



## Sen na zdrowie

**W wyniku zaburzeń rytmu okołodobowego mogą rozwijać się choroby somatyczne i psychiczne.**

**S**en to stan ośrodkowego układu nerwowego, cyklicznie pojawiający się i przemijający w rytmie okołodobowym, w którym następuje całkowite zniesienie świadomości i bezruch. Podczas snu wypoczywamy, a nasz organizm regeneruje się. Dzieje się tak za sprawą melatoniny – hormonu, który wpływa na jakość naszego snu. Melatonina jest wytwarzana przez szyszynkę, czyli gruczoł dokrewny znajdujący się w centralnej części mózgu. Jest wytwarzana po zapadnięciu ciemności – najsilniej w godzinach 2.00-3.00. Wydzielanie hormonu melatoniny systematycznie spada od momentu osiągnięcia dojrzałości płciowej. Do 30 roku życia, nasz organizm wytwarza wystarczającą ilość tego hormonu, natomiast potem możemy odczuwać pierwsze symptomy zmniejszonej podaży melatoniny, które charakteryzują się skróceniem snu i pogorszeniem jego jakości. Nasz okołodobowy cykl rozregulować może także praca w nocy, zmiana stref czasowych. Spokojny sen może zostać zaburzony także przez stres czy nadmierne spożywanie alkoholu, kawy lub herbaty – zwłaszcza przed zaśnięciem. Wówczas mamy kłopoty z zasypianiem, często wybudzamy się, zaś sen jest płytki. W konsekwencji jesteśmy niewyspani. Niewątpliwie zdrowy,

odpowiednio długi sen ma bardzo duży wpływ na naszą sprawność psychofizyczną.

Konsekwencją nieprzespanej nocy mogą być zaburzenia nastroju, spowolnione reakcje, brak skupienia uwagi. Problem bezsenności dotyczy 1/3 populacji w Polsce. Przy dłuższym niedoborze snu lub w wyniku zaburzeń rytmu okołodobowego mogą rozwijać się choroby układu sercowo-naczyniowego (choroba niedokrwienności serca, zawał), schorzenia gastro-enterologiczne (otyłość, cukrzyca), choroby endokrynologiczne (nadczynność tarczycy) i psychiczne (depresja, psychozy). Blisko 10 % Polaków cierpi na przewlekłą bezsenność. Niedostateczna ilość snu może wpływać na spadek odporności organizmu i czynić nas bardziej podatnymi na różnego typu infekcje.

Z tego względu, niezwykle ważne jest, aby zachować prawidłowy rytm okołodobowy snu. Dlatego w przypadku wystąpienia niedoborów melatoniny, której wydzielanie zmniejsza się wraz z wiekiem – niezbędna jest jej suplementacja. Melatoninę stosuje się także w zaburzeniach snu wynikających z rozregulowania rytmu dobowego, aby ułatwić zasypianie, ograniczyć wybudzanie się oraz poprawić jakość snu.

Reklama



## Moja przyjaciółka melatonina

Od pewnego czasu miałam ogromne problemy ze snem. Nie mogłam zasnąć, często budziłam się w nocy, a rano - w rezultacie - byłam niewyspana. Pracuję w firmie odzieżowej, gdzie ważna jest precyzja wykonania, a ciągle kłopoty ze snem sprawiały, że nie mogłam się skupić, wciąż byłam zmęczona - opowiada Urszula. Nie pomagały domowe sposoby, ani herbatki uspakajające. Opowiedziałam o moim problemie siostrze, a ona poleciła mi Melatoninę LEK-AM. Melatonina to substancja produkowana w organizmie.

Ludzie po czterdziestym roku życia i starsi mają jej mniej niż ludzie młodzi, dlatego mogą zacząć pojawiać się u nich problemy z bezsennością. Niedobory naturalnej melatoniny warto więc uzupełniać środkami farmaceutycznymi - przekonywała moja siostra. Takim preparatem istniejącym od dziesięć lat na polskim rynku jest Melatonina LEK-AM - dodała.

Stosuję Melatoninę LEK-AM od trzech miesięcy. Dałam też ją mojemu mężowi. Bierzymy zawsze, systematycznie, godzinę przed snem. Sprawdziło się to, co mówiła moja siostra. Przekonałam się sama, że Melatonina LEK-AM działa, a stosowana regularnie poprawia długość i jakość snu. Po jej zażyciu jest on głębszy i bardziej odprężający. Od dłuższego czasu szybko zasypiam, śpię mocno, a po obudzeniu czuję się rześka i wypoczęta.

Ostatnio słyszałam, że Melatonina LEK-AM cieszy się największym zaufaniem pacjentów wśród leków na zaburzenia snu dostępnych bez recepty. To prawda, można na niej polegać jak na najlepszej przyjaciółce.



**Melatonina ma największe uznanie pacjentów\***



Melatonina LEK-AM, 1 mg, tabletki, Melatonina LEK-AM, 3 mg, tabletki, Melatonina LEK-AM, 5 mg, tabletki. **Skład:** 1 tabletkę zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny (Melatoninum). **Wskazania:** Melatonina jest wskazana jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych, lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania u pacjentów niewidomych. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na melatoninę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. Melatoninę nie należy stosować po spożyciu alkoholu oraz w okresie ciąży lub laktacji. **Podmiot odpowiedzialny:** Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.

\*Złoty Otis 2009 w kategorii preparaty na zaburzenia snu. Plebiscyt przeprowadzono wśród czytelników magazynu "Na zdrowie. Dostępne bez recepty", oraz za pomocą portalu www.nazdrowie.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.