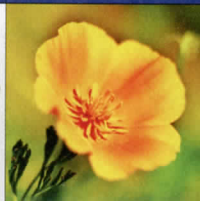


LEPSZY SEN DLA  
LEPSZEGO ŻYCIA  
Nawyki związane ze  
snem i substancje naturalne



WWW.STREFALEKOW.PL

*Aboca*

Producent: Aboca S.p.A. Società Agricola - Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR) - Włochy  
[www.aboca.com](http://www.aboca.com)

Certyfikacja UNI EN ISO 9001:2008; Certyfikacja UNI EN ISO 13485:2012; Certyfikacja UNI EN ISO 14001:2004

Dystrybutor: Aboca Polska Sp. z o.o., 40-403 Katowice, ul. Oswobodzenia 1, [www.aboca.com/pl](http://www.aboca.com/pl)

POSEDNIWOPULA

WWW.STREFALEKOW.PL



INNOWACJA DLA ZDROWIA



## Spis treści

### **Dobry sen pomaga nam lepiej żyć**

<i>Czym jest sen</i>	str. 4
<i>Dlaczego śpimy?</i>	str. 6
<i>Kto dobrze śpi, lepiej żyje</i>	str. 7

### **Kiedy zaburzenia snu mogą być problemem**

<i>Czy istnieją zaburzenia snu, które można uznać za „normalne”?</i>	str. 12
--	---------

### **Co robić w przypadku problemów ze snem**

<i>Dobry odpoczynek można uzyskać również w ciągu dnia: proste zasady dla lepszego snu</i>	str. 15
<i>Rośliny lecznicze wspomagające sen i uczucie relaksu</i>	str. 19
<i>Leki nasenne</i>	str. 21
<i>Melatonina</i>	str. 22

### **Sedivitax: skuteczność przetestowana na osobach dorosłych**

str. 23

### **Sedivitax - linia Aboca wspomagająca regenerujący sen**

str. 28

# Dobry sen pomaga nam lepiej żyć

## Czym jest sen

W przeszłości sen zdefiniowany był jako okresowe przerwanie stanu czuwania i ogólnie panowało przekonanie, że jest on formą biernego oczekiwania, wprowadzoną między typowe działania fizyczne i umysłowe stanu czuwania. Dzisiaj jednak wiemy, że mózg podczas snu wcale nie odpoczywa, wręcz odwrotnie, wykonuje dość intensywne działania, podzielone na różne fazy REM i NREM oraz że jego działalność metaboliczna jest większa niż w stanie czuwania, na co wskazuje większe zużycie tlenu.

To, co jeszcze nie do końca zostało odkryte, to szczególne funkcje pełnione podczas snu, choć podkreśla się duże znaczenie wspomagania równowagi człowieka: podczas snu ciało i umysł odpoczywają, zdobyte podczas dnia informacje zostają zapamiętane, poprawia się również humor. Interesujące jest to, co zostało odkryte u kobiet w wieku rozrodczym, dla których sen jest ważny również dla utrzymania równowagi hormonalnej i zdolności rozrodczej.



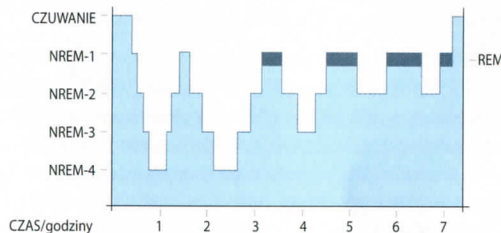
## Architektura snu

Do połowy XX wieku uważano, że sen jest jednostkowym zjawiskiem, fizjologicznie biernym, spełniającym funkcję odbudowy. Dopiero w 1953 roku udało się zademonstrować, dzięki zapisom elektroencefalografu (EEG), że sen złożony jest w rzeczywistości z różnych faz, które pojawiają się w charakterystycznej kolejności w ciągu nocy. Cykl sen-czuwanie u człowieka składa się z trzech głównych faz: czuwanie, sen o wolnych ruchach gałek ocznych, zwany NREM i sen o szybkich ruchach gałek ocznych, zwany REM.

Sen REM i sen NREM zmieniają się cyklicznie w ciągu okresu poświęconego na spanie i choć jeszcze nie wiadomo dlaczego tak się dzieje, notuje się, że brak faz snu lub ich nieregularność powoduje powstanie warunków dyskomfortu, wobec których należy podjąć odpowiednie działania.

Sen NREM złożony jest z 4 faz i charakteryzuje się głębokim stanem zaśnięcia. Podczas pierwszej godziny po zaśnięciu, wchodzi się stopniowo w kolejne fazy snu NREM. Faza ta charakteryzuje się ogólnym spadkiem aktywności mózgu, napięcia mięśni i ruchów ciała, ciśnienia krwi, rytmu zatokowego, oddechu, działalności metabolicznej i temperatury. Jest to faza odpoczynku organizmu.

