

Melatonin Extra

60 capsules, Hormone/Herbal Combination, Stock No. 2830-4

Many people in our modern society suffer from poor sleep quality, insufficient total sleep time, or other sleep disturbances. This can be due to a number of factors such as stress, altered sleep schedules due to shift work, or jet lag associated with travel between time zones.

The pineal gland, located in the centre of the brain, produces melatonin—a hormone that plays a vital role in aging, energy and sleep. As people age, they produce less and less melatonin. Supplementing with Melatonin Extra when needed may help you get the rest you need.

Did you know?

Melatonin is the major hormone of the pineal gland. Secretion of melatonin follows the light-dark cycle, with most of the production and secretion occurring during the night, usually peaking in the early morning hours.¹ Melatonin is most often used as a sleep aid for persons with jet lag, insomnia, or other sleeping disorders.¹

NSP Advantage

60 capsules. Hormone/Herbal combination to improve quality and quantity of sleep.

NSP Melatonin Extra is derived from non-bovine sources and blended with selected herbs and nutrients that offer additional support to the brain and the glandular system.

Ginkgo is included to help improve the circulation of oxygen- and nutrient-rich blood to

the brain. Vitamin E helps improve the antioxidant status of fatty tissues, such as those found in the brain and central nervous system. Siberian ginseng is an adaptogenic herb that helps the body cope with stress.

Ingredients: Each capsule contains a blend of 357 mg of the following:

Medicinal Ingredients: 3 mg Melatonin, 30 I.U. vitamin E (D-alpha-tocopheryl acetate), 50 mg Ginkgo leaves, 5 mg Ginkgo leaf extract (a 50:1 extract standardized to 24% ginkgo flavone glycosides and 6% terpene lactones), and 50 mg Siberian ginseng root.

Non-medicinal ingredients: cellulose, gelatin capsule (gelatin, water), magnesium stearate.

Recommendation: Dosage (adults): Take orally one capsule daily, 30 minutes prior to bedtime. For use beyond 4 weeks, consult a health care practitioner.

Risk Information:² Do not use if you are pregnant or breastfeeding. Do not use if you are taking immunosuppressive drugs. Do not drive or use machinery for 5 hours after taking melatonin. Consult with your health care practitioner prior to use if you have a hormonal disorder, diabetes, liver or kidney disease, cerebral palsy, seizure disorders, migraine, depression and/or hypertension or if you are taking blood pressure or sedative/hypnotic medications.

References:

1. The Review of Natural Products. Ed. Ara Dermarderosian. Facts and Comparisons Publishing Group. St. Louis, Missouri. 1998

2. Health Canada website, Natural Health Products Directorate Monograph for Melatonin.

Features & Benefits

- Helps to improve sleep quality.
- Helps to increase total sleep time, especially in people with altered sleep schedules (shift work) and those suffering from jet lag.
- Helps to reduce the time it takes to fall asleep.
- Helps relieve the daytime fatigue associated with jet lag.
- Helps re-set the body's sleep-wake cycle.

Mélatonine Extra

60 capsules, Combinaison d'hormone/herbes, No de stock 2830-4

De nombreuses personnes dans notre société moderne souffrent d'un sommeil de pauvre

qualité, d'un manque d'heures de sommeil ou d'autres troubles du sommeil. Ceci peut être dû à de nombreux facteurs tels que le stress, des horaires de sommeil changeants dus aux quarts de travail ou au décalage horaire associé aux voyages entre les fuseaux horaires.

L'épiphyse, située au centre du cerveau, produit de la mélatonine—une hormone qui joue un rôle essentiel dans le vieillissement, l'énergie et le sommeil. En vieillissant, les gens produisent de moins en moins de mélatonine. Prendre un supplément de Mélatonine Extra au besoin peut vous aider à jouir du sommeil dont vous avez besoin.

Saviez-vous que?

La mélatonine est l'hormone principale produite par l'épiphyse. La sécrétion de la mélatonine suit le cycle lumière-noirceur et la plus grande partie de sa production et de sa sécrétion a lieu pendant la nuit, atteignant généralement son maximum aux petites heures du matin.¹ La mélatonine est utilisée le plus souvent pour favoriser le sommeil chez les personnes souffrant de décalage horaire, d'insomnie ou d'autres troubles du sommeil.¹

Avantages NSP

60 capsules. Combinaison d'hormone/herbes pour améliorer la qualité et la durée du sommeil. Mélatonine Extra de NSP provient de sources non bovines et est mélangée à des herbes et nutriments choisis qui offrent un soutien supplémentaire au cerveau et au système glandulaire. Le gingko est inclus pour

améliorer la circulation de l'oxygène et du sang riche en nutriments vers le cerveau. La vitamine E aide à améliorer le statut antioxydant des tissus adipeux qu'on retrouve dans le cerveau et le système nerveux central. Le ginseng sibérien est une herbe adaptogène qui aide l'organisme à faire face au stress.

Ingrédients: Chaque capsule contient un mélange de 357 mg de ce qui suit:

Ingrédients médicinaux: 3 mg de mélatonine, 30 U.I. de vitamine E (acétate D-alpha-tocophéryl), 50 mg de feuille de ginkgo, 5 mg d'extrait de feuille de ginkgo (un extrait 50:1 normalisé à 24% de glycosides de flavones de ginkgo et 6% de lactones de terpènes) et 50 mg de racine de ginseng sibérien. *Ingrédients non médicinaux:* cellulose, capsule de gélatine (gélatine, eau), stéarate de magnésium.

Mode d'emploi: Posologie (adultes): Prendre par voie orale une capsule chaque jour, 30 minutes avant le coucher. Pour usage au-delà de 4 semaines, consulter un thérapeute en soins de santé.

*Info-risque:*² Ne pas prendre enceinte ou si vous allaitez. Ne pas prendre si vous prenez les médicaments immunosuppresseurs. Ne pas conduire ou utiliser de machinerie lourde pendant 5 heures après avoir pris de la mélatonine. Consulter un intervenant en soins de santé avant de prendre ce produit en cas de troubles hormonaux, diabète, troubles du foie ou des reins, infirmité motrice cérébrale, crise convulsive, migraine, dépression et/ou hypertension, ou si vous prenez des médicaments pour la tension artérielle ou des sédatifs/hypnotiques.

Références:

1. The Review of Natural Products. Ed. Ara Dermarderosian. Facts and Comparisons Publishing Group. St. Louis, Missouri. 1998.
2. Site web de Santé Canada, Bureau des Produits de Santé Naturelle, monographie de la mélatonine.

Caractéristiques et Bienfaits

- Aide à améliorer la qualité du sommeil.
- Aide à accroître la durée du sommeil, surtout chez les personnes dont les horaires de sommeil sont changeants (dus aux quarts de travail) ou qui souffrent du décalage horaire.
- Aide à diminuer le temps avant de s'endormir.
- Aide à soulager la fatigue de jour associée au décalage horaire.
- Aide à régler le cycle corporel sommeil-éveil.