

# Melatonina

z zieloną herbatą, wiśnią i wit. B6



Świat Zdrowia

pastylki do ssania  
o smaku wiśniowym



## Skrócenie czasu potrzebnego na zaśnięcie (melatonina)

Bez cukru

Zawiera substancje słodzące

### Składniki preparatu wpływają korzystnie na:

- skrócenie czasu potrzebnego na zaśnięcie (melatonina)
- łagodzenie subiektywnego odczucia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej (melatonina)
- prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (witamina B6)

Zalecana do spożycia dzienna porcja preparatu: 1 pastylka dziennie na ok. pół godziny przed snem.

Sposób użycia: pastylkę należy ssać do całkowitego rozpuszczenia.

**Składniki:** substancja słodząca: maltitole; wyciąg z liści zielonej herbaty (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze) standaryzowany na 20% L-teaniny, DER 10:1; wyciąg z owoców wiśni (*Prunus cerasus* L.), DER 4:1; regulator kwasowości: kwas cytrynowy; koncentrat ze słodkich ziemniaków i soku z jabłek; naturalny aromat wiśniowy; chlorowodorek pirydoksyny (witamina B6); melatonina; substancja słodząca: glikozydy stewiolowe ze stewii.

Możliwa obecność śladowych ilości jaj, soi, mleka i produktów pochodnych.

**Ostrzeżenie:** nie przekraczać zalecanej porcji dziennej. Nie stosować w przypadku uczulenia na któryś ze składników preparatu. Nie należy spożywać, jeśli tego samego dnia spożywasz inne produkty zawierające zieloną herbatę. W przypadku problemów zdrowotnych zasięgnąć porady lekarza w sprawie spożywania tego produktu. Nie stosować w okresie ciąży i karmienia piersią oraz u dzieci poniżej 18. roku życia. Nie należy spożywać na czczo. Nie spożywać dziennej ilości równej 800 mg 3-galusanu (-) epigalokatechiny (EGCG) lub wyższej. Korzystne działanie melatoniny występuje w przypadku spożycia 1 mg melatoniny krótko przed pójściem spać. Odnosnie do zmiany strefy czasowej korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 0,5 mg melatoniny krótko przed pójściem spać pierwszego dnia podróży i przez kolejne kilka dni po przybyciu do celu podróży. Spożycie w nadmiernych ilościach może mieć efekt przeczyszczający. Ważne jest stosowanie zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz prowadzenie zdrowego trybu życia. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.



BEZ CUKRU



melatonina

### Czy wiesz, że...

**Melatonina** jest występującym naturalnie w organizmie człowieka neurohormonem, produkowanym w ośrodkowym układzie nerwowym przez szyszynkę<sup>1, 2</sup>. Synteza melatoniny z aminokwasu tryptofanu odbywa się również w innych komórkach i narządach, np. w siatkówce oka, szpiku kostnym, przewodzie pokarmowym, skórze, limfocytach<sup>1</sup>. Melatonina została odkryta przez amerykańskiego dermatologa Aarona Lerner'a z końcem lat 50. XX wieku<sup>2</sup>. Produkcja hormonu odbywa się w nocy i osiąga najwyższy poziom ok. 3.00-4.00 nad ranem, natomiast w dzień stężenie melatoniny jest niewykrywalne lub bardzo niskie u osób nieaktywnych fizycznie<sup>1</sup>. Pełni funkcję przekaźnika informacji o oświetleniu otoczenia i sygnalizuje organizmowi, że zbliża się czas snu<sup>1</sup>. Odgrywa ważną rolę w regulacji biologicznego rytmu okołodobowego<sup>1, 2</sup>. Melatonina reguluje godziny snu i czuwania w ciągu doby<sup>1</sup> - **skracza czas potrzebny na zaśnięcie, a także pomaga w łagodzeniu subiektywnego odczucia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej**. Najwyższe stężenie melatoniny w nocy występuje w wieku 3-6 lat, po czym jej poziom stopniowo się obniża<sup>1</sup>. Bardzo dobrze rozpuszcza się w tłuszczach, dzięki czemu z łatwością pokonuje bariery biologiczne<sup>1</sup>. Jest to cząsteczka szeroko rozpowszechniona w przyrodzie, występuje u bakterii, bezkręgowców i kręgowców, ale także w różnych częściach roślin, takich jak: kwiaty, nasiona i korzenie<sup>1</sup>.

Przypisy:

<sup>1</sup> Skwarło-Sońta K., Majewski P., Melatonina, wielofunkcyjna cząsteczka sygnałowa w organizmie ssaka: miejsce biosyntezy, funkcje, mechanizmy działania, Folia Medica Lodziensia, 2010, 37 (1), s. 15-55.

<sup>2</sup> Skwarło-Sońta K., Melatonina: hormon snu czy hormon ciemności?, Kosmos. Problemy Nauk Biologicznych, t. 63, nr 2, s. 223-231.

Składnik	1 pastylka
Wyciąg z zielonej herbaty, w tym L-teanina	50 mg
Wyciąg z wiśni	10 mg
Melatonina	50 mg
Witamina B6	1 mg
	1,4 mg (100% RWS*)

\* RWS - Referencyjna Wartość Spożycia

Numer partii, najlepiej spożyć przed końcem - na górze opakowania.

**Przechowywanie:** w temperaturze 15-25°C, w sposób niedostępny dla małych dzieci, w suchym i ciemnym miejscu. Chronić przed światłem i wilgocią.

**Zawartość:** 8 pastylek do ssania.

**Producent:** Synoptis Pharma Sp. z o.o.  
ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa  
www.synoptispharma.pl

### Poznaj inne produkty marki Świat Zdrowia



Na dobranoc herbatka ziołowo-owocowa



Tabletki na uspokojenie