Po okresie snu wolnofalowego, przechodzi się w fazę REM. Działalność mózgu jest w pełnej aktywności, zwiększa się ciśnienie krwi, rytm zatokowy i metabolizm osiągają prawie takie same poziomy, jak podczas stanu czuwania. Ponadto, jak wskazuje skrót (REM Rapid Eyes Movements = Szybkie ruchy gałek ocznych), stan ten charakteryzuje się szybkimi ruchami gałek ocznych. W fazie tej występują marzenia senne. Mózg bombardowany jest bodźcami, które nie pochodzą z zewnątrz, lecz z jego wnętrza. Jest to faza, w której opracowywane są informacje zdobyte w ciągu dnia, i w której utrwalają się wspomnienia.



Wykres pokazuje kolejne fazy snu. Cykle trwają około 90' i powtarzają się 4-6 razy w ciągu nocy. Podczas pierwszych godzin snu przeważają fazy NREM 3 i 4, w drugiej połowie nocy, faza NREM 2 oraz sen REM.



## *Dlaczego śpimy?*

Aby poczuć się rześkimi i wypoczętymi w ciągu dnia, gotowymi do podjęcia codziennych czynności, większość dorosłych osób potrzebuje 7-8 godzin snu w ciągu nocy, nawet jeśli istnieją indywidualne różnice, dzięki którym niektóre osoby potrzebują bardzo mało snu, funkcjonując bez większych problemów. Potrzeba snu jest zdecydowanie większa u dzieci (noworodki śpią około 17 godzin), następnie, wraz z upływem lat sen staje się coraz płytszy i krótszy. Sen występuje u wszystkich ssaków i prawdopodobnie u wszystkich kręgowców. Wszyscy odczuwamy głęboką potrzebę snu po przedłużonym i wymuszonym okresie czuwania i przedłużony brak snu może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

Sen zajmuje około jednej trzeciej naszej egzystencji i jest absolutnie niezbędny dla normalnego funkcjonowania, mimo to wciąż nie znamy wszystkich powodów snu i jak podkreślają liczne badania, wyjaśnienie dlaczego się śpi, jest jedną z otwartych kwestii biologii. Na podstawie naszych obserwacji, analizując konsekwencje braku snu (zmęczenie, brak koncentracji i pamięci, zmniejszenie zdolności oceny, wydłużenie czasów reakcji, pogorszenie humoru i innych funkcji fizjologicznych), możemy stwierdzić, że podczas snu:

### **a) Ciało odzyskuje siły**

Aby podolać potrzebom energetycznym i metabolicznym stanu czuwania, podczas snu spełnia następujące funkcje:

1. Funkcja termoregulacyjna i oszczędności energii (zmniejszenie zużycia energii w celu utrzymania stałej temperatury);
2. Odpoczynek i odbudowa (równowaga: procesów fizjologicznych i biochemicznych, poziomu hormonów stresu - adrenaliny i kortyzolu oraz biorytmów niezbędnych dla zdrowia i metabolizmu)

### **b) Mózg i funkcje umysłowe regenerują się**

1. Ugruntowanie informacji zdobytych w stanie czuwania
2. Optymalizacja zdolności zdobywania wiedzy
3. Poprawa humoru w celu ograniczenia napięcia i rozdrażnienia
4. Plastyczność neuronalna (poprawa skuteczności przekazu)

Bez względu na to, czym powodowany jest sen, jasne jest, że jest on niezbędny dla zagwarantowania „funkcjonowania” ciała i dla jego bezpieczeństwa.

### *Kto dobrze śpi, lepiej żyje*

Regularny sen wspomaga prawidłowe funkcjonowanie organizmu i dobrą jakość życia. Organizm potrzebuje przerwy i odpoczynku dla odbudowy i odprężenia. Kiedy chce się być produktywnym w pracy i w nauce, nie ma nic lepszego niż dobry sen. W ten sposób poprawia się koncentrację i naukę oraz procesy zapamiętywania. Dobry sen przyczynia się ponadto do dobrego samopoczucia, które przekłada się na chęć do życia, jest ważny w stosunkach społecznych, pełniąc funkcję zrównoważenia humoru i poziomów napięcia i rozdrażnienia. Również wydolność fizyczna, odporność na stres i choroby poprawiają się znacznie w wyniku dobrej jakości snu.

