

## Опис

### Дієтична добавка

#### Максимальна доза 10 мг (mg) допомагає швидше заснути

- Сприяє швидкому засинанню та здоровому сну
- Скорочує час, необхідний для засинання
- Підтримує нормальні циркадні ритми при зміні часових поясів
- Виявляє потужні антиоксидантні властивості
- Виступає регулятором функцій мітохондрій
- Сприяє нормальній імунній функції

## Склад

1 таблетка, вкрита плівковою оболонкою, масою 260 мг (mg) містить:

Активний інгредієнт	Кількість на таблетку	NRV%*
Мелатонін	10 мг (mg)	**

**Допоміжні речовини:** крохмаль кукурудзяний, магнію стеарат, гідроксипропілметилцелюлоза, поліетиленгліколь, тальк, кальцію карбонат, заліза оксид жовтий, повідон К-30, аеросил. Без ГМО.

\* Добові референсні величини споживання вітамінів та мінеральних речовин (для осіб старше 18 років), закон «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів», документ 2639-VIII.

\*\* Добова доза не встановлена.

**Поживна цінність на 100 г (g) продукту:** енергетична цінність (калорійність) – 606 кДж (kJ) / 144,29 ккал, жири – 0 г (g), вуглеводи – 28,57 г (g), білки – 0 г (g).

## Властивості

**Мелатонін** являє собою речовину, яка у людини в нічний час в основному синтезується і секретується шишкоподібною залозою з амінокислоти триптофану, він грає роль біологічного годинника для нашого організму та регулює імунно-ендокринні та інші функції організму. Також, здатність синтезувати мелатонін була виявлена в органах багатьох тканин, включаючи

слизову оболонку кишечника, мозок, сітківку, кришталік, трахею, шкіру, печінку, нирки, щитоподібну залозу, підшлункову залозу, тимус, селезінку та репродуктивні тканини. Водночас мелатонін є антиоксидантом у шкірі, який запобігає шкідливому впливу ультрафіолетового випромінювання та фотопшкодженню шкіри і є захистом при станах хронічного запалення шкіри, наприклад, як атопічний дерматит.

Стимулятором секреції мелатоніну є зменшення ступеня освітлення та настання темряви. Нормальна секреція мелатоніну пригнічується навіть відносно тьмяним світлом, коли зіниці розширені. Вважається, що це основна причина, через яку тривале використання таких пристроїв, як ноутбуки та смартфони перед сном, може мати негативний вплив на секрецію мелатоніну, циркадні ритми та сон. В нормі пік секреції спостерігається в період з 2 до 4 години ранку після чого поступово повертається до денного рівня до моменту, коли ми прокидаємось. Рівень секреції мелатоніну поступово підвищується від дитинства до підліткового віку і демонструє плато в період статевого дозрівання, а потім повільно знижуються з віком, починаючи з кінця другого десятиріччя життя, досягаючи мінімальних рівнів після 50 років. Окрім старіння, на секрецію мелатоніну можуть впливати хвороби, дієта, фактори навколишнього середовища, такі як яскраве світло вночі, приймання ліків і спосіб життя (див. рис. 1 "Вікові зміни секреції мелатоніну в організмі людини").

