



Dalekie podróże? Uważaj na jet-lag!

Polacy coraz więcej podróżują. Coraz chętniej wyjeżdżamy w egzotyczne, dalekie zakątki świata. Zmiana stref czasowych i klimatu może jednak prowadzić do zaburzeń snu, które mogą rozregulować nasz organizm. Jak się przed tym ustrzec? Nie ma nic prostszego – stosuj przed wyjazdem melatoninę.

Co to jest jet-lag?

Z angielskiego *jet lag syndrome* to inaczej zespół długu czasowego czyli objawy pojawiające się w trakcie podróży, związane ze zmianą strefy czasowej. Stopień zaburzeń organizmu i objawów zależy od liczby przekraczanych stref czasowych i od kierunku podróży. Jet lag pojawia się w konsekwencji szybkiej zmiany kilku stref czasowych. Jest traktowany jako zaburzenie snu, inaczej zwany syndromem desynchronizacji czasowej. Prawdopodobieństwo jego wystąpienia zwiększa się wraz z ilością pokonywanych stref czasowych.

Do głównych objawów jet-lag zalicza się zmęczenie i trudną do zniesienia senność w ciągu dnia oraz pobudzenie w ciągu nocy. Mogą wystąpić również takie objawy jak lęk, bóle głowy, łagodne objawy depresyjne, zaburzenia łaknienia, problemy z pamięcią i koncentracją, zlewne poty, a nawet osłabienie i ogólne rozbitcie.

Winne są strefy czasowe

Ziemia jest podzielona wzdłuż szerokości na wiele różnych stref czasowych. Gdy np. w Warszawie jest godzina 17.00, to w Pekinie zegar wybija północ. Upraszczaając, można by powiedzieć, że strefy czasowe mają zagwarantować, że w każdym kraju w ciągu dnia będzie świecić słońce, a w nocy będzie ciemno. Problem pojawia się, gdy udajemy się w podróż samolotem, pokonując kilka stref czasowych. Biorąc pod uwagę czas zegarowy, może się zdarzyć, że wylądujemy wcześniej niż wylecieliśmy. Wewnętrzny zegar biologiczny działa w cyklu około 25 godzin i traci orientację w wyniku przestawienia czasu. Im większa jest różnica czasowa, tym więcej problemów nas spotyka. Ważną rolę odgrywa także kierunek lotu samolotem. Jeśli lecimy ze wschodu na zachód, będziemy walczyć z mniejszymi dolegliwościami niż ludzie podróżujący z zachodu na wschód. W tym ostatnim przypadku dzień się praktycznie wydłuża. Podobne zjawisko

Melatonina Lek-AM

– aby cieszyć się z podróży od pierwszego dnia!



Aby uniknąć efektu jet lag, Melatoninę LEK-AM należy przyjmować:

- w przypadku lotów na wschód: 2 dni przed planowanym wylotem 1-6 mg melatoniny ok. godz. 19, a następnie przez 4 kolejne dni 1-6 mg 1h przed snem;
- w przypadku lotów na zachód: 1-6 mg melatoniny 1h przed snem przez 4 dni po przylocie.

Jak dowiodły liczne badania, Melatonina LEK-AM również:

- ułatwia zasypianie,
- poprawia jakość snu,
- zmniejsza liczbę przebudzeń w nocy, a w razie ich wystąpienia umożliwia szybkie ponowne zaśnięcie,
- nie uzależnia, może być przyjmowana przez długi czas.

www.melatonina.pl

obserwuje się podczas dokonywanej dwa razy w roku zmiany czasu. Zmiana z zimowego na letni w ostatni weekend marca „kradnie” nam godzinę, co dla większości z nas jest o wiele mniej przyjemne niż zmiana w październiku, gdy „zyskujemy” godzinę. Podstawową zasadą jest to, że na godzinę różnicy czasowej powinno się zaplanować jeden dzień, żeby się przestawić. Mimo tego niektórzy z nas mają przez dłuższy czas problemy z objawami takiego zmęczenia. Zakłada się, że ma to w dużym stopniu związek z naszym indywidualnym

biorytmem. Ludziom, którzy codziennie wstają i kładą się spać o tych samych porach, jet-lag będzie dokuczał bardziej.

