteinen Unital Long Night 1,9 mg-tabletti liukenee hitaasti vapauttaen tasaisesti melatoniinia noin neljän**

**tunnin ajan. Ennen nukkumaanmenoa otettu pitkävaikutteinen tabletti nostaa kehon melatoniinin määrää tasaisesti ja nopeuttaa nukahtamista.**

**Nukahtamisajan lyhentäminen:** Aikuisille 1 tabletti illalla lähellä nukkumaanmenoa. Tabletti niellään kokonaisena veden kanssa.

**Aikaeron yksilöllisten vaikutusten lievittäminen:** Aikuisille 1 tabletti lähellä nukkumaanmeno-aikaa ensimmäisenä matkapäivänä ja muutamana seuraavana päivänä matkakohteeseen saapumisen jälkeen. Tabletti niellään kokonaisena veden kanssa.

**Vuorokausiannos 1 tabletti sisältää:** Melatoniinia 1,9 mg.

Melatoniinin vaikutukselle on olennaista sen täsmällinen ajoitus. Annos kannattaa ottaa aina samaan aikaan illalla. Ruoka heikentää melatoniinin imeytymistä, ota Unital Long Night 1,9 mg-tabletti pari tuntia ruokailun jälkeen tai ennen sitä.

Ei alle 18-vuotiaille lapsille, raskaana oleville eikä imettäville.

Ei sisällä laktoosia, gluteenia, gelatiinia eikä eläinperäisiä ainesosia.

**Pakkauskoko:** 30 ja 60 tablettia.

**Säilytysohje:** Säilytetään huoneenlämmössä, valolta suojattuna alkuperäispakkauksessa.

**Valmistaja:**

Vitabalans Oy  
Varastokatu 8  
13500 Hämeenlinna  
www.vitabalans.com

**Vitabalans oy** 

Bipacksedel

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

Långverkande melatonin-tablett

**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. Melatoninutsöndringsrytmen består i vuxen ålder, men halten av melatonin på natten fortsätter att minska. Hos äldre personer finns inte längre någon skillnad mellan melatoninhalter under dag och natt. 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 ändrar inte sömnens struktur och leder inte till morgontrötthet.

**Melatonin lindrar effekterna av jetlag.** Jetlag uppstår när kroppens egen klocka störs, vilket sker när man flyger över tidszoner öster- eller västerut. De vanligaste känningarna som orsakas av jetlag är bl.a. trötthet, irritabilitet, sömnlös-  
het, koncentrationssvårigheter, minnesproblem, utmatthet, brist på aptit och huvudvärk. Intag av melatonin i några dagar efter flygning lindrar jetlag och återställer kroppens inre rytm.

**Dosering:**

**Långverkande Unital Long Night 1,9 mg tablett upplöses långsamt, och melatonin frigörs jämt under ca 4 timmar. När den långverkande tabletten tas före läggdags, ökar melatoninhalten i kroppen jämt vilket underlättar insomning.**

**För att minska insomningstiden:** För vuxna 1 tablett på kvällen nära till läggdags. Tabletten sväljas hel med vatten.

**För att lindra de individuella effekterna av jetlag:** För vuxna 1 tablett nära till läggdags den första resdagen och under ytterligare några dagar efter ankomsten. Tabletten sväljas hel med vatten.

**Dygnsdosen, 1 tablett, innehåller:**

Melatonin 1,9 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 Long Night 1,9 mg -tabletten ett par timmar efter eller före måltid.

Inte för barn under 18 år eller kvinnor som är gravida eller ammar.

Innehåller inte laktos, gluten, gelatin eller ingredienser av animaliskt ursprung.

**Förpackningsstorlek:** 30 och 60 tabletter.

**Förvaringsanvisning:** Förvaras vid rumstemperatur i originalförpackningen. Ljuskänsligt.

**Tillverkare:**

Vitalans Oy  
Varastokatu 8  
13500 Tavastehus  
www.vitalans.com

**Vitalans oy** 

28023/1