

BEZSENNE NOCE



Kiedy szklanka ciepłego mleka nie wystarczy, żeby zapaść w spokojny sen, warto zapoznać się z innymi sposobami na problemy ze snaniem.

NASZ ORGANIZM POTRZEBUJE ODPOCZYNKU PO CAŁYM DNIU PEŁNYM WRAŻEŃ I WYSIŁKU. U małych dzieci jest to kilkanaście godzin snu, u dorosłych około 8 godzin, a osoby starsze potrzebują za-

ledwie 5 do 6 godzin snu. Kiedy mamy problem z bezsennością? Gdy po położeniu się do łóżka nie możemy przez dłuższy czas zapaść w sen, lub ten sen jest płytki i przerywany. Organizm nie jest w stanie się zregenerować w tak krótkim czasie. Wówczas w ciągu dnia odczuwamy zmęczenie, spadek koncentracji, jesteśmy poirytowani lub zderwowani.

RODZAJE BEZSENNOŚCI

Rodzaje bezsenności możemy podzielić ze względu na czas jej trwania:

- przygodną (trwającą kilka dni)
- krótkotrwałą (do 1 miesiąca)
- przewlekłą (trwa dłużej niż 1 miesiąc)

Dzielimy ją również ze względu na wywołujące ją czynniki:

- pierwotną (pojawia się bez wyraźnej przyczyny, samoistnie)
- wtórną (wywołaną przez choroby itd.)

ODPRĘŻAJĄCA, AROMATYCZNA KĄPIEL

Używa się do niej surowców zawierających dużą ilość olejków eterycznych na bazie ziół, takich jak: rumianek, bazylija, jodła, lawenda, mięta, rozmaryn, macierzanka, tatarak, tymianek, jałowiec itp. Sporządzony odwar z mieszaniny kilku surowców działa delikatnie drażniąco na skórę, właśnie dzięki obecności olejków eterycznych, poprawiając jej ukrwienie. Orzeźwiający aromat wpływa kojąco na system nerwowy. Taką kąpiel możemy stosować przy nadmiernej pobudliwości nerwowej, osłabieniu i bezsenności.

W przypadku bezsenności pierwotnej należy ustalić czynnik uniemożliwiający zaśnięcie. Czasami możemy go łatwo wyeliminować – ZBYT CIEPŁE POMIESZCZENIE, KTÓRE WYSTARCZY WYWIETRZYĆ, ZBYT MAŁA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CIĄGU DNIA BĄDŹ NIWYGODNE ŁÓŻKO. Skutecznym sposobem w walce z tym rodzajem bezsenności jest terapia behawioralna, w której stosuje się relaksujące techniki psychologiczne redukujące negatywne myślenie i lęki.

Bezsenność wtórna może być spowodowana różnymi zaburzeniami i chorobami takimi jak: SCHIZOFRENIA, NERWICA, DEPRESJA, MENOPAUZA, ZESPÓŁ POURAZOWY, PRZEROST MIGDAŁKA GARDŁOWEGO, NADCZYNNYŚĆ TARCZYCY, BÓLE RÓŻNEGO POCHODZENIA CZY NOWOTWÓR.

Przy bezsenności utrzymującej się dłużej niż miesiąc koniecznie należy skonsultować się z lekarzem, który rozpocznie odpowiednie leczenie. Wtedy mamy do czynienia z bezsennością przewlekłą, która może znacznie utrudniać codzienne funkcjonowanie.

JAK SOBIE POMÓC?

Przy stanach niepokoju, stresu, które utrudniają nam zaśnięcie mamy do dyspozycji wiele ziół zawierających substancje uspokajające i tonizujące nasz organizm.

Najskuteczniejsze i najbardziej popularne to:

- ZIELE MELISY – stosowane jest jako środek uspokajający w leczeniu bezsenności, migrenach, zawrotach głowy, nerwicach serca.

- KORZEŃ KOZŁKA LEKARSKIEGO (WALERIANA) – obecnie jest wykorzystywany przy wyczerpaniu nerwowym, stanach lękowych, łagodnie uspokajający.
- SZYSZKA CHMIELU – wykazuje działanie uspokajające, przy nadmiernej pobudliwości i bezsenności.
- KWIAT LAWENDY – zewnętrznie stosowany jest do kąpieli w chorobach skóry i nerwobólach, możemy go znaleźć w niektórych preparatach sedatywnych (mających działanie uspakajające i nasenne).
- NASIONA MĘCZENNICY (PASSIFLORA) – wywiera silne działanie uspokajające na ośrodkowy układ nerwowy, przy niepokojach, lękach, zaburzeniach czynności serca na tle nerwicowym, bezsenności pochodzenia nerwowego.
- LIŚĆ MIŁORZĘBU JAPOŃSKIEGO – stosowany jest przy zaburzeniach krążenia obwodowego, zwłaszcza mózgu, objawiającego się zaburzeniami koncentracji, bólami i zawrotami głowy, depresją, stanami lękowymi.
- ZIELE WERBENY – ma wiele zastosowań, wśród nich uspokajające przy nadmiernej nerwowości, łagodzi objawy menopauzy, migreny.
- KORZEŃ ARCYDZIĘGLA – łagodzi nerwobóle i bóle reumatyczne, uspokaja.
- KORZEŃ RÓŻENCA GÓRSKIEGO – pomaga w przywróceniu równowagi emocjonalnej, łagodzi objawy stresu.



