

PAKENDI INFOLEHT:
TEAVE KASUTAJALE

UNITAL Strong 1,9 mg

Toidulisand

Melatoniini imemistablett

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 murdeeas. 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:

Uinumiseks kuluva aja lühendamine: täiskasvanutele 1 imemistablett öhtul vahetult enne magamaminekut. Laske imemistabletil suus sulada või neelake koos veega.

Ajavööndivahetuse väsimusega seotud kaebuste kergendamine: täiskasvanutele 1 imemistablett vahetult enne magamaminekut esimesel reispäeval ja paaril järgneval päeval pärast sihtkohta saabumist. Laske imemistabletil suus sulada või neelake koos veega.

Soovitatav ööpäevane annus
1 imemistablett sisaldab:
1,9 mg melatoniini.

Oluline on võtta melatoniini täpselt soovitatud ajal. Annus tuleb alati võtta igal öhtul samal ajal. Kuna toit vähendab melatoniini imendumist, võtke Unital Strong 1,9 mg imemistablett paar tundi pärast sööki.

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

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

Ei sisalda suhkrut, laktoosi, gluteeni, valku ega loomset päritolu koostisosi.

Pakendi suurus: 30 ja 60 imemistabletti.

Säilitamistingimused: hoida toatemperatuuril, valguse eest kaitstult, originaalpakendis.

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

Vitabalans oy
28030/1