W szczególności dzieci, zwłaszcza w pierwszych latach życia, powinny poświęcać wiele czasu na sen: osiągnięcie odpowiedniego rytmu i regularne fazy snu wydają się być podstawą prawidłowego rozwoju. Długotrwałe zmiany rytmu mogą mieć negatywny wpływ na procesy poznawcze i emocjonalne dziecka. Manifestowanie zachowań spowodowanych brakiem snu (nadpobudliwość, nadmierna ruchliwość, kaprysy i płacz) zmienia się w dużym stopniu w zależności nie tylko od wieku, lecz także od rozwoju dziecka. Wiele badań dotyczących chronicznego braku snu u dziecka w wieku szkolnym i u nastolatka podkreśla negatywny wpływ różnego stopnia na postępy w nauce i na zachowanie. Nie należy zapominać, że długotrwałe zaburzenia snu u dziecka mogą spowodować utralenie „złego snu” również w wieku

dorośli. Nie należy również zapominać, że trudności dzieci mogą wpływać w dużym stopniu na rytm czuwania snu rodziców, zmieniając w pewien sposób przyzwyczajenia całej rodziny.

Prawdopodobnie nie mamy wystarczającej świadomości znaczenia snu dla naszego zdrowia. Planowanie naszych zajęć, zarówno towarzyskich, jak i związanych z pracą wydaje się nie brać pod uwagę potrzeby snu, codziennie ograniczamy czas przeznaczony na sen, gdyż zawsze jest coś do zrobienia, zobaczenia, spróbowania.



## Ile godzin powinniśmy spać w ciągu nocy?

Każdy z nas śpi inaczej i ma swoje konkretne przyzwyczajenia. Godziny odpoczynku, jakość i przechodzenie z jednej fazy snu w drugą są bardzo indywidualnymi cechami, zmieniającymi się od osoby do osoby.

Cechy te mogą zmieniać się u tej samej osoby, w zależności od wieku lub pod wpływem czynników środowiskowych i społecznych. Istnieją osoby, które lubią wstawać wczesnym rankiem, inne śpią do późna; są osoby, które potrzebują wielu godzin snu, podczas gdy innym wystarczy kilka godzin.

Zostało wykazane, że rytm czuwania-sen zmienia się znacznie wraz z upływem wieku: noworodek śpi do 20 godzin na dzień, dorosły około 8, osoba starsza nie więcej niż 6. Dzieci potrzebują wielu godzin odpoczynku, również dlatego, że podczas snu organizm produkuje hormony niezbędne do wzrostu. Kobiety przeważnie śpią mniej od mężczyzn w tym samym wieku. Nawet zmiany hormonalne podczas ciąży mogą wpłynąć na rytm czuwania-snu.



## Kiedy zaburzenia snu mogą być problemem

Zaburzenia snu mogą być sytuacją przejściową, gdy są związane ze zmartwieniami codziennego życia, ale czasami mogą się powtarzać z większą częstotliwością. Wiadomym jest, że ból, stres, hałas, a także różne choroby są wrogami „dobrego snu”, ale istnieją również zachowania, które mogą wspomagać lub przeszkadzać w zaśnięciu i utrzymaniu snu, a które należy poznać, żeby móc stworzyć jak najlepsze warunki dla regenerującego snu.

Naprawdę wiele osób skarży się na problemy ze snem. Według niektórych badań, około połowy społeczności cierpi na zaburzenia snu. Ile razy zdarzyło nam się powiedzieć „Tej nocy nie udało mi się zmruznąć oka...”, może latem, gdy temperatura w nocy jest wciąż wysoka lub kiedy „zarywa się” noc ucząc się do egzaminów czy też podczas realizacji projektów zawodowych, tak trudnych, że myślimy o nich również w nocy. Nie ma w tym nic niepokojącego, jeśli problem znika po kilku nocach, ale co w przypadku, gdy się utrzymuje?

**Za każdym razem, gdy odczuwamy, że nasz sen nie jest wystarczający lub nie daje nam spodziewanego wypoczynku, z pewnością będzie to miało swoje konsekwencje w jakości naszego życia.** Brak snu i niewystarczający wypoczynek mają poważny wpływ na pracę, bezpieczeństwo i zdrowie.

**Kobiety i osoby starsze częściej cierpią na zaburzenia snu.** Wiadomym jest również, że niestety wiele osób próbuje samodzielnie sobie radzić z problemem, bez porady ekspertów.

Tabela 1 - Czynniki, które wpływają na sen

### U DOROSŁYCH

- **Wiek:** częstsze wraz z upływem lat - przynajmniej 40% osób w wieku powyżej 60 lat ma problemy ze snem.
- **Zdrowie:** kaszel, przeziębienie, astmatyczny oddech, przewlekłe bóle, tendencja do chrapania, refluks żołądkowo-przełykowy, itp.
- **Wykonywana praca:** nocne zmiany, problemy i stres związane z pracą.
- **Problemy** w życiu osobistym i rodzinnym, utrata bliskiej osoby lub pracy, itp.

### U DZIECI

- **Wiek:** tylko około drugiego-trzeciego miesiąca życia pojawia się rytm okołodobowy, a wraz z nim zaczynają tworzyć się przedłużone nocne cykle snu. Po 4 miesiącach rytm snu zaczyna dostosowywać się do zewnętrznych rytmów; w okresie tym należy pomóc dziecku w synchronizacji własnego rytmu hormonalnego, mającego na celu skoncentrowanie snu w porach nocnych.
- **Zdrowie:** kaszel, przeziębienie, duszności, ząbkowanie, głód, alergie, wypryski, świąd, itp.
- **Czynniki uczuciowe:** początek przedszkola, narodziny rodzeństwa, inne stresujące wydarzenia rodzinne.
- **Czynniki klimatyczne.**





## Czy istnieją zaburzenia snu, które można uznać za „normalne”?

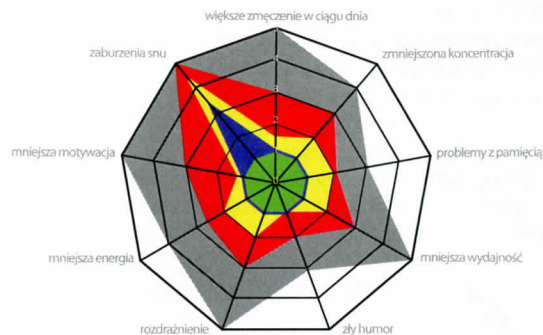
Zaburzenia snu są uważane za „normalne”, jeśli powstają w wyniku silnego stresu (problemy rodzinne, zawodowe czy szkolne) i są przejściowe, czyli nie powodują poważniejszych konsekwencji. W takim przypadku można również unikać leczenia farmakologicznego, biorąc pod uwagę, że po rozwiązaniu problemu, który spowodował bezsenność, sytuacja rozwiązuje się samoistnie.

W przypadkach umiarkowanego nasilenia i gdy sytuacja jest połączona z krótkimi, przejściowymi okresami, szczególnie wskazane są rośliny lecznicze z ich kompleksowym, lecz „delikatnym” działaniem, nadającym się do wszystkich przypadków, w których problem utrzymuje się na poziomie pewnej „normalności”.

Kiedy zaburzenia snu pojawiają się kilka razy w tygodniu i trwają przez dłuższy czas, a w szczególności, gdy z powodu braku snu dochodzi do senności w ciągu dnia, przypadków zaśnięcia podczas jazdy samochodem, zmęczenia, stanu niepokoju, rozkojarzenia i braku koncentracji podczas wykonywanych działań, należy poprosić o poradę lekarza i znaleźć odpowiednie rozwiązanie.



## Różne efekty zaburzeń snu: przedstawienie graficzne



**Zielony obszar** centralny przedstawia w formie graficznej osobę z „dobrym snem”.

**Błękitny obszar** przedstawia natomiast osobę, która dość często skarży się na pojedyncze zaburzenia snu, czyli co jakiś czas nie może zasnąć, ale to nie pociąga za sobą konsekwencji następnego dnia. W jakiś sposób jego organizm unika przenoszenia problemów związanych z zaburzeniami snu na następny dzień.

**Obszar żółty, czerwony i szary** przedstawiają natomiast warunki, w których osoby wraz z zaburzeniami snu posiadają także jeden lub więcej objawów zaburzeń w ciągu dnia, zawsze ulegających pogorszeniu.

Osoba w **żółtym obszarze cierpi** na lekkie zaburzenia z małymi konsekwencjami dla jakości codziennego życia. Są to osoby, którym czasami zdarzają się problemy w ciągu dnia, jeszcze niezbyt poważne (istnieje możliwość zastosowania suplementów diety na bazie fitokompleksów).

U podmiotów w **obszarze czerwonym i szarym** występują natomiast poważne objawy w ciągu dnia, wpływające na zdolność do wykonywania codziennych czynności oraz na psychikę (konieczne leczenie farmakologiczne).

## Co robić w przypadku problemów ze snem

**Bardzo ważne jest, aby nie lekceważyć pierwszych sygnałów złej jakości snu i podjąć natychmiastowe działania, określone na podstawie przyczyn stwarzających zaburzenia.**

Pierwszym krokiem do podjęcia jest kontrola przestrzegania „zasad” dobrego snu. Jeśli problem nie znika, należy zasięgnąć porady lekarza pierwszego kontaktu lub innego specjalisty (farmaceuty lub innego pracownika służby zdrowia), by razem wybrać program leczenia odpowiedni w danej sytuacji.

W kolejnych paragrafach został zamieszczony praktyczny przewodnik, zawierający odpowiedzi na najczęstsze pytania dotyczące tej tematyki.



*Dobry odpoczynek można uzyskać również w ciągu dnia: proste zasady dla lepszego snu*

Wiele nieistotnych w ciągu dnia zachowań może odgrywać dużą rolę wspomagającą regenerujący sen. Styl życia i różne czynniki środowiskowe mogą silnie wpływać na ilość i przede wszystkim na jakość naszego snu. Poniżej przedstawiamy niektóre zasady i porady do przestrzegania w celu spędzenia „dobrej nocy”.

- **Odżywianie:** wieczorem należy unikać zbyt obfitych posiłków, bogatych w tłuszcze oraz mięso; jeśli nachodzi nas głód w momencie udania się na spoczynek, można pozwolić sobie tylko na lekką przekąskę, aby uniknąć problemu z trawieniem; wieczorem należy unikać picia kawy, herbaty, napojów na bazie kofeiny i czekolady; należy unikać wysokoprocentowych napojów alkoholowych, które wcale nie pomagają w zasypianiu.
- **Palenie tytoniu:** należy go zawsze unikać, zwłaszcza wieczorem.
- **Aktywność fizyczna:** lepiej uprawiać sport regularnie, w ciągu dnia, lecz powinno się unikać wyczerpujących ćwiczeń wieczorem.
- **Zajęcia wieczorne:** przed pójściem spać nie należy poświęcać się zajęciom szczególnie angażującym umysł, takim jak nauka, praca przy komputerze i tym podobne.
- **Drzemki:** należy ich unikać w ciągu dnia, szczególnie niewskazane są te po kolacji, przed telewizorem.
- **Sypialnia:** powinna być zaciemniona i wyciszona, niezbyt zimna, lecz również nie za gorąca.
- **Gorąca kąpiel wieczorna:** może być odprężającym przyzwyczajeniem, zwłaszcza jeśli jest częścią naszej wieczornej rutyny.



- Godziny snu: jeśli to możliwe, powinno się chodzić spać i wstawać zawsze o tej samej porze, również w weekendy, niezależnie od liczby przespanych godzin nie powinno się spać dłużej rano.
- W przypadku zbyt wczesnej pobudki: jeśli otwieramy oczy przed dźwiękiem budzika, należałoby wstać z łóżka, zapalić światło lub odsłonić okna i rozpocząć nowy dzień.
- Jeśli nie można zasnąć: unikać ciągłego spoglądania na zegarek i przewracania się w łóżku; lepiej wstać i poświęcić się odprężającym zajęciom, unikać myślenia o pracy i o innych nierozwiązanych kwestiach.
- Przygotowania do snu: należy się jak najbardziej zrelaksować przed pójściem spać, również wykonując zawsze te same czynności, tworząc z nich rodzaj rytuału; powinno kłaść się spać tylko kiedy naprawdę odczuwa się potrzebę snu.



### Porady w przypadku zaburzeń snu dziecka

- Rodzice powinni stworzyć wieczorny rytuał poprzedzający pójście do łóżka, tak aby powiązać zasypianie z czymś przyjemnym.
- Sprawić, by dziecko łączyło łóżko ze snem. Należy próbować usypiać dziecko w jego łóżeczku, unikając jego późniejszego przenoszenia.
- Wychodzić z pokoju przed zaśnięciem dziecka, aby przyzwyczało się ono do zasypiania samemu.
- Jeśli dziecko płacze, wrócić do pokoju, aby nie straciło zaufania, wyjaśniając, że nie zostało ono pozostawione same sobie, lecz, że musi nauczyć się zasypiać w samotności.
- Wykluczyć istnienie zaburzeń klinicznych (kolki, powracające choroby, refluks żołądkowo-przełykowy, itp.).
- Zaprogramować noc jako czas poświęcony na sen: nie zajmować dziecka zbyt aktywnymi zabawami, aby nie pobudzać dziecka w nocy.
- Pokój dziecka musi być wygodny, wyciszony, zaciemniony, o temperaturze około 20° C.
- Godziny zasypiania i pobudki muszą być stałe.
- Nie wysyłać głodnego dziecka do łóżka.
- Unikać podawania mu dużej ilości napojów przed snem i w nocy.
- Należy unikać podawania wieczorem jedzenia i napojów zawierających kofeinę i teinę.