Kto jest narażony na jet-lag?

Jet lag częściej zdarza się u osób po 50 roku życia, a nieco rzadziej u małych dzieci, szybciej też pojawi się u ludzi przyzwyczajonych do chodzenia spać o stałej porze. Generalnie jednak może dotknąć każdego, bez względu na wiek i częstość podróżowania samolotem. Nie można się na ten syndrom „uodpornić”. Nie możemy także wyspać się „na zapas”. I chociaż objawy jet-lag mijają w ciągu kilku dni, może być dużym problemem dla osób często podróżujących, szczególnie w celach służbowych. Decydując się na daleką podróż, nie myślimy o czekających nas niedogodnościach. A przecież można się przed nimi zabezpieczyć.

Melatonina – to jest to!

Można przygotować się do lotu, by aklimatyzacja na miejscu była błyskawiczna. W dniach poprzedzających podróż należy spożywać lekkie posiłki i unikać alkoholu. Istotne znaczenie profilaktyczne ma także długi sen w trakcie podróży. Wydaje się, że skuteczniejszą metodą zmniejszającą objawy zespołu jet lag jest doustne przyjmowanie preparatów z melatoniną.

Badania prowadzone w ciągu ostatnich lat nad substancjami naturalnymi w organizmie potwierdziły, że za prawidłowe występowanie faz snu i czuwania odpowiedzialna jest melatonina - hormon wydzielany przez szyszynkę w mózgu. Na poziom melatoniny wpływają silnie wszelkie przejawy życiowej nieregularności. Badania potwierdziły także, że wydzielanie melatoniny zmienia się z wiekiem - im jesteśmy starsi, tym mniej melatoniny wytwarzamy. Dzieje się tak dlatego, gdyż z wiekiem dochodzi do zwapnienia szyszynki, co z kolei powoduje mniejszą „produkcję” melatoniny. Z tego powodu osoby powyżej 80. roku życia miewają problemy ze snem – albo śpią

w dzień, a budzą się wcześniej rano. Inaczej jest w przypadku ludzi młodych (do 30. roku życia). Rzadko występuje u nich niedobór melatoniny. Problemy ze snem (bezsenna noc, nadmierna senność rano) są raczej spowodowane opóźnieniem szczytu wydzielania tego hormonu o kilka godzin (normalnie przypada na około 2.00 w nocy).

Melatonina odgrywa bardzo ważną rolę również wśród osób pracujących w nocy, w systemie zmianowym, a także u przemieszczających się w krótkim czasie przez strefy czasowe

(biznesmeni, stewardesy, turyści...). Zaadaptowanie się do zmiany czasu wymaga jednego dnia na każde 2 godziny różnicy czasowej! Jest to związane z wydzielaniem melatoniny, zależnym od pory dnia. Dlatego warto się dobrze przygotować do podróży.

Planujesz daleką podróż – bierz melatoninę!

Wiele osób uważa, że melatonina jest środkiem nasennym i boi się jej stosowania z uwagi na ryzyko uzależnienia. Tymczasem melato-

nina nie wykazuje działania uzależniającego, jest środkiem zapewniającym naturalny sen, ułatwia zaśnięcie, a także redukuje ilość wybudzeń w nocy.

Trzeba pamiętać, że każdą dawkę należy dobrać indywidualnie do potrzeb. Jeżeli mamy w planie podróż z przekraczaniem strefy czasowej, skutecznym i sprawdzonym sposobem jest odpowiednie przyjmowanie melatoniny. Dzięki melatoninie możemy cieszyć się urlopem czy podróżą już od pierwszego dnia przyjazdu!

Rozwiązanie konkursu jak ze snu

Poniżej zamieszczamy listy laureatów naszego konkursu. Nagrody, zestawy kosmetyków Elisabeth Arden, otrzymują: Pani Maria Goły z Proszowic, Pani Stanisława Cieśla z Siemianowic Śląskich oraz Pani Małgorzata Warchapowicz z Bielska Podlaskiego.