REKLAMA



UDOSKONALONA FORMUŁA

Forsen® Forte z Melatoniną

zawiera kompozycję ekstraktów roślinnych i melatoniny korzystnie wpływających na proces zasypiania, dodatkowo uzupełniony w magnez i witaminę B6 ważne w stanach zmęczenia i znużenia organizmu. **Składniki:** ekstrakt z liści melisy (*Melissa officinalis* L.), sól magnezowa kwasu cytrynowego (cytrynian magnezu), ekstrakt z szyszek chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus* L.), tlenek magnezu, ekstrakt ashwagandy KSM-66 (*Withania somnifera* L.), substancja wypełniająca – celuloza mikrokrystaliczna, substancje przeciwzbrylające – sole magnezowe kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu; chlorowodorek pirydoksyny – wit. B6, chlorowodorek tiaminy – wit. B1, melatonina, kapsułka (składnik otoczki – żelatyna, barwnik: E 171). *RWS – referencyjna wartość spożycia. **Zalecana dzienna porcja:** 1 kapsułka, najlepiej na około 30 minut przed snem lub inaczej po konsultacji z lekarzem. Kapsułkę należy popić odpowiednią ilością wody. Nie należy przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. **Uwaga:** nie należy stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników preparatu. Nie zaleca się stosować przez kobiety w okresie ciąży i karmienia piersią. Nie należy stosować w okresie prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn, nie łącząc ze spożywaniem alkoholu i z innymi lekami, w tym roślinnymi. **Przeznaczenie:** jako suplement diety dla osób dążących do uzyskania równowagi emocjonalnej i stanu odprężenia, a dzięki temu łatwiejszego zasypiania, jak również dla osób podróżujących, u których trudności z adaptacją do zmiany strefy czasowej niekorzystnie wpływają na sen.

Podmiot odpowiedzialny: Olimp Laboratories Sp. z o.o.

*Referencyjna Wartość Spożycia (RWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.



- **ZIELE DZIURAWCA** – działa re-generująco, uspokaja serce i żołądek, sprawdza się przy nerwobólach i wyczerpaniu nerwowym.

Wszystkie wymienione zioła można znaleźć w gotowych lekach i suplementach diety dostępnych bez recepty w aptece w postaci: tabletek, kapsułek, syropów i kropli. Czasami są połączone w preparaty złożone i wykazują silniejsze działanie. Z ziół możemy czerpać korzyści także na inne sposoby. Idealnie nadają się na: napary, herbatki, nalewki, a także sporządzenie relaksującej kąpieli (może być też z dodatkiem olejków eterycznych), która będzie mieć działanie aromaterapeutyczne.

Na uwagę zasługuje też związek chemiczny o nazwie **MELATONINA** (hormon wytwarzany w szyszynce). Odpowiada on za regulację rytmu snu i czuwania. Jest to skuteczny

środek, który jest zalecany dla osób pracujących na zmianach lub podróżujących.

ROLA MAGNEZU

Magnez jest pierwiastkiem, który pełni ważne funkcje w naszym organizmie. Jedną z najważniejszych jest wpływ na prawidłową pracę układu nerwowego i mózgu. Poprawia pamięć i koncentrację, obniża poziom stresu, reguluje napięcie mięśni.

Znajdziemy go w codziennej diecie, jednak są czynniki, które powodują obniżenie jego stężenia. Należą do nich: alkohol, nadmierne picie kawy, długotrwałe napięcie nerwowe, stosowanie leków moczopędnych, antykoncepcyjnych jak również odchudzanie. **PROBLEM Z ZASYPANIEM MOŻE WYNIKAĆ WŁAŚNIE Z NIEDOBORU MAGNEZU W NASZYM ORGANIZMIE.** Często jest tak, że dopada nas nocny skurcz łydek. Jest to bardzo uporczywa dolegliwość, która uniemożliwia

spokojny sen. Najlepiej rozpocząć wtedy zażywanie magnezu w postaci najbardziej przyswajalnej dla naszego organizmu. Szukajmy preparatów zawierających cytrynian, mleczan lub asparaginian magnezu.

Niemowlęta, małe dzieci i kobiety w ciąży są specjalną grupą osób, u których bezpieczeństwo stosowania leków jest najważniejsze. Dlatego zalecane jest stosowanie leków homeopatycznych, które nie wywierają szkodliwego działania na organizm.

Pamiętajmy, aby w pierwszej kolejności korzystać z naturalnych metod leczenia bezsenności i ziołolecznictwa, gdyż są bezpieczniejsze i nie powodują uzależnień.

JOLANTA OSTRÓWKA

Pracownik Apteki Niezapominajