

Valens Melatonin
USTNO PRŠILO
**ZA SPANJE IN
URAVNAVANJE
BIORITMA**



- Informacije za strokovno javnost -



Valens Melatonin

Za hitrejše uspavanje, boljšo kakovost spanja in uravnavanje cirkadianega ritma.



Melatonin
0,33 mg



Vitamin B6
(piridoksin)



Odličen okus
črni ribez



Brez **sladkorja**



Z **zobem**
prijaznim
ksilitolom



Enostavno
odmerjanje.

Zaradi svoje sestave je primeren tudi za uporabo **tik pred spanjem** - samo popršimo v usta, brez vode, tablet, kapsul.

Sestavine in odmerjanje



Valens Melatonin sledi smernicam in priporočilom JAZMP:

- vsebuje odmerek do **0,44 mg**
- ne vsebuje drugih snovi (naravnih ali sinteznih), ki imajo pomirjevalne ali uspavalne lastnosti



Odmerek (0,33 mg) ne presega količin, ki so v človeškem telesu naravno prisotne ponoči in je **klinično dokazano učinkovit [1]**

Priporočeni dnevni odmerek

- 1 razpršek

Navodila za uporabo

- Tik pred spanjem razpršite v usta, najbolje pod jezik ali na notranjo stran ličnic
- Brez vode ali drugih napitkov
- Ponovno umivanje zob ni potrebno - vsebuje zobem prijazen ksilitol in je brez sladkorja

Aktivne sestavine	V 1 razpršku
Melatonin	0,33 mg
Vitamin B6	1,4 mg



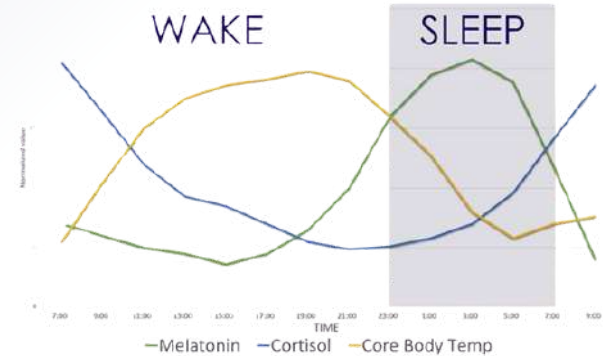
Kombinacija **ksilitola** in naravne **arome pomaranče** poskrbi za odličen okus.

O melatoninu [1]

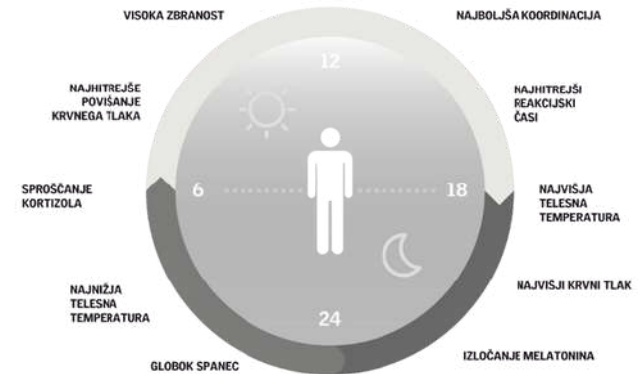
- Melatonin je hormon, ki nastaja človeških možganih, v **žlezi česariki**. Tvori se iz aminokislina **triptofana** in hitro prehaja v krvni obtok.
- Nadzoruje **cirkadiani (24-urni) ritem** fizioloških procesov v telesu v skladu z menjavo svetlobe in teme - **usklajuje biološko uro, ki uravnava cikel spanje-budnost (2)**.
- Svetloba zavira njegovo tvorbo, svetloba pa jo spodbuja, zato ga imenujemo tudi **"hormon noči"**.
- **Fiziološko se začne izločati takoj, ko se začne temniti, največje koncentracije doseže med 2. in 4. uro zjutraj in nato postopoma upade (3)**.
- Koncentracije melatonina se močno razlikujejo od posameznika. Največ ga imajo sicer otroci in mladi odrasli, **s starostjo pa upada (4)**.
- Melatonin vpliva na različne procese v telesu, najbolj pa je proučen njegov **vpliv na spanje [3]**.
 - znižanje telesne temperature, vpliv na krvni tlak, vpliv na sproščanje drugih hormonov, med drugim **kortizola in inzulina**
- Melatonin je tudi močan **antioksidant**, ki zlahka prehaja celične membrane in krvno-možgansko pregrado [5].



Melatonin usklajuje biološko uro, ki uravnava cikel spanje-budnost.



Slika: prikaz nihanja melatonina in kortizola čez dan.



Motnje v tvorjenju melatonina

Težava nastane, kadar telo ne tvori dovolj melatonina ali kadar je njegov ritem izločanja moten. To lahko privede do **težav s spanjem, nespečnosti, utrujenosti in drugih motenj**, povezanih s spancem in budnostjo.

Motnje pri tvorjenju melatonina so lahko posledica:

- **Jet laga** (motnje zaradi časovnih pasov pri potovanjih)
- **Dela v izmenah** (nočne ali izmenske službe lahko motijo naravni ritem spanja)
- **Starosti** (s staranjem se proizvodnja melatonina naravno zmanjšuje)
- **Nespečnosti** (zlasti pri ljudeh, ki imajo težave z uspanjem)
- **Nekaterih nevroloških motenj** (npr. avtizem, ADHD ali Parkinsonova bolezen)
- **Prehrane in stila življenja** (kofein, alkohol in nezdrava prehrana)
- **Bolezni in zdravil** (tudi nekatera zdravila vplivajo na sintezo melatonina)
- **Stresa** (povišana raven kortizola zavira proizvodnjo melatonina)
- **Svetlobe** (zlasti modra svetloba iz zaslonov)

Vpliv na spanje

Eksogeni melatonin deluje preko interakcij z receptorji, ki so razširjeni po vsem telesu. Učinki melatonina so zato mnogoteri in kompleksni in še ne povsem raziskani. Najbolj je proučen vpliv na spanje [3, 4]:

- » Melatonin pospeši **uspavanje, trajanje in kakovost spanja**.
- » Lahko olajša simptome letov **preko časovnih pasov ("jet lag")**.

Klinične študije so uporabile različne odmerke, od **0,1 mg do 10 mg**. Višji odmerki ne vodijo nujno do boljše učinkovitosti, lahko pa povzročijo neželene učinke [1].

Dodajanje melatonina že v razmeroma nizkih odmerkih (1-5 mg) lahko povzroči tudi do 100-krat višjo koncentracijo od naravne [4]. Z odmerki do **0,3 mg ne presežemo naravnih koncentracij**, izsledki raziskav pa dokazujejo njihovo učinkovitost [1].

Slovenska zakonodaja izdelke z več kot 0,5 mg melatonina že uvršča med zdravila.



Odvisnost učinka melatonina je odvisna od naravnih ravni melatonina v telesu in občutljivost melatoninskih receptorjev. S starostjo se občutljivost zmanjšuje.



Zakaj Valens Melatonin?

Enostavna uporaba

- razpršitev v usta, brez vode ali pijače
- alternativa kapsulam in tabletam
- lahko ga uporabimo tik pred spanjem, brez ponovnega umivanja zob ali splakovanja z vodo

Odličen okus

- brez sladkorja
- vsebuje zobem prijazen ksilitol, ki ima vlogo pri zobni mineralizaciji
- odličen okus črnega **ribeza**

Preverjena kakovost

- odlično razmerje med kvaliteto in ceno.
- certifikata GMP in IFS zagotavljata sledljivost sestavin in 100 % varnost za uporabnika.

V vseh lekarnah

- na voljo v vseh lekarnah in nekaterih specializiranih prodajalnah
- najbolj prodajan izdelek v svojem segmentu



Reference in viri

- [1] Dollins AB, Zhdanova IV, Wurtman RJ, Lynch HJ, Deng MH. Effect of inducing nocturnal serum melatonin concentrations in daytime on sleep, mood, body temperature, and performance. Proc Natl Acad Sci U S A. 1994;91(5):1824-1828.
- [2] Zhdanova IV. Melatonin as a hypnotic: pro. Sleep Med Rev. 2005;9(1):51-65. doi:10.1016/j.smrv.2004.04.003
- [3] Tordjman S, Chokron S, Delorme R, et al. Melatonin: Pharmacology, Functions and Therapeutic Benefits. Curr Neuropharmacol. 2017;15(3):434-443. doi:10.2174/1570159X14666161228122115
- [4] Brzezinski A. Melatonin in humans. N Engl J Med. 1997;336(3):186-195. doi:10.1056/NEJM199701163360306
- [5] Tan DX, Manchester LC, Esteban-Zubero E, Zhou Z, Reiter RJ. Melatonin as a Potent and Inducible Endogenous Antioxidant: Synthesis and Metabolism. Molecules. 2015;20(10):18886-18906. Published 2015 Oct 16.



VALENS[®]

Pot do zdravja

VALENS INT. D.O.O.

Pod jelšami 18, 1218 Komenda, Slovenija, EU



info@valens.si



+386 59 334 022



www.valens.si