Będąc w aptece zainteresowałam się gazetką „Nasze Zdrowie” wyłożoną na stoliku. Przeczytałam ją od deski do deski. Stała się ona miłą lekturą, pozwalającą poszerzyć moją wiedzę na temat zdrowego trybu życia i dała cenne wskazówki aby poprawić jakość mojego życia, przyswajając zdrowy sen. Jestem 45 letnią osobą i od jakiegoś czasu miałam trudności z zasypianiem i nocnymi wybudzeniami. Po przeczytaniu artykułu o melatoninie, stwierdziłam że brakuje mi tego naturalnego hormonu. Kupiłam, więc melatoninę w aptece i zaczęłam ją od miesiąca raz dziennie po 1 tabletkę godzinę przed snem.

Poleciłam ją również mojej mamie, która miała podobne problemy. Dzięki Melatoninie 5mg wyregulowałam swój wewnętrzny zegar. Teraz śpię mocno, nie mam problemów z zasypianiem, wstaję odprężona, wypoczęta i rześka. Jakość mojego życia znacznie się poprawiła za sprawą hormonu melatoniny. Stałam się silniejszą, odporniejszą na stres, weselszą, poprawił się mój nastrój i samopoczucie. Dzięki temu zyskuje pewność uznania i polecam ją tym wszystkim, którzy mają problemy ze snem, ponieważ można ją kupić w aptece bez recepty.

{Małgorzata}

Prawie każdy mój sen jest piękny i kolorowy
I dlatego uważam, że jest bardzo zdrowy
Ja także miałam bezsenne noce
Moja praca nad sobą przyniosła owoce
Kiedy przychodziły myśli natarczywe
Wstawałam i pisałam literki proste i krzywe
Wszystkie swe żale na papier przelewałam
I więcej nad sobą się nie użalałam
Teraz za siebie się nie oglądam
Tylko przez przednią szybę na świat spoglądam
Dążę do celu, który sobie obrałam
I myślę, że z bezsennością narazie wygrałam
O swych zmartwieniach nie myślę wcale
I czuję się z tym doskonale
Mimo, że jestem w podeszłym wieku
Ty też możesz z tym wygrać miły człowieku
Na koniec mam prośbę do Ciebie
Abyś pokochał samego siebie
Bo taka miłość to znacznie wiele
Żyjesz ze sobą jak dwaj przyjaciele
Jeżeli pokochasz siebie samego
Pokochasz również swego bliźniego
Twój sen spokojny znowu powróci

{Stanisława}

Sen jest bardzo ważny w życiu każdego człowieka. Jest jego nieodzowną częścią. „Śpi jak niemowlę” – to hasło towarzyszy zdrowemu człowiekowi. Lecz gdy metabolizm organizmu tak było w moim przypadku mamy problem ze zdrowym snem, wstajemy z łóżka „lewą nogą” ka, spacerowałam po pokoju, lecz to nic nie dało dalej nie mogłam zasnąć. Często w nocy schodziłam z łóżka, spacerowałam po pokoju, lecz to nic nie dało dalej nie mogłam zasnąć. I tak z dnia na postanowiłam: „kobietom tak dalej nie może być: weź się za siebie”. Wzmocniłam organizm zdrowym stylem życia. Często zastanawiałam się, co było powodem mojego braku snu i jak zaczął od zmian trybu życia, układając sobie rozkład dnia, inny zdrowy, którego nie przestrzegałam dotychczas, a który jak się później okazało był przyczyną mojego złego zasypiania. W rozkład dnia wprowadziłam codzienną gimnastykę przy muzyce. Przestrzegałam spożycia posiłków o jednakowej porze, z mojego menu wyeliminowałam kawę. Jadłam posiłki bogate w sole mineralne, węglowodany, błonnik i witaminy z małą zawartością tłuszczów i cukrów (fasola, groch, szpinak, brokuł, pieczywo ciemne, pełnoziarniste itp.). Spożywałam dużo owoców i warzyw, piłam dużo wody mineralnej niegazowanej.

Jadłam ostatni posiłek najpóźniej o godzinie 18. Przed snem długo spacerowałam patrząc na piękne niebo idąc małymi krokami, powoli. Dużą zmianę w moim samopoczuciu zaobserwowałam moi domownicy, jestem radosna jak skowronek, często się uśmiecham, zadowolona z życia. To ciągły ruch, ćwiczenia i dobre odżywianie spowodowały, że udało mi się przy minimum wysiłku odnaleźć spokojny i zdrowy sen.

{Maria}

