

# 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»

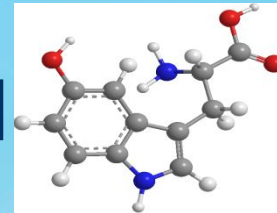
Основные ингредиенты	Дозировка в порции
5-НТР (98%)	50 мг
Витамин В6	5 мг
L-тианин	50 мг
Экстракт зверобоя (1,5%)	50 мг
Таурин	200 мг
Магний цитрат*	273 мг
Экстракт ромашки (10:1)	67 мг
Посифлора(4% флавононов)	67 мг
Валериана(0,8% валериановой кислоты)	67 мг
Хмель (0,3% флавоноидов в пересчете на рутин)	67 мг
Экстракт вишни	100 мг
Мелисса (10:1)	67 мг

# Ингредиентный состав Бальзама «Легкий СОН»

Вспомогательные ингредиенты	Дозировка в порции
глюкоза	600 мг
фруктоза	4800 мг
Лимонная кислота	80 мг
глицерин	400 мг

**Роль вспомогательных ингредиентов:**

# 5-гидрокситриптофан



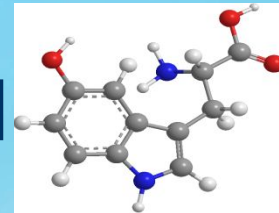
**5-гидрокситриптофан предшественник серотонина, из него также образуется мелатонин.**

**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 В<sub>6</sub> 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), антидепрессивным, антиоксидантным действием,

# Мелисса

Показаниями к применению препаратов травы мелиссы лекарственной являются: **неврозы, мягкая форма артериальной гипертензии**, легкие формы ишемической болезни сердца, тахиаритмии, 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!**