



Melatonin

Nature's Harmony® Melatonin may help in the temporary relief of insomnia. Melatonin promotes normal sleep patterns and more restful sleep. It also eases shift work transitions, and may relieve jet lag, without the hazards or side effects of prescription sleeping pills. Melatonin works to activate the body's own natural sleep-wake cycle and helps maintain youthful, healthy tissues by supporting the body's regeneration process.

PRODUCT CODES: 400880 (1mg); 400870 (3mg)

HEALTH SOLUTIONS:

RECOMMENDED USE	DOSAGE FORM	RECOMMENDATIONS
Helps increase the total sleep time and sleep quality in people suffering from sleep restriction or altered sleep schedule, e.g. shift-work and jet lag. Helps relieve the daytime fatigue associated with jet lag and helps reduce the time it takes to fall asleep in people with delayed sleep phase syndrome. Helps re-set the body's sleep-wake cycle of circadian rhythm.	Capsule	Take 1 capsule a day at bedtime only. For use beyond four weeks, consult a health care practitioner.

DESCRIPTION:

Nature's Harmony® Melatonin is available in an easy-to-swallow capsule in two convenient doses, 1 mg or 3 mg. Melatonin is a hormone produced by the pineal gland in the brain. Once released into the bloodstream, melatonin prepares the body for sleep by decreasing temperature, alertness and performance. When taken 30 to 60 minutes before bedtime, melatonin interacts with melatonin receptors in the brain to activate the body's natural sleep-wake cycle.

Recommended Daily Allowance:	N/A
Food Sources:	None.
Causes of Deficiency:	Poor diet, depression or anxiety, stress, prescription medications, shift work.
Symptoms of Deficiency:	Sleeping problems, insomnia.
Complementary Nutrients:	Chamomile tea.

HOW IT WORKS:

In the natural sleep-wake cycle, darkness triggers the release of melatonin. Once released into the bloodstream, melatonin prepares the body for sleep, decreasing temperature, alertness and performance. Melatonin supplements interact with melatonin receptors in the brain in the same way to induce sleep and help regulate the body's normal sleep patterns.



DID YOU KNOW...

That the darker you make your sleeping room, the more melatonin the body produces.

Melatonin

RESEARCH:

Several studies have shown an association between decreased melatonin levels and increased risk of insomnia. Melatonin increases the speed of falling asleep and improves the overall quality of sleep. Studies also show that supplementing with melatonin before and after travel can reduce the effects of jet lag. Most importantly, melatonin is a sleep aid without any hangover-like effects. Nature's Harmony® Melatonin is a synthetically sourced melatonin product. It is NOT sourced from the pineal gland of beef cattle and, therefore, contains absolutely no risk of BSE (mad cow disease).

INTERACTIONS AND SAFETY CONSIDERATIONS:

Do not use if pregnant or breastfeeding. Consult a 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. If symptoms persist continuously for more than four weeks or if pain or other factors appear to be the cause of sleeplessness, consult a health care practitioner. Do not use if taking immunosuppressive drugs. Do not drive or use machinery for five hours after taking melatonin.

LABEL:



Natures Harmony®

**Sommeil dor[™]
Mélatonine**
1 mg

**Aide à augmenter
votre temps de sommeil
total et sa qualité**

90 capsules
NPN 80000738

Usage recommandé: Aide à accroître la qualité du sommeil et le temps de sommeil total, chez les personnes qui souffrent d'un manque de sommeil ou d'une perturbation du sommeil, causés par exemple par les quarts de travail ou le décalage horaire. Aide à atténuer la fatigue de jour attribuable au décalage horaire. Aide à réduire le temps qu'il faut pour s'endormir, chez les personnes affectées par le syndrome du retard de phase. Aide également à rétablir le cycle veille-sommeil ou rythme circadien.

Posologie recommandée (adultes): Prendre 1 capsule par jour au coucher seulement. Pour un usage de plus de quatre semaines, consulter un praticien de soins de santé.

Ingédients médicinaux: Chaque capsule contient: Mélatonine (synthétique).....1 mg
Ingédients non médicinaux: cellulose, gélatine, dioxyde de silicium, stéarate de magnésium.

Précautions: Ce produit ne contient pas de maïs, ingrédients laitiers, oeuf, gluten, crustacés, soja, sulfites ou colorants, arômes ou agents de conservation artificiels.

Précautions d'emploi: Ce produit n'est pas indiqué pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Les personnes qui souffrent d'un trouble hormonal, de diabète, d'une maladie hépatique ou rénale, de paralysie cérébrale, de convulsions, de migraines, de dépression et/ou d'hypertension artérielle, ou celles qui prennent des médicaments antihypertenseurs ou des sédatifs/hypnotiques doivent consulter un praticien de soins de santé avant d'utiliser ce produit. Si les symptômes persistent de façon continue pendant plus de quatre semaines ou si un trouble horaire ou d'autres facteurs semblent être la cause de l'insomnie, consulter un praticien de la santé. Non indiqué pour les personnes qui prennent un médicament immunosuppresseur. Ne pas conduire un véhicule automobile ou faire fonctionner une machine dans les cinq heures après avoir pris ce produit.

RANGER DANS UN ENDROIT FRAIS ET SEC, TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.



Natures Harmony®

**Sleep Tight[™]
Melatonin**
1 mg

**Helps Increase Total Sleep
Time & Sleep Quality**

90 Capsules
NPN 80000738

**Actual Size
Grandeur réelle**

DO NOT USE IF SEAL UNDER CAP IS BROKEN.
NE PAS UTILISER SI L'OPERCULE INTERIEUR EST BRISÉ.

www.naturesharmony.com
1-877-929-2548

SunOpta Inc.
6 Commerce Crescent
Acton, ON L7J 2K3

A Proud Canadian Company
Une compagnie canadienne fière de l'être.

F.P.O. - 80%
UPC CODE TO BE: 0 83047 40088 2

40088701-01-06



Natures Harmony®

**Sommeil dor[™]
Mélatonine**
3 mg

**Aide à augmenter
le temps total de sommeil
et à améliorer sa qualité**

90 capsules
NPN 80000737

Usage recommandé: Aide à accroître la qualité du sommeil et le temps de sommeil total chez les personnes souffrant de restriction du sommeil ou d'horaires variables et le décalage horaire. Aide à soulager la fatigue diurne associée avec le décalage horaire, et aide à réduire le temps nécessaire pour s'endormir chez les personnes souffrant du syndrome de retard de phase du sommeil. Aide à rebalancer les cycles veille-sommeil ou rythme circadien.

Dose recommandée (adultes): Prendre 1 capsule par jour à l'heure du coucher seulement. Pour un usage de plus de quatre semaines, consulter un praticien de soins de santé.

Ingredient médicinal: Chaque capsule contient: Mélatonine (synthétique).....3 mg
Ingédients non médicinaux: cellulose, dioxyde de silicium, stéarate de magnésium, gélatine.

Précautions: Ce produit ne contient pas de maïs, ingrédients laitiers, oeuf, gluten, crustacés, soja, sulfites ou colorants, arômes ou agents de conservation artificiels.

Précautions d'emploi: Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou allaitante. Les personnes qui souffrent d'un trouble hormonal, de diabète, d'une maladie hépatique ou rénale, de paralysie cérébrale, de convulsions, de migraines, de dépression et/ou d'hypertension artérielle, ou celles qui prennent des médicaments antihypertenseurs ou des sédatifs/hypnotiques doivent consulter un praticien de soins de santé avant d'utiliser ce produit. Si les symptômes persistent de façon continue pendant plus de quatre semaines ou si une douleur ou d'autres facteurs semblent être la cause de l'insomnie, consulter un praticien de soins de santé. Non indiqué pour les personnes qui prennent un médicament immunosuppresseur. Ne pas conduire un véhicule automobile ou faire fonctionner une machine dans les cinq heures après avoir pris ce produit.

RANGER DANS UN ENDROIT SEC ET FRAIS, TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS.



Natures Harmony®

**Sleep Tight[™]
Melatonin**
3 mg

**Helps Increase Total Sleep
Time & Sleep Quality**

90 Capsules
NPN 80000737

**Actual Size
Grandeur réelle**

DO NOT USE IF SEAL UNDER CAP IS BROKEN.
NE PAS UTILISER SI L'OPERCULE INTERIEUR EST BRISÉ.

www.naturesharmony.com
1-877-929-2548

SunOpta Inc.
6 Commerce Crescent
Acton, ON L7J 2K3

A Proud Canadian Company
Une compagnie canadienne fière de l'être.

F.P.O. - 80%
UPC CODE TO BE: 0 83047 40087 5

40088701-01-05