

Бальзам «Легкий Сон»

Нарушение сна

Нарушения сна являются довольно распространенной проблемой.

Частые жалобы на плохой сон предъявляют 8-15% взрослого населения всего земного шара.

9-11% употребляют различные снотворные препараты.

Причем этот показатель среди лиц пожилого возраста намного выше.

Нарушения сна встречаются в любом возрасте и для каждой возрастной категории характерны свои виды нарушений

Нарушение сна

На сегодняшний день существует следующая классификация, определяющая болезнь нарушения режима сна:

Бессонница (инсомния). Характеризуется трудностями засыпания и непродолжительным, прерывающимся сном.

Патологическая сонливость, или гиперсомния. При данном заболевании время нарушения ночного сна наоборот, увеличивается, потому что человек постоянно хочет спать. Как следствие – снижается качество жизни и работоспособность.

Сбой ночного и дневного ритмов. Правильный режим времени вследствие условий современной жизни: ночные смены, дежурства по двое суток и пр. У данного вида расстройств есть деление, в свою очередь, на синдромы не 24-часового суточного цикла, замедленного и преждевременного периода.

Парасомнии — поведенческие реакции и переживания во время сна.

Нарколепсия — расстройство сна, проявляющееся постоянной сонливостью и тенденцией спать в неподходящее время. Симптомы нарколепсии: избыточная дневная сонливость, катаплексия (внезапная утрата мышечного тонуса), «паралич сна» (ощущение обездвиженности), гипнагогические галлюцинации (галлюцинации, возникающие при засыпании и пробуждении).

Апноэ во сне

Остановка дыхательных движений с кратковременным прекращением вентиляции лёгких.

Само по себе расстройство сна не угрожает жизни, однако может вызвать другие серьёзные заболевания, такие как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инсульт, лёгочная гипертензия, ожирение.

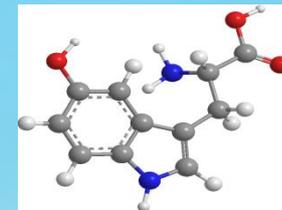
Признаки качественного снотворного средства

- Снотворное средство должно снимать мышечный тонус и обеспечивать полноценный сон.**
- Действие снотворного должно сохранять фазы и глубину сна.**
- Снотворное не должно иметь побочных эффектов.**
- У снотворного должен быть короткий срок действия, на время пока человек отдыхает.**
- Оптимальным интервалом для наступления сна считается двадцать минут после приёма снотворного.**
- Вялость, сонливость после пробуждения должны полностью отсутствовать.**

Ингредиентный состав Бальзама «Легкий сон»

Ингредиент	Дозировка в порции
5-НТР (98%)	100мг
Витамин В6	5мг
L-тианин	150мг
Экстракт зверобоя (1,5%)	50 мг
Таурин	300мг
Магний цитрат*	400мг
Экстракт ромашки (10:1)	200мг
Посифлора(4% флавононов)	200мг
Валериана(0,8% валериановой кислоты)	200мг
Хмель (03% флавоноидов в пересчете на рутин)	100мг
Экстракт вишни	250
Мелисса (10:1)	400

5-гидрокситриптофан

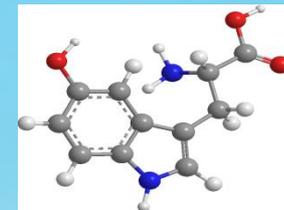


5-гидрокситриптофан предшественник серотонина, из него также образуется мелатонин.

Мелатонин - это гормон, регулирующий цикл "сон-бодрствование". Он обеспечивает естественное засыпание.

Поэтому 5-гидрокситриптофан, будучи предшественником мелатонина, может нормализовать сон

5-гидрокситриптофан



Показания к применению:

- ❖ состояния, вызванные низким уровнем серотонина (бессонница, нарколепсия, апноэ сна, фибромиалгия, хроническая головная боль, ожирение, булемия);
- ❖ 5-НТР эффективен в лечении депрессии (способствует увеличению выброса бета-эндорфинов);
- ❖ 5-НТР снижает аппетит и приводит к снижению веса.