WWW.STREFALEKOW.PL



### *Rośliny lecznicze wspomagające sen i uczucie relaksu*

Jako uzupełnienie porad dotyczących stylu życia wspomagającego „higienę” snu, może okazać się przydatne zażywanie suplementów diety na bazie roślin leczniczych, które wspomagają ilość i jakość snu oraz stanu czuwania. Rośliny lecznicze mogą być pomocą dla osób skarżących się na mało regenerujący lub niewystarczający sen.

Stosowane od tysięcy lat w celu wspomagania snu u dorosłych i u dzieci, rośliny lecznicze, jak wynika z danych dotyczących tradycyjnego stosowania i opartych na literaturze naukowej, charakteryzują się również dobrą tolerancją i bezpieczeństwem stosowania.

Sen jest złożonym procesem fizjologicznym, którego jakość musi zostać oceniona na podstawie licznych parametrów, obejmujących jakość życia w ciągu dnia i w nocy.

Rośliny lecznicze dzięki wielu substancjom funkcjonalnym, które zawierają, są w stanie działać nie tylko na jakość i ilość snu, lecz także na czynniki pojawiające się w ciągu dnia (niepokój, rozdrażnienie, zły humor, problemy z koncentracją, skurcze żołądkowo-jelitowe, itp.), przerywając powstające w ten sposób błędne koło.

Niektóre rośliny lecznicze łączą działanie nasenne z działaniem odprężającym, świetnie nadając się jako pomoc w różnych sytuacjach (zaburzenie trawienia, podrażnienie, itp.), które często towarzyszą osobom mającym problemy z zasypianiem i mogą być szczególnie wskazane również u dzieci.

Rośliny lecznicze działają najskuteczniej, gdy przyjmowane są regularnie i stale. Jedną z ich najbardziej interesujących cech jest łżejszy, fizjologiczny wpływ na sen.

Same lub w połączeniu z innymi roślinami leczniczymi powinny być przyjmowane około pół godziny/godziny przed pójściem spać w celu wspomagania zasypiania. Jeśli natomiast problemem są zaburzenia występujące w ciągu dnia (rozdrażnienie, zły humor, brak koncentracji, itp.), można zażywać jedną dawkę również rano. Aby w pełni ocenić

korzyści wynikające ze stosowania kombinacji roślin, program powinien trwać przynajmniej 15-20 dni. Można kontynuować zażywanie suplementów diety przez okres kilku miesięcy. Najbardziej interesującymi pod względem działania są męczennica cielistka (*Passiflora incarnata*), kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*), melisa lekarska (*Melissa officinalis*), eszolcja kalifornijska (*Eschscholzia californica*) i rumianek pospolity (*Chamomilla recutita*). Rośliny te stosowane są zarówno pojedynczo, jak i w kombinacjach przygotowanych zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.



### *Leki nasenne*

Leki wskazane do leczenia bezsenności zwane są lekami „nasennymi” i należą do kategorii leków benzodiazepinowych i substancji „pokrewnych”. Wybierane są do leczenia pod względem różnego czasu działania na sen: istnieją bowiem leki przeznaczone dla osób, które mają problemy z zasypianiem, dla osób budzących się w nocy lub budzących się zbyt wcześnie rano.

Często lekarze zachowują szczególną ostrożność w przepisywaniu leków będących w stanie ograniczyć stan niepokoju i pomóc w zasypianiu (leki benzodiazepinowe i podobne). Powodem tego jest konieczność ograniczenia w czasie stosowania tego typu leków, unikając ich zażywania przez wiele kolejnych dni, w celu uniknięcia efektów niepożądanych (zwłaszcza u osób starszych) i stanów uzależnienia czy nadużywania. Leczenie, które przeważnie przepisane zostaje przez lekarza trwa najczęściej od kilku dni do 2-3 tygodni, rzadko przekracza ten okres i przeważnie pod koniec następuje zmniejszenie dawki. Należy unikać zażywania tego typu leków bez precyzyjnych wskazań lekarza, który najczęściej zaleca je tylko w przypadku, gdy niepokój lub bezsenność są bardzo intensywne i powodują poważne problemy u pacjenta. Należy pamiętać, że nie wolno pod żadnym pozorem zmieniać dawek przepisanych przez lekarza!



## Melatonina

Wśród rozwiązań zaburzeń snu należy pamiętać o Melatoninie. Substancja ta jest hormonem produkowanym w organizmie przez ważny gruczoł mózgu, zwany szyszynką. Zostaje uwolniona tylko, gdy nie ma światła, przeważnie w nocy, podczas gdy jej uwolnienie blokowane jest przez światło.

W organizmie, poza regulacją rytmu czuwania-snu, Melatonina spełnia liczne funkcje, komunikując z różnymi systemami metabolicznymi (hormony tarczycy, prolaktyna, hormony rozrodcze, zarówno męskie, jak i żeńskie, kortyzol).

Stosowanie melatoniny proponowane jest początkowo w celu złagodzenia efektów Jet Lag, czyli w przypadku trudności z zasypianiem u podróżujących na inne kontynenty, którzy przekraczają różne strefy czasowe i u których występuje zaburzenie równowagi w produkcji Melatoniny. Suplementy na bazie Melatoniny są szczególnie skuteczne, gdy dochodzi do zmiany rytmu jej produkcji lub gdy organizm nie produkuje jej w wystarczających ilościach.

Melatonina wskazana jest do ograniczenia czasu poświęcanego na zasypianie, szczególnie u osób starszych, ponieważ po 55 roku życia następuje fizjologiczny spadek produkcji tego hormonu.

Nie istnieją natomiast dowody na działanie lecznicze Melatoniny w stosunku do zaburzeń w ciągu dnia spowodowanych bezsennością, takich jak zły humor, rozdrażnienie i niepokój, czy też brak koncentracji, itp.

Nie istnieją jeszcze prawne uregulowania na temat spożycia suplementów diety na bazie tej substancji przez dzieci, zwłaszcza w pierwszych miesiącach życia. W szczególności, brakuje oficjalnych wytycznych na temat zalecanych dawek i wieku spożycia.

A background image showing a laboratory setting with several glass test tubes and pipettes arranged in white plastic racks. The tubes are filled with clear liquids and have blue and yellow markings. The scene is brightly lit, creating a clean and professional atmosphere.

**Sedivita:**  
skuteczność  
przetestowana na  
osobach dorosłych

# SedivitaX: skuteczność przetestowana na osobach dorosłych

SedivitaX w formie kropli stał się przedmiotem eksperymentu klinicznego, przeprowadzonego w szpitalu S. Eugenio w Rzymie. Eksperyment uzyskał zgodę właściwego Komitetu Etycznego i został przeprowadzony na 60 osobach, zgodnie z zasadami Dobrej Praktyki Klinicznej, przez zespół lekarzy specjalistów.

Celem eksperymentu było sprawdzenie skuteczności w obszarze homeostazy, to znaczy w warunkach, w których podmiot wyczuwa określone zaburzenia, ale nie wymagają one jeszcze leczenia farmakologicznego. Uczestnicy eksperymentu cierpieli z powodu złej jakości snu, w połączeniu ze złym humorem i rozdrażnieniem; zaburzenia nie były jednak na tyle groźne, by wymagały użycia specyficznych leków. Lekarze przeprowadzili eksperyment zgodnie z odpowiednim „protokołem”, bazującym na elementach określających jakość snu, znajdujących się w odpowiednich skalach (kwestionariusz jakości snu Pittsburg, skala senności dziennej Epworth, skala oceny lęku Hamiltona, skala depresji Becka), opracowanych przez specjalistów uznanych na arenie międzynarodowej. Uczestnicy eksperymentu zażywali przez 28 dni SedivitaX krople, zgodnie ze sposobem użycia, wskazanym w ulotce informacyjnej produktu i udali się do lekarza specjalisty trzy razy w ciągu tego okresu: na początku eksperymentu (T0), po dwóch tygodniach (T14) i po zakończeniu eksperymentu, czyli po 4 tygodniach (T28).

Uzyskane rezultaty okazały się statystycznie znaczące i potwierdziły skuteczność SedivitaX w poprawie ogólnej jakości wypoczynku nocnego i stanu czuwania. Eksperyment podkreśla, że SedivitaX krople znacznie wspomagają poprawę parametrów, a w szczególności:

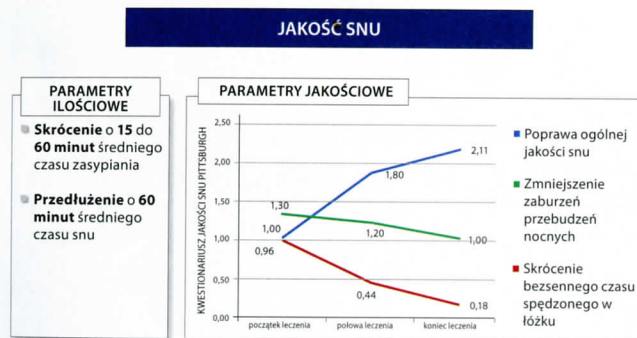
1. **Ogólną poprawę jakości snu**
2. **Poprawę stanu czuwania**

## 1. Ogólna poprawa jakości snu

Na początku eksperymentu (T0), 92% uczestników oceniała swój sen jako „zły” lub „niewystarczający”, natomiast po zakończeniu zażywania SedivitaX (T28), sytuacja odwróciła się i 92% badanych uznało własny sen za „dość dobry” lub „bardzo dobry”.

