

## Pengaturan tidur dan efek anti-penuaan

www.onemoreinternational.com

### One More Melatonin Plus apa itu?

**Melatonin, diekskresikan oleh kelenjar pineal di otak, adalah hormon yang umumnya mengatur bioritme tubuh.**

Ini diklasifikasikan sebagai neurotransmitter alami. Produksi hormon ini, yang diekskresikan pada tingkat 5 hingga 20 mikrogram pada orang dewasa muda dan setengah baya, mulai menurun setelah usia 45 tahun.

www.onemoreinternational.com

Hormon melatonin adalah hormon yang peka terhadap cahaya. Itu dapat diekskresikan dalam lingkungan cahaya rendah dan membutuhkan kegelapan untuk diekskresikan secara efisien.

Meskipun mungkin berbeda bagi setiap orang, tetapi pada umumnya mengeluarkan melatonin antara pukul 23:00 dan 05:00, dan konsentrasi melatonin dalam darah meningkat 3 hingga 10 kali selama jam tersebut.

**Ketika Anda bangun dengan melatonin yang disintesis sepanjang malam, Anda akan melihat bahwa Anda telah beristirahat dan energik.**

Selain itu, produksi melatonin, yang diekskresikan lebih banyak di musim dingin, menurun pada hari-hari musim panas yang cerah dan terik matahari.

Hormon melatonin, yang diketahui mempengaruhi banyak proses biologis dan fisiologis dalam tubuh, secara langsung dapat mempengaruhi banyak kondisi mulai dari gangguan tidur hingga gangguan psikologis.

Penyebab munculnya gejala Jetlag setelah penerbangan jauh adalah terganggunya produksi melatonin.

Agar tubuh melepaskan melatonin dengan cara yang sehat, sangat penting untuk tidur di lingkungan yang benar-benar gelap di malam hari.



### APA YANG MELATONIN LAKUKAN?

**Karena melatonin adalah hormon penting yang mengatur bioritme tubuh secara umum, melatonin memiliki efek pada banyak fungsi fisiologis.**

**Melatonin juga berfungsi sebagai antioksidan dalam tubuh. Hal ini sangat efektif dalam perlindungan terhadap infeksi, radang dan penyakit sistem kekebalan tubuh.**



**Melatonin yang cukup adalah sangat penting untuk dapat tidur nyenyak. Sangat penting bahwa ritme biologis tubuh bekerja dengan benar untuk dapat tidur yang sehat dan efisien. Ketika tubuh tidak mempunyai melatonin yang cukup, maka insomnia dan berbagai masalah yang berhubungan dengan insomnia mungkin akan timbul.**

**One More Melatonin Plus adalah produk hebat untuk memenuhi kebutuhan melatonin harian tubuh kita.**

#### Cara Menggunakan Produk :

- Oleskan langsung ke tubuh.
- Hindari kontak dengan mata dan area sensitif lainnya di tubuh.
- Jangan dioleskan pada bagian tubuh yang terbakar dan terluka.
- Gunakan dengan hati-hati dalam kasus kehamilan.

#### Petunjuk Penggunaan :

- Harus dioleskan pada kulit yang sudah dibersihkan, kering dan tidak berbulu.
- Buka kantong dan ambil stripnya.
- Lepaskan alas kertas.
- Oleskan dengan lembut ke bagian belakang telinga atau area dahi 1 jam sebelum tidur.
- Setelah 8 jam aplikasi, lepaskan produk dari tubuh Anda.

#### Bahan :

- 4,4 Mg Melatonin
- Minyak essence lavender
- Minyak essence mawar

✓ **Jauhkan dari jangkauan anak-anak.**

✓ **Hindari sinar matahari langsung**

✓ **Simpan di tempat yang sejuk dan kering.**