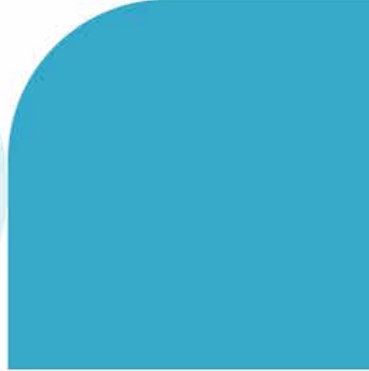
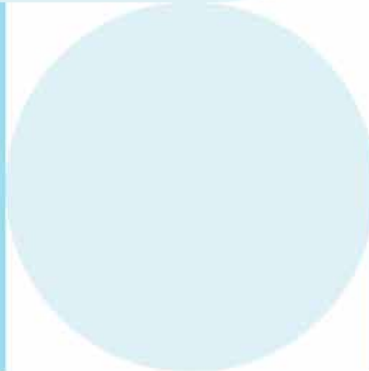
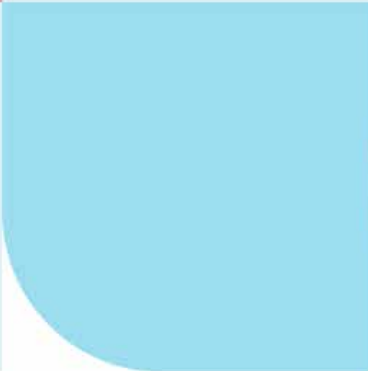
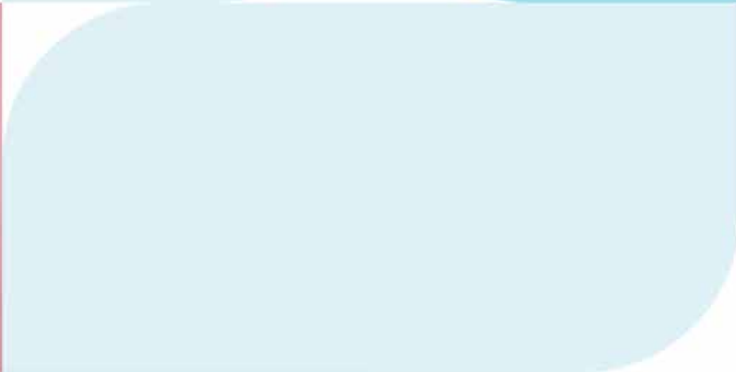




Test report



At-home test



Melatonin

 Labb test

 Saliv

Namn: **Dummy Persson** Datum för test: **04/20/2021** Analys-ID: **0YFOFUH9-ML**

Ditt testresultat - Melatonin

Resultat: Här ser du ditt uppmätta värde för melatonin. På efterföljande rader kan du läsa mer om melatonin och hur du kan påverka dina värden.

Namn	Ditt värde	*Referensvärde
Melatonin	< 1	Dagsvärde: < 5 pg/ml Nattvärde: > 10 pg/ml

Referensvärdena gäller för vuxna personer.

Prövat till två decimaler. Ett helt eller halvt nummer tillägs efter decimalen om det även gäller för helt. Om du är någon anslutning vill att du prövar vid samma tidpunkt gäller följande referensvärden:

Dagtid (inkl. sömn): 0-5 pg/ml eller mindre

Natttid: upp till 10 pg/ml

Natttid: upp till 10 pg/ml

Melatonin

Melatonin är ett hormon som tillverkas i hjärnbarken och funktionen är främst att reglera vilken tid på dagen vilken kroppen vill sova. Melatonin är ett hormon som tillverkas i kroppen och som reglerar vilken tid på dagen vilken kroppen vill sova. Melatonin är ett hormon som tillverkas i kroppen och som reglerar vilken tid på dagen vilken kroppen vill sova. Melatonin är ett hormon som tillverkas i kroppen och som reglerar vilken tid på dagen vilken kroppen vill sova.

Melatoninbrist

Melatoninbrist är ett tillstånd som kan uppstå om kroppen inte tillverkar tillräckligt mycket melatonin. Detta kan bero på flera olika faktorer, såsom ålder, sjukdomar eller användning av vissa läkemedel. Symtom på melatoninbrist kan vara svårigheter att somna, sömnlöshet och trötthet under dagen. Om du misstänker att du har melatoninbrist kan du prata med din läkare om eventuella behandlingar.

Lågt melatonin

Några saker som kan leda till lågt melatonin:

- Åldersrelaterad
- Får tillräckligt med sömn
- Långa, långa dagar
- Stress
- Sjukdomar
- Trötthet
- Långvarig sömnlöshet
- Stress och lågt blodtryck
- Vissa läkemedel
- Många kaffe, te och alkohol
- Vissa B12-tilägg

Några saker som kan hjälpa till att öka melatonin:

- Regelbunden sömnrutin
- Sova tidigare på natten
- Undvik koffein och alkohol
- Intag av jern och vitaminer (såsom vitamin B12)
- Intag av vitamin B12, B6, kalcium och magnesium
- Intag av melatonin
- Undvik stress och lågt blodtryck

Högt melatonin

Följande är saker som kan följa och/eller påverka högt melatonin:

- Intag av melatonin eller ingredienser
- Allergi
- Stress
- Intag av jernmedel
- Läkemedel

Följande är saker som kan följa och/eller påverka högt melatonin:

- Svaghet på morgnen
- Mörkret
- Blått ljus

Detta test mäter ditt melatonin i blodet. Det är viktigt att du inte tar melatonin eller andra läkemedel innan du tar testet.

