

# Безопасность мелатонина

Исследования показывают, что мелатонин безопасен и не вызывает привыкания как при краткосрочном, так и при длительном применении у взрослых.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26692007/>

Кроме того, несмотря на опасения, что прием мелатонина может снизить способность вашего организма вырабатывать его естественным путем, некоторые исследования показывают обратное.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14582858/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9062869/>

Однако, поскольку долгосрочные исследования воздействия мелатонина ограничиваются взрослыми, в настоящее время он не рекомендуется детям и подросткам.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23730172/>

Некоторые из наиболее частых побочных эффектов, связанных с приемом мелатонина, включают тошноту, головные боли, головокружение и сонливость.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26692007/>

Источник: <https://www.healthline.com/nutrition/melatonin>

Автор заметки: qwinken (Виталий)

---

Revision #1

Created 4 September 2023 10:45:46 by Тимур

Updated 22 January 2024 07:49:37 by Тимур