

SLEEP, STRESS AND RELAXATION

Melatonin 3 mg

SUPPORTS THE BODY'S NATURAL SLEEP-WAKE CYCLE

HIGH-PURITY MELATONIN

Research has shown that melatonin supplementation helps reset the body's sleep-wake cycle, an aspect of circadian rhythm. It helps reduce the time it takes to fall asleep (sleep onset latency) in people with delayed sleep phase disorder, characterized by trouble falling asleep at desired or conventional times. Melatonin also increases the total sleep time in people suffering from sleep restriction or altered sleep schedule, including shiftwork and jet lag, and helps to relieve the daytime fatigue associated with jet lag.

Melatonin 3 mg provides 3 mg of high-purity melatonin and helps to:

- Increase total sleep time
- Reduce the time it takes to fall asleep
- Promote regulation of the body's circadian rhythm and sleep patterns
- Prevent or reduce the effects of jetlag

Good for those who are looking for a great night's sleep.



Formula

Adults: All uses except jet lag: Take 1 capsule daily, at or before bedtime, or as directed by a healthcare practitioner. Jet lag: Take 1 capsule daily at bedtime, while travelling, and at destination until adapted to the new time zone or daily pattern. Consult a healthcare practitioner for use beyond 4 weeks.

Each capsule contains:

Melatonin 3 mg

Non-Medicinal Ingredients: Hypoallergenic plant cellulose, vegetarian capsule (hypromellose, water)



Melatonin 3 mg	Quantity	Order Code	NPN
	60	ME36C-C	80121519

Support your body's natural sleep cycle with one capsule daily.

Visit AtriumPro.ca/melatonin-3mg-pe-ca.html

Looking for a more robust relaxation aid, consider adding **Best Rest** to your supplement routine.

The Research

Melatonin is a hormone produced by the pineal gland, which regulates the body's sleep/wake cycle. Melatonin's primary role is regulation of the body's circadian rhythm, endocrine secretions and sleep patterns. Studies indicate that it facilitates the onset of sleep, as well as sleep efficiency.¹

1. Ferracioli-Oda E, et al. PLoS One. 2013 May 17;8(5).

SOMMEIL, STRESS ET RELAXATION

Melatonin 3 mg

RÉTABLIT LE CYCLE VEILLE-SOMMEIL NATUREL DE L'ORGANISME

MÉLATONINE DE HAUTE PURETÉ

La recherche a démontré que la prise de suppléments de mélatonine aide à rétablir le cycle veille-sommeil, un aspect du rythme circadien. La mélatonine contribue à réduire le temps d'endormissement chez les personnes qui souffrent du syndrome de retard de la phase de sommeil, caractérisé par une difficulté à s'endormir à l'heure voulue ou habituelle. La mélatonine augmente aussi la durée totale du sommeil chez les personnes qui ne dorment pas assez ou qui dorment à des heures irrégulières, ce qui comprend le travail par quarts ou le décalage horaire, et elle aide à soulager la fatigue diurne associée au décalage horaire.

Le produit **Melatonin 3 mg** procure 3 mg de mélatonine de haute pureté et il aide à :

- augmenter la durée totale du sommeil
- réduire le temps d'endormissement
- réguler le rythme circadien et les habitudes de sommeil
- prévenir ou réduire les effets du décalage horaire



Bon produit pour ceux qui cherchent à améliorer la qualité de leur sommeil.



Formule

Adultes : Pour tous les usages, sauf le décalage horaire : Prendre 1 capsule par jour, au ou avant le coucher, ou selon l'avis d'un professionnel de la santé. Pour le décalage horaire : Prendre 1 capsule par jour au coucher, durant un déplacement et en arrivant à destination jusqu'à ce que vous soyez complètement adapté au nouveau fuseau horaire ou au nouvel horaire. Consultez un professionnel de la santé pour un usage au-delà de 4 semaines.

Chaque capsule contient :

Mélatonine

3 mg

Ingrédients non médicinaux : Cellulose de plante hypoallergénique, capsule végétarienne (hypromellose, eau)



Melatonin 3 mg	Quantité	Code	NPN
	60	ME36C-C	80121519

Soutenez le cycle de sommeil naturel de l'organisme avec une capsule par jour.

Visitez AtriumPro.ca/melatonin-3mg-pe-ca.html

Si vous cherchez une aide à la relaxation plus efficace, envisagez d'ajouter **Best Rest** à votre programme de supplémentation.

La recherche

La mélatonine est une hormone produite par la glande pinéale, qui agit sur le cycle veille-sommeil. Le principal rôle de la mélatonine est de réguler le rythme circadien de l'organisme, les sécrétions endocrines et les habitudes de sommeil. Des études indiquent que cette hormone favorise l'endormissement de même que la qualité du sommeil.¹

1. Ferracioli-Oda E, et al. PLoS One. 2013 May 17;8(5).