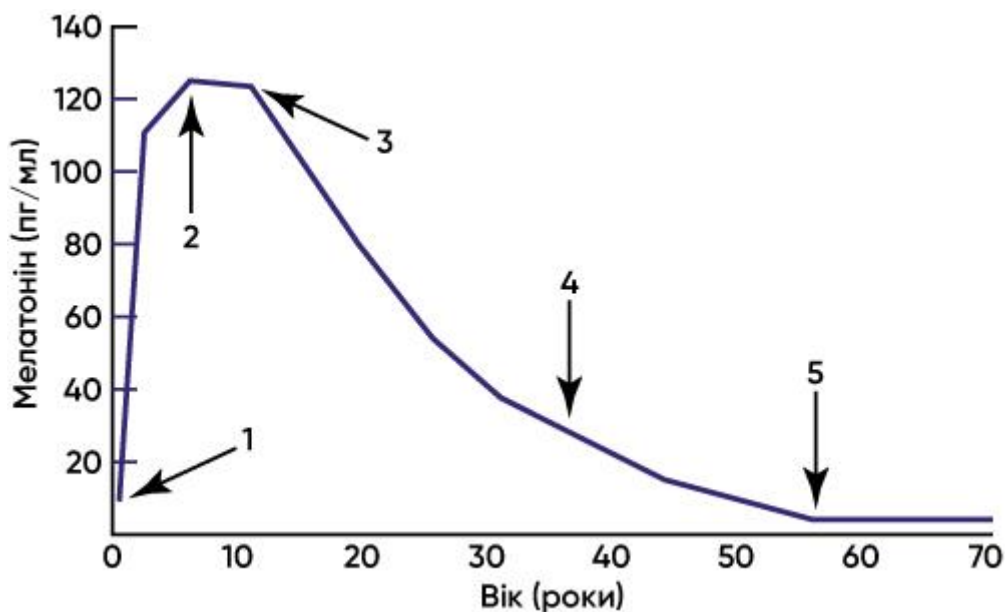


Рис. 1. Вікові зміни секреції мелатоніну в організмі людини

1 - у новонароджених продукується мінімальна кількість мелатоніну; 2 - пік продукції мелатоніну припадає на раннє дитинство; 3 - рівень мелатоніну знижується після настання статевої зрілості; 4 - в середньому віці синтез мелатоніну продовжує знижуватися; 5 - у літніх людей продукується незначна кількість мелатоніну

Циркадні ритми, складовою яких є секреція мелатоніну, сприяють підтриманню загального здоров'я, нормальній функції імунної, репродуктивної, нервової систем організму.

В доповнення до його добре відомої ролі у регуляції сну, мелатонін виявляє антиоксидантну дію - захищає ДНК, білки та ліпіди від руйнівної дії окислювального стресу. Механізм антиоксидантної дії мелатоніну полягає в його здатності нейтралізувати вільні радикали, що з'являються в результаті перекисного окислення ліпідів, а також з його здатністю активізувати глутатіонпероксидазу - потужний ендogenous фактор захисту від окислення вільними радикалами. Його унікальною особливістю є каскадна реакція з вільними радикалами та здатність до відповіді за умов помірною окислювального стресу. Дослідженнями встановлено, що мелатонін переважає у свої здатності "гасити" активні форми кисню таких відомих антиоксидантів, як глутатіон, манітол та вітамін Е. Крім того, на відміну від більшості внутрішньоклітинних антиоксидантів, які локалізовані переважно в окремих структурах клітини, присутність мелатоніну і його антиоксидантну активність виявлено в усіх структурах клітини, включно з ядром.

Антиоксидантна дія пояснює антивікові властивості мелатоніну - нейтралізація вільних радикалів запобігає пошкодженню ДНК та загибелі клітин. Мелатонін здатний уповільнити вікові зміни яєчників та підтримувати нормальну репродуктивну функцію завдяки декільком механізмам (підтримка теломер, стимуляція експресії сиртуїнів (SIRT, білки-регулятори зі специфічною внутрішньоклітинною локалізацією та біологічними функціями, пов'язаними з мітохондріальним енергетичним гомеостазом, антиоксидантною активністю, проліферацією та відновленням ДНК) та функції рибосом), покращити самопочуття у жінок в клімактеричному періоді (за даними дослідників, у період менопаузи ті чи інші проблеми, пов'язані зі сном, відзначають від 25 до 50% жінок порівняно з 15% у фертильному віці).

Мелатонін також є імуномодулятором, який має подвійну дію. З одного боку, він підвищує імунітет проти чужорідного вторгнення, а з іншого боку він модулює реакцію тканин, знижуючи прозапальні та посилюючи протизапальні цитокіни.

Здатність мелатоніну проходити через клітинні мембрани та досягати клітинних органел, таких як мітохондрії, дуже важлива для підтримки мітохондріального гомеостазу. Втрата функції мітохондрій, ключових органел, відповідальних за виробництво клітинної енергії, може призвести до надмірної втоми та інших симптомів, які є загальними скаргами майже при кожному хронічному захворюванні. Мелатонін захищає мітохондрії, поглинаючи активні форми кисню, пригнічуючи проникність мембран мітохондрій і активуючи роз'єднувальні білки.

Таким чином, мелатонін підтримує оптимальний мембранний потенціал мітохондрій і зберігає функції мітохондрій. Крім того, мітохондріальний біогенез і динаміка також регулюються мелатоніном.

Нарешті, мелатонін бере участь у багатьох видах діяльності, включаючи геномну регуляцію, модуляцію запальних та імунних цитокінів, безпосередньо впливаючи як на системні, так і на гострі протизапальні реакції.

Мелатонін демонструє опосередкований вплив на серцево-судинну систему через регуляцію частоти серцевих скорочень і здатність знижувати нічний артеріальний тиск у пацієнтів з гіпертонією. Крім того, мелатонін може служити потужним захисним агентом у серцево-судинній системі, це пов'язано з його здатністю "гасити" вільні радикали, зменшувати окислювальний стрес, модулювати метаболічну активність, регулювати вироблення цитокінів і запобігати апоптозу. Пацієнтам з гіпертонічними розладами часто призначають бета-блокатори, які можуть блокувати ендогенну секрецію мелатоніну. Отже, пацієнти з гіпертонією можуть відчувати безсоння як побічний ефект бета-блокаторів. Застосування екзогенних добавок мелатоніну може покращити якість і тривалість сну у цих пацієнтів.

## **Показання до використання**

Дієтична добавка **MELATONIN-A FORTE (МЕЛАТОНІН-А ФОРТЕ)** може бути використана в раціонах дієтичного харчування, рекомендованих лікарем, як додаткове джерело мелатоніну.

Мелатонін сприяє:

- скороченню часу, необхідного для засинання;
- пом'якшенню специфічних відчуттів при зміні часових поясів;
- швидкому засинанню та здоровому сну
- нормальному функціонуванню імунної системи
- нормальному функціонуванню системи антиоксидантного захисту тканин

## **Рекомендації щодо застосування**

Дорослим по 1 таблетці на добу за 30 хв (min) перед сном, запиваючи великою кількістю води. Іншу кількість узгоджувати з лікарем. Перед застосуванням необхідна консультація лікаря.

Тривалість споживання: 1-2 тижні. Надалі можливість повторення курсу застосування слід узгоджувати з лікарем.

## **Застереження**

### **Не є лікарським засобом.**

Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість (порцію) для щоденного споживання. Не рекомендовано особам з підвищеною чутливістю до будь-якого компонента продукту. Враховуючи, що дієтична добавка спричиняє сонливість, протягом 5 год (h) після споживання продукту слід утриматися від керування транспортними засобами та виконання інших робіт, що потребують концентрації уваги. Дієтичні добавки не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування. Дієтичні добавки не замінюють здоровий спосіб життя. Зберігати в недоступному для дітей місці.

### **Умови зберігання**

Зберігати в оригінальній упаковці при температурі не вище 25 °С.

Зберігати у захищеному від вологи місці.

Не вживати після закінчення терміну придатності, зазначеного на упаковці.

### **Форма випуску**

По 10 таблеток, вкритих плівковою оболонкою, у блістері. По 2 блістери в картонній коробці.

Маса нетто: 5,2 г (g) □.

### **Виробник**

#### **Найменування та місцезнаходження виробника**

##### **ТАКТУС НУТРАСАЙЕНС ЛЛП**

63/3, 63/4, 63/5, 63/6, 64 Шрі Харікрупа Індастріал Парк, Кільцева дорога Хатіджан Лалгебі до кільцевої дороги Рамол, Ватва, Фейз-IV, Хатіджан, Ахмедабад, Гуджарат-382445, Індія.

#### **Найменування та місцезнаходження імпортера**

##### **ТОВ «АТІС ФАРМА»**

03022, м. Київ, вул. Козацька, буд. 122, оф. 100.