L-тианин

Функциональные действия:

- Уменьшает тревожность и депрессивные состояния.
- Стабилизирует эмоциональное состояние в период пред- и во время менопаузы.
- Снижает уровень кортизола.
- Обладает противосудорожной активностью.
- Восстанавливает утраченную память после инсульта.
- Уменьшает содержание сахара в крови.
- Снижает артериальное давление.
- Поддерживает сердечную деятельность.

Магний

Магний способствует расслаблению мышечных волокон (мускулатуры сосудов и внутренних органов).

Магний (особенно в сочетании с витамином В6) оказывает нормализующее действие на состояние высших отделов нервной системы при эмоциональном напряжении, депрессии, неврозе.

Витамин В6

Витамин В₆ участвует во многих аспектах метаболизма макроэлементов, синтезе нейромедиаторов серотонина, дофамина, адреналина, норадреналина, ГАМК и др.

Зверобой

Зверобой традиционно используют для лечения легкой депрессии, тревоги, бессонницы, нервных и стрессорных расстройствах.

При лёгких и умеренных депрессиях эффективность препаратов зверобоя сопоставима с эффективностью традиционных антидепрессантов.

Гиперицин влияет на содержание серотонина и мелатонина, недостаток которых в клетках мозга может приводить к депрессии и нарушениям сна.

Валериана

Экстракт корня валерианы — хорошая альтернатива химическим снотворным средствам (бензодиазепинам и барбитуратам) при легких формах неврозов, для снятия стресса, при нарушениях сна.

Валериана оказывает мягкое успокаивающее и расслабляющее действие, может помочь быстрее заснуть, удлиняет сон, уменьшает количество ночных пробуждений и значительно улучшает качество сна как у людей, которые спят нормально, так и у страдающих бессонницей.

Пасифлора

Улучшает качество сна, регулирует его продолжительность и к тому же не доставляет неприятных и тяжелых ощущений при пробуждении.

Применяется как седативное средство при неврастении, бессоннице, климактерических расстройствах, и предменструальном синдроме, депрессии, невралгии, мышечных спазмах.

Прием пассифлоры не дает побочных эффектов и не вызывает привыкания, психологической и физической зависимости при длительном применении — как детьми, так и взрослыми.

Хмель

Клинические испытания показали улучшение качества сна у пациентов с бессонницей, а также у пациентов, страдающих неорганическим расстройством сна по наиболее важным параметрам: спад *латентности* (время, необходимое пациенту для засыпания), общая ночная активность, *состояние тревоги*.

Экстракт хмеля обладают успокаивающим (седативным), антидепрессивными, антиоксидантным действием,

Мелисса

Показаниями к применению препаратов травы мелиссы лекарственной являются: **неврозы, мягкая форма артериальной гипертензии**, легкие формы ишемической болезни сердца, тахикардии, острые и хронические желудочно-кишечные заболевания, дискинезии, дисбактериоз, ферментопатии, метеоризм; острые и хронические воспалительные заболевания органов дыхания (бактериального и вирусного генеза); экзема, дерматиты, сопровождающиеся зудом трофические язвы, нарушения менструального цикла, климактерические расстройства, токсикозы беременности; иммунодефицитные состояния.

Ромашка

Экстракт цветов ромашки оказывает болеутоляющее, седативное, противосудорожное, успокаивающее, снимающее нервное напряжение в том числе при бессоннице и мигрени.

Экстракт вишни

Экстракт особых сортов вишни может быть важным источником диетического мелатонина.

Бальзам «Легкий сон»

- убирает стресс-напряжение и тревожность;
- обеспечивает легкое и быстрое засыпание;
- обеспечивает полноценный сон;
- уравнивает быструю и медленную фазы сна;
- обеспечивает легкое просыпание;
- дает состояние бодрости после сна.

**Желаем всем
качественного здоровья,
бодрости и благополучия
от ВИТАМАКС!**