Przy ocenie poprawy jakości snu zostały wzięte pod uwagę **parametry ilościowe**, dotyczące trudności w zasypianiu ze **skróceniem czasu zasypiania od 15 do 60 minut oraz przedłużeniem średniego czasu snu o około 60 minut**. W eksperymencie przechodzi się ze średniej 5,77 godzin snu do 6,65 po zakończeniu leczenia.

Ponadto zostały przeanalizowane **parametry jakościowe**, przy użyciu kwestionariusza jakości snu Pittsburgh i jak pokazano na wykresie, **SedivitaX poprawia ogólną jakość snu z pozytywnymi efektami, które dają się odczuć już po 14 dniach od rozpoczęcia zażywania i które utrwalają się po 4 tygodniach.**

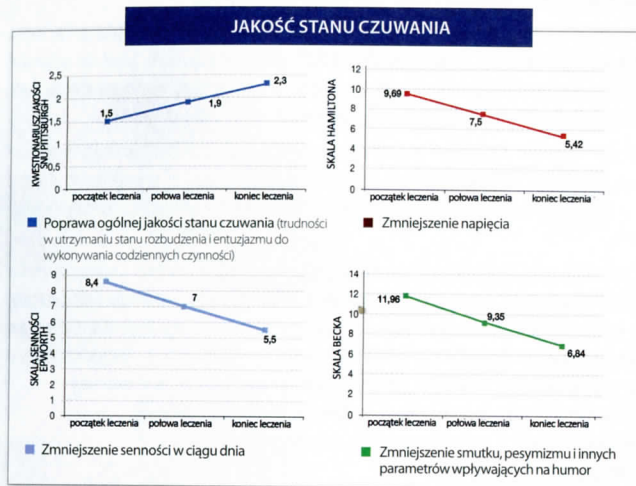


Została oceniona podatność na czynniki zaburzające sen, takie jak chrapanie, uczucie zimna lub gorąca, koszmary, itp., które mogą spowodować przebudzenie w ciągu nocy oraz **bezsenność w łóżku**. Oba parametry zostały **zmniejszone w znaczący sposób na końcu eksperymentu, co wskazuje na to, że Sedivitax krople wywołuje efekt odprężający i wspomaga spokojny i bardziej regenerujący sen**.



## 2. Poprawa stanu czuwania

Jakość stanu czuwania dziennego, rozumiana jako zdolność do pozostania rozbudzonym i utrzymania entuzjazmu do wykonywania codziennych czynności, bardzo ściśle zależy od jakości odpoczynku nocnego. Jak pokazano na wykresach, **Sedivitax poprawia jakość stanu czuwania, zmniejszając senność w ciągu dnia, stany rozdrażnienia oraz innych parametrów wpływających na humor**.





# Sedivitax

Linia Aboca wspomagająca regenerujący sen

Linia Sedivitax została opracowana **w celu wspomagania snu i poprawy jego jakości. Zalecana jest również w ciągu dnia, aby zmniejszyć napięcie i uzyskać uczucie relaksu.**

To podwójne działanie jest bardzo ważne dla **uzyskania snu fizjologicznego, który nadchodzi, gdy organizm jest w stanie utrzymać zrównoważony stan spokoju, również w ciągu dnia, tak aby wieczorem być gotowym do nocnego odpoczynku.**

Istnieje wiele czynników w codziennym życiu, przyczyniających się do powstawania stresu, który z kolei doprowadza organizm do stanu zwiększonego czuwania, przeszkadzającego w zaśnięciu i utrzymaniu snu.

Działanie **Sedivitax** polega na synergicznym połączeniu liofilizowanych ekstraktów z **kozłka lekarskiego, melisy lekarskiej i eszolcji kalifornijskiej**, a w szczególności **opatentowanego kompleksu Passiflò2-LMF (Patent nr 0787496), uzyskanego z połączenia dwóch frakcji ekstraktów o wysokiej zawartości flawonoidów, które pozyskują znane właściwości męczennicy, rozluźniającej i wspomagającej sen.**

Sedivitax zaspokaja różne preferencje stosowania, ponieważ dostępny jest w postaci kropli, kapsułek i herbaty.



## KROPLE



Opakowanie o pojemności 30 ml z dozownikiem z podziałką

## KAPSUŁKI

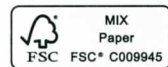


Opakowanie 30 kapsułek

## HERBATA



Opakowanie 20 torebek



Zdjęcia zamieszczone w niniejszej publikacji są własnością Photos.com i archiwum Aboca