

Όταν η Μελατονίνη συνάντησε τη Βαλεριάνα,
δημιουργήθηκε η Valetonina®



Πρωτοποριακός συνδυασμός που επιτρέπει την
απελευθέρωση των δύο συστατικών σε **διαφορετικούς**
χρόνους εξασφαλίζοντας **διπλή και παρατεταμένη δράση**.

Η **επικάλυψη** του δισκίου, η οποία περιέ-
χει τη Μελατονίνη, **διαλύεται γρήγορα**
συμβάλλοντας στη **μείωση του χρόνου**
επέλευσης του ύπνου.

Στο **εσωτερικό του δισκίου**, δηλ. στον
πυρήνα, βρίσκεται η Βαλεριάνα (εκκύλι-
σμα ρίζας), η οποία απελευθερώνεται σε
δεύτερο χρόνο προσφέροντας **παρατετα-**
μένο και ήρεμο ύπνο κατά τη διάρκεια
της νύχτας.

Το αποτέλεσμα είναι ένας **αναζωογονητικός ύπνος** αλλά και ένα
ευχάριστο ξύπνημα, που βελτιώνουν την ευεξία, τη διάθεση και την
ανταπόκριση στην καθημερινή δραστηριότητα.

Πηγή: Φύλλο οδηγιών του προϊόντος Valetonina®, el.wikipedia.org/wiki/Μελατονίνη, el.wikipedia.org/wiki/Βαλεριάνα



Η Valetonina® είναι ένας
πολύτιμος σύμμαχος στην
αντιμετώπιση του τζετ λαγκ
(jet-lag) ανακουφίζοντας από τα
τυπικά συμπτώματα αυτής της
διαταραχής του βιορυθμού όπως
την απώλεια της πνευματικής
εγρήγορσης ή την αίσθηση
κόπωσης κατά τη διάρκεια της
ημέρας.

Valetonina®

LONG SIRC

Ο φυσικός τρόπος να νικήσετε την αϋπνία

- Μειώνει τον χρόνο επέλευσης του ύπνου
- Προσφέρει έναν παρατεταμένο, ήρεμο και ποιοτικό ύπνο
- Εξασφαλίζει ένα ευχάριστο ξύπνημα
- Βελτιώνει την ευεξία, τη διάθεση και την καθημερινή λειτουργικότητα
- Επανασυγχρονίζει το βιολογικό ρολόι του οργανισμού



1 δισκίο την ημέρα
Τουλάχιστον 30' πριν τον ύπνο

Περιεκτικότητα ανά δισκίο

Μελατονίνη	1mg
Βαλεριάνα (εκκύλισμα ρίζας)	100mg

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να θεωρούνται υποκατάστατα της σωστής
και ισορροπημένης διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής.
Αρ. γνωστοπ. ΕΟΦ: 91443/23-12-2015
(Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ)
Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό
σε αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

W WinMedica
Υπηρετούμε τη Ζωή μέσα από την Υγεία

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Υπεύθυνος για την κυκλοφορία του προϊόντος στην Ελλάδα
WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΕ
Οδός 1-3 & Παράδρομος Αττικής Οδού 33-35, 15238 Χαλάνδρι
Τηλ. 2107488821, Fax 2107488827
info@winmedica.gr

www.winmedica.gr

Valetonina®

LONG SIRC

Ο φυσικός τρόπος
να νικήσετε την αϋπνία



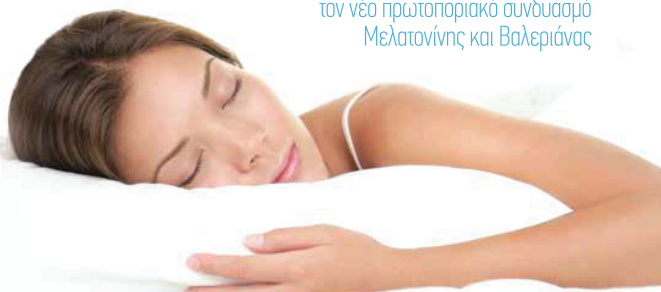
Valetonina® 01.05/2016

W WinMedica
Υπηρετούμε τη Ζωή μέσα από την Υγεία

Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία και ευεξία.

Μήπως, όμως, έχει γίνει ένα άπιαστο όνειρο;

Κάντε το όνειρο πραγματικότητα με **Valetonina®**
τον νέο πρωτοποριακό συνδυασμό
Μελατονίνης και Βαλεριάνας



Μελατονίνη

Ο ρυθμιστής του εσωτερικού μας ρολογιού

Η μελατονίνη είναι μία φυσική ορμόνη που παράγει ο οργανισμός μας και η οποία καθορίζει τον κύκλο ύπνου-εγρήγορσης. Το ρολόι του οργανισμού μας ελέγχει πόση μελατονίνη παράγεται κατά τη διάρκεια του 24ώρου. Η έκκριση της μελατονίνης αυξάνει αργά το απόγευμα, κορυφώνεται στο μέσο της νύχτας ενώ τις πρώτες πρωινές ώρες μειώνεται ώστε να επιτευχθεί η πρωινή αφύπνιση. Ο κύριος παράγοντας που την επηρεάζει είναι το φως.

Τα φυσικά επίπεδα της μελατονίνης παρουσιάζουν μία πτώση με την πρόοδο της ηλικίας με αποτέλεσμα την αύξηση της συχνότητας εμφάνισης διαταραχών ύπνου, κυρίως μετά τη μέση ηλικία. Στα άτομα που πάσχουν από αϋπνίες έχει αποδειχθεί ότι μετά από λήψη μελατονίνης για 3 εβδομάδες **η ποιότητα του ύπνου βελτιώνεται, οι νυχτερινές αφυπνίσεις μειώνονται** και πρωτίτως μειώνεται ο χρόνος ως την επέλευση του ύπνου, δηλ. **κοιμούνται πιο γρήγορα**.

Η μελατονίνη επιτρέπει τη βελτίωση του νυχτερινού ύπνου, ώστε να είμαστε σε μεγαλύτερη εγρήγορση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Βαλεριάνα

Το ηρεμιστικό της φύσης

Η βαλεριάνα είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα για τις ηρεμιστικές και αγχολυτικές του ιδιότητες, οι οποίες αποδίδονται κυρίως στην ύπαρξη ουσιών, όπως το βαλερενικό οξύ. Το όνομά της προήλθε από τη λατινική λέξη *volere* που σημαίνει υγεία ή δύναμη. Η βαλεριάνα συμβάλλει στη μείωση του ψυχολογικού στρες ενσωμώντας και τον γαλήνιο ύπνο.



Ο ύπνος είναι μία φυσιολογική διαδικασία απαραίτητη για τη σωματική και την ψυχική υγεία του ανθρώπου



Ο 1 ΣΤΟΥΣ 3 ΕΝΗΛΙΚΕΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΠΝΟΥ ΠΟΥ
ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

Η αϋπνία χαρακτηρίζεται από:

- Δυσκολία στην επέλευση του ύπνου
- Συχνές αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια της νύχτας μετά τις οποίες δεν είναι εύκολο να επέλθει ξανά ο ύπνος
- Πολύ πρωινή αφύπνιση
- Κακή ποιότητα ύπνου

Ποιές είναι οι επιπτώσεις της αϋπνίας στον οργανισμό μας;

Η ανεπαρκής ποιότητα ή/και ποσότητα ύπνου οδηγεί σε ένα έντονο αίσθημα υπνηλίας και αυξημένης κόπωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας που μειώνουν την απόδοση στην εργασία, δυσκολεύουν την ανταπόκριση στις καθημερινές δραστηριότητες και μακροπρόθεσμα έχει αρνητική επίδραση στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Ένας καλός ύπνος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην παγίωση της μνήμης και της μάθησης, στην καλή λειτουργία του νευρικού και του ανοσοποιητικού συστήματος, ευνοεί την κυτταρική ανάπτυξη και επιδιόρθωση καθώς και τη βελτίωση της διάθεσης, που επιδρά θετικά στην κοινωνική ζωή του ατόμου. Επιπλέον, η έλλειψη ύπνου διαταράσσει τα επίπεδα των ορμονών και του μεταβολισμού αυξάνοντας την όρεξη και την πρόσληψη θερμίδων.

Σε ποια άτομα παρατηρείται συχνότερα αϋπνία;

Το πρόβλημα είναι συχνότερο στις γυναίκες, σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και σε εργαζόμενους σε βάρδιες. Η αϋπνία μπορεί να συνδέεται με ιατρικά θέματα αλλά και με το άγχος και την υπερένταση της καθημερινότητας.

Πηγή: World Sleep Day® 2016 toolkit (worldsleepday.org/press-releases), Panagiotopoulos T et al, BMC Public Health 2010, 10:531, www.icd10data.com/ICD10/Codes/G00-G99/G40-G47/G47-G47.0, sleep-med.gr

Ο δεκάλογος του καλού ύπνου

1. Βελτιώστε το περιβάλλον που κοιμάστε. Η επιλογή του κατάλληλου στρώματος, η ρύθμιση της θερμοκρασίας του δωματίου, η απουσία φωτός και η ηχομόλυνση δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες για έναν απολαυστικό ύπνο.
2. Διατηρήστε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου — αφύπνισης. Το σταθερό πρόγραμμα ρυθμίζει το βιολογικό ρολόι του οργανισμού σας.

3. Απομακρύνετε από το δωμάτιο την τηλεόραση, το κινητό ή τον υπολογιστή. Μην χρησιμοποιείτε το κρεβάτι ως γραφείο, χώρο δουλειάς ή απασχόλησης.

4. Γυμναστείτε τακτικά αλλά όχι πριν πάτε για ύπνο

5. Ο μεσημεριανός ύπνος είναι μια καλή συνήθεια αλλά δεν πρέπει να ξεπερνά τα **45 λεπτά**

6. Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ πριν πάτε για ύπνο.

Το αλκοόλ διαταράσσει τις φάσεις του ύπνου, επηρεάζει αρνητικά την ποιότητά του ή μπορεί να προκαλέσει συχνές αφυπνίσεις.

7. Μην καταναλώνετε καφεΐνη πριν πάτε για ύπνο.

Η καφεΐνη είναι διεγερτική και μπορεί στην πλειοψηφία των ανθρώπων να διαταράξει τον ύπνο. Περιέχεται στον καφέ, στο τσάι, στη σοκολάτα και σε ορισμένα αναψυκτικά.

8. Μην καννίζετε πριν κοιμηθείτε.

Η νικοτίνη είναι διεγερτική ουσία και μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο σας.

9. Φάτε ένα ελαφύ και υγιεινό δείπνο 2-3 ώρες πριν την κατάκλιση.

Αποφύγετε να ξαπλώνετε νησικοί γιατί το αίσθημα της πείνας μπορεί να σας ξυπνήσει αργότερα, ενώ ένα βαρύ γεύμα μπορεί να προκαλέσει αναγωγές.

10. Χαλαρώστε πριν τον ύπνο. Ένα ζεστό μπάνιο, ένα ρόφημα με γάλα ή το διάβασμα ενός βιβλίου μπορεί να βοηθήσουν σημαντικά στη χαλάρωση οδηγώντας σε έναν αναζωογονητικό ύπνο.

