

Valetonina®

LONG SIRC



Συμπλήρωμα διατροφής με βάση τη ρίζα βαλεριάνας και τη μελατονίνη – 60 δισκία παρατεταμένης αποδέσμευσης

Το **VALETONINA® LONG SIRC** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με μελατονίνη και ρίζα βαλεριάνας, ουσίες οι οποίες είναι γνωστό εδώ και πολλά χρόνια ότι συμβάλλουν θετικά στον ύπνο.

Το **VALETONINA® LONG SIRC σχεδιάστηκε με μια καινοτόμο σύνθεση**, η οποία επιτρέπει την απελευθέρωση των δύο συστατικών του σε δύο διαφορετικούς χρόνους, εξασφαλίζοντας έτσι διπλή και παρατεταμένη δράση.

Μάλιστα, τα δισκία **VALETONINA® LONG SIRC** διαθέτουν επικάλυψη που διαλύεται γρήγορα, η οποία περιέχει τη Μελατονίνη, ουσία που συμβάλλει στη μείωση του χρόνου που χρειάζεστε για να αποκοιμηθείτε. Αντίθετα, ο πυρήνας του δισκίου αποτελείται από Βαλεριάνα, η απελευθέρωση της οποίας πραγματοποιείται σε δεύτερο χρόνο, ευνοώντας την χαλάρωση και, επομένως, συμβάλλοντας στην επίτευξη παρατεταμένου ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Η **μελατονίνη** (N-ακετυλο-5-υδροξυτριπταμίνη) είναι μια ορμόνη που εκκρίνεται κυρίως από έναν αδέν, ο οποίος βρίσκεται στη βάση του ανθρώπινου εγκεφάλου: την επίφυση. Έτσι λοιπόν, πρόκειται για μια ουσία που υπάρχει φυσιολογικά στον οργανισμό μας, η βιοσύνθεση της οποίας ξεκινά από την τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που περιέχεται και σε πολλά τρόφιμα, μέσω της δράσης ενός ενζύμου (της N-ακετυλο-τρανσφεράσης), η δραστηριότητα του οποίου αυξάνεται με την απουσία φωτός. Ουσιαστικά, ο κύριος παράγοντας που ρυθμίζει την παραγωγή και την έκκριση μελατονίνης είναι το ίδιο το φως, το οποίο, ενεργώντας μέσω της οδού αμφιβληστροειδούς-υποθαλάμου, αναστέλλει τη σύνθεσή της. Μάλιστα, έχει παρατηρηθεί ότι οι συγκεντρώσεις μελατονίνης στο πλάσμα κατά τη διάρκεια της νύχτας είναι 3 με 10 φορές υψηλότερες σε σχέση με εκείνες που έχουν καταγραφεί κατά τις ώρες της ημέρας. Η κύρια λειτουργία της μελατονίνης αφορά την παροχή της πληροφορίας στον οργανισμό σχετικά με τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας, ενεργώντας ως μεταβιβαστής του φωτός: ένα είδος βιολογικού ρολογιού, μέσω του οποίου ολόκληρος ο οργανισμός μας προσαρμόζεται στο γύρω του περιβάλλον ⁽¹⁾. Επομένως, είναι βασικής σημασίας η νυχτερινή παραγωγή της από την επίφυση, **για τη ρύθμιση του κύκλου ύπνου-αφύπνισης**.

Δυστυχώς, με την πάροδο των ετών, μειώνεται σημαντικά η ενδογενής παραγωγή μελατονίνης και αυτό το φαινόμενο θεωρείται ότι είναι ο λόγος της αυξημένης συχνότητας διαταραχών του ύπνου, η οποία παρατηρείται από τη μέση ηλικία και επιδεινώνεται με την αύξηση της ηλικίας. Μάλιστα, έχει αποδειχθεί μειωμένο νυχτερινό ανώτατο σημείο έκκρισης μελατονίνης στους ηλικιωμένους που υποφέρουν από αϋπνίες⁽²⁾.

