

FORUM:

Ο ύπνος χαρίζει... ζωή

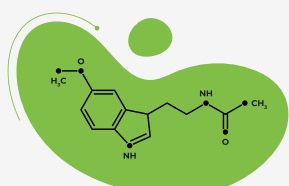
Πέτρος Κασαρτζιάν Φαρμακοποιός – Χημικός Φαρμάκων, Διευθύνων Σύμβουλος PharmaQ ΑΕ



Πρόσφατες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι οι αϋπνίες και οι διαταραχές ύπνου θα πρέπει να θεωρούνται ως παράγοντας κινδύνου για δημιουργία φλεγμονής, με τον ίδιο τρόπο που επιδρά η καθιστική ζωή και η ανθυγιεινή διατροφή. Το σίγουρο είναι ότι πρέπει να κοιμόμαστε επαρκώς και καλά, αλλιώς τα αποτελέσματα είναι και άμεσα αρνητικά (υπνηλία, ατυχήματα, μειωμένη λειτουργικότητα) αλλά έχουν και μακροχρόνιες επιπτώσεις καταστροφικές για την υγεία, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η μεταβολική νόσος, η άνοια και οι αγχώδεις διαταραχές. Μόνο στην Ελλάδα καταναλώνονται ετησίως περίπου 1,5 εκατομμύρια κουτιά αμιγώς υπναγωγών (ζολπιδέμη κ.τ.λ.) και 10 εκατομμύρια κουτιά ετησίως ημιμεικτών / αγχολυτικών φαρμάκων (βενζοδιαζεπίνες), εκ των οποίων το 20-30% λαμβάνεται για τη διευκόλυνση και επέλευση του ύπνου καθώς και για τη διατήρησή του. Όμως όλες οι προαναφερόμενες ουσίες / φάρμακα που κατά κόρον χρησιμοποιούνται, έχουν πολλές ανεπιθύμητες ενέργειες με βασικότερες το βαρύ κεφάλι και τον εθισμό και τελικά δεν προσφέρουν έναν ορθό / υγιή ύπνο. Τα τελευταία χρόνια, λόγω των ολοένα και περισσότερων κλινικών / ερευνητικών δεδομένων αλλά και της στροφής προς τα φυσικά και φυτικά προϊόντα, μελετήθηκαν ευρέως φυσικές ουσίες όπως η μελατονίνη (ενδογενής ορμόνη του ύπνου, μεταβολίτης της σεροτονίνης), η γνωστή βαλεριάνα και ο λυκίσκος. Οι ουσίες αυτές έχουν χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση διαταραχών ύπνου με την πρώτη και τη δεύτερη να διαθέτουν και Ευρωπαϊκή Μονογραφία που τεκμηριώνει τα υποστηριζόμενα.



Η δράση της μελατονίνης



Η μελατονίνη, της οποίας η σύνθεση γίνεται στον εγκέφαλο και πυροδοτείται από το σκοτάδι, προάγει τον ύπνο, δηλαδή μειώνει το χρόνο επέλευσης του ύπνου και συμβάλλει στη διατήρησή του. Η μελατονίνη έχει ισχυρή κλινική τεκμηρίωση σχετικά με τη δράση της κατά του JET LAG, της καθυστερημένης επέλευσης ύπνου καθώς και κατά άλλων σχετικών διαταραχών με πολύ θετικά αποτελέσματα. Η συνήθης δόση είναι 1mg μισή ώρα πριν από τον ύπνο.

Η δράσης της βαλεριάνας



Η ρίζα βαλεριανής (Valeriana) χρησιμοποιείται κατά κόρον ως αγχολυτικό αλλά και ως ηρεμιστικό

/ υπνωτικό. Έχει κλινικά τεκμηριωμένη δράση και κατά των αϋπνιών αλλά και για τις αγχώδεις διαταραχές είτε τις ιδιοπαθείς είτε αυτές που οφείλονται σε καταθλιπτική διαταραχή είτε αυτές που εμφανίζονται κατά την προ, περί και μετεμμηνοπαισιακή περίοδο στις γυναίκες. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στη δόση. Επειδή τα περισσότερα προϊόντα βαλεριάνας περιέχουν 50-100mg ανά δισκίο ή κάψουλα, για υπνωτικό αποτέλεσμα, πρέπει να χορηγούνται τουλάχιστον 200mg για να επιτυγχάνεται μια σωστή διατήρηση του ύπνου.

Η δράση του λυκίσκου



Όσον αφορά το λυκίσκο (hop) πέραν της γνωστής χρήσης του για

τον αρωματισμό και όχι μόνο στη ζύμωση της μπίρας, παραδοσιακά χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για χαλάρωση, ηρεμία καθώς και για την αντιμετώπιση της αϋπνίας. Ο λυκίσκος ανήκει στην οικογένεια των κανναβινοειδών και χρησιμοποιούνται τα άνθη του για την παρασκευή συμπληρωμάτων ενώ παλαιότερα παραγέμιζαν τα μαξιλάρια με τα άνθη του προκειμένου να βοηθούν την επέλευση του ύπνου.



Αυτός ο τριπλός συνδυασμός μελατονίνης, βαλεριάνας και λυκίσκου με τη

δοσολογία 1mg, 200mg, 200mg αντίστοιχα σε ένα δισκίο αποτελεί την πλέον αξιόπιστη συνταγή ύπνου για τους πελάτες σας, χωρίς παρενέργειες και αποτελέσματα ορατά την επόμενη ημέρα το πρωί. Το justsleep® μπορεί να μειώσει τη νευρικότητα, την ένταση και το άγχος και είναι πολύ χρήσιμο για ταξιδιώτες που έχουν υποστεί jet lag. Χωρίς προσθήκη σακχάρων. Δεν περιέχει λακτόζη και γλουτένη. Διατίθεται από τη Pharma Q.