Στα άτομα που πάσχουν από αϋπνίες έχει αποδειχθεί επίσης ότι, μετά από λήψη μελατονίνης επί τρεις εβδομάδες, **η ποιότητα του ύπνου βελτιώνεται**, οι νυχτερινές αφυπνίσεις μειώνονται, δηλαδή γίνονται πιο σύντομες και, πρωτίστως, μειώνεται ο χρόνος ως την επίτευξη ύπνου, **δηλαδή κοιμούνται πιο γρήγορα**^(3, 4).

Από τις κλινικές μελέτες συμπεραίνεται ότι η ωφέλιμη δόσολογία για την επίτευξη αυτού του αποτελέσματος είναι 1 mg ημερησίως, με λήψη κατά προτίμηση το βράδυ, πριν την κατάκλιση.

Επομένως θα λέγαμε ότι:

Η ΜΕΛΑΤΟΝΙΝΗ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΓΓΗΓΟΡΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ.

Ο συγχρονισμός του κirkάδιου ρυθμού – δηλαδή η χρονοβιολογική δράση της μελατονίνης είναι αποδεδειγμένα ιδιαίτερα ωφέλιμη και όσον αφορά το αποκαλούμενο «jet lag» ή σύνδρομο ζώνης ώρας⁽⁵⁾.

Σε μια μελέτη που διενεργήθηκε με 354 ασθενείς με αϋπνίες (και των δύο φύλων), με ηλικίες άνω των 55 ετών, απεδείχθη ότι η λήψη μελατονίνης για 3 εβδομάδες, σε σύγκριση με τη λήψη εικονικού φαρμάκου, δεν ευνόησε απλώς τη φάση της επίτευξης του ύπνου, αλλά επίσης βελτίωσε την ποιότητα του ύπνου και την κατάσταση της πρωινής αφύπνισης, **με σημαντική βελτίωση της ποιότητας ζωής**⁽⁶⁾.

Μια άλλη μελέτη, η οποία διενεργήθηκε με ασθενείς ηλικίας από 55 ετών και άνω, απέδειξε και πάλι ότι η λήψη μελατονίνης ΔΕΝ προκαλεί φαινόμενο υποτροπής της αϋπνίας, ούτε και έχει άλλες ιδιαίτερες επιπτώσεις μετά από διακοπή της λήψης μελατονίνης⁽⁷⁾.

Η ημερήσια ψυχοκινητική απόδοση μετά τη βραδινή λήψη μελατονίνης ήταν σημαντικά καλύτερη και σε μια πολύ πρόσφατη μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 40 ασθενείς άνω των 55 ετών, που έπασχαν από πρωτοπαθή αϋπνία και έλαβαν αγωγή για τρεις εβδομάδες σε διπλή τυφλή μελέτη, έναντι εικονικού φαρμάκου, στην οποία επιβεβαιώθηκε επίσης μια καθαρή μείωση της αναμονής για την επίτευξη του ύπνου (μείωση στα 9 λεπτά), **μία βελτίωση της ποιότητας της νυχτερινής ανάπνοιας και καμία παρέμβαση στην αρχιτεκτονική και τη δομή του ύπνου, η οποία αξιολογήθηκε μέσω πολυυπνογραφίας**⁽⁸⁾.

Οι πιο πρόσφατες έρευνες σχετικά με τις ιδιότητες της μελατονίνης εστιάζονται στην ιδιότητα επανασυγχρονισμού του κεντρικού ρυθμού, όχι μόνο στους ηλικιωμένους, αλλά και στους εργαζόμενους με βάρδιες, τους εργαζόμενους τη νύχτα και στο «jet lag» (ψυχοσωματική διαταραχή λόγω αλλαγής ζώνης ώρας)⁽⁹⁾.

Επιπλέον, το **VALETONINA® LONG SIRC** περιέχει ξηρό εκχύλισμα ρίζας Βαλεριάνας, φυτού με καθολικά αναγνωρισμένες χαλαρωτικές ιδιότητες, οι οποίες αποδίδονται κυρίως στην ύπαρξη ουσιών, όπως το βαλερενικό οξύ. Με αυτό τον τρόπο, η βαλεριάνα συμβάλλει στη μείωση των καταστάσεων έντασης και ταραχής και ως εκ τούτου ευνοεί το γαλήνιο ύπνο.

Η λήψη **VALETONINA® LONG SIRC** αποτελεί επομένως έναν έγκυρο και αναγνωρισμένο τρόπο για την προαγωγή, με φυσικό τρόπο, της σωστής αποκατάστασης του ύπνου, ο οποίος ενδέχεται να παρουσιάζει διαταραχές, λόγω της μείωσης της ενδογενούς παραγωγής μελατονίνης ή καθίσταται δυσχερής, λόγω στρες ή άγχους.

Επιπλέον, το **VALETONINA® LONG SIRC** είναι αποδεδειγμένα ένας πολύτιμος σύμμαχος για την καταπολέμηση, σε κάθε ηλικία, των αποτελεσμάτων του jet-lag, ανακουφίζοντας σημαντικά από τα τυπικά συμπτώματα αυτής της διαταραχής του βιορυθμού, όπως την απώλεια της πνευματικής εγρήγορσης ή την αίσθηση κόπωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το **VALETONINA® LONG SIRC** είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής με βάση τη ρίζα Βαλεριάνας, ενός φυτού με ωφέλιμες ιδιότητες για την ξεκούραση και τον ύπνο σε περίπτωση στρες και τη μελατονίνη, ουσία που χρησιμεύει στη μείωση του χρόνου που απαιτείται για την επίτευξη του ύπνου. Η ωφέλιμη επίδραση επιτυγχάνεται με τη λήψη, λίγο πριν την κατάκλιση, 1 mg μελατονίνης.

ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Λαμβάνετε 1 δισκίο ημερησίως, κατά προτίμηση μισή ώρα πριν την κατάκλιση.

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

VALETONINA® LONG SIRC: συσκευασία με 60 δισκία παρατεταμένης αποδέσμευσης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Φυλάσσετε σε μέρος μακριά από παιδιά ηλικίας κάτω των τριών ετών. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αποτελούν υποκατάστατα μιας ποικίλης και ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Διατηρείτε το προϊόν σε δροσερό και ξηρό μέρος, σε θερμοκρασία μικρότερη των 25°C. Η ημερομηνία λήξης αναφέρεται σε κατάλληλα φυλασσόμενο προϊόν, με ανέπαφη συσκευασία. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. **Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. Touitou Y et al. Melatonin and biological rhythms: various aspects in human physiopathology. *Ann Pharm Fr.* 1996; 54 (6): 241-50
2. Garfinkel D et al. Improvement of sleep quality in elderly people by controlled-release melatonin. *Lancet.* 1995; 346 (8974): 541-4
3. Zisapel N. The use of melatonin for the treatment of insomnia. *Biol Signals Recept.* 1999; 8(1-2): 84-9
4. Olde Rikkert MG, Rigaud AS. Melatonin in elderly patients with insomnia. A systematic review. *ZGerontol Geriatr.* 2001; 34(6): 491-7
5. Cardinali DP et al. Melatonin in sleep disorders and jet-lag. *Neuro Endocrinol Lett.* 2002; 23 Suppl 1: 9-13
6. Wade AG et al. Efficacy of prolonged release melatonin in insomnia patients aged 55-80 years: quality of sleep and next-day alertness outcomes. *Curr Med Res Opin.* 2007; 23(10): 2597-605
7. Lemoine P et al. Prolonged-release melatonin improves sleep quality and morning alertness in insomnia patients aged 55 years and older and has no withdrawal effects. *JSleep Res.* 2007; 16(4): 372-80
8. Luthringer R et al. The effect of prolonged-release melatonin on sleep measures and psychomotor performance in elderly patients with insomnia. *Int Clin Psychopharmacol.* 2009; 24(5): 239-49
9. Touitou Y Melatonin: what for? *Bull Acad Natl Med.* 2005; 189(5): 879-89



SOFAR S.p.A.
Via Firenze, 40 - 20060 Trezzano Rosa (MI)
Τηλ. (02)909362.1 - Φαξ (02) 90967239
e-mail: info@sofarm.it - Ιστοσελίδα: www.sofarm.com



Διανέμεται στην Ελλάδα από την:
WIN MEDICA ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ Α.Ε.
Οιδίποδος 1-3 και Παράδρομος Αττικής οδού 33-35,
152 38 Χαλάνδρι
Τηλ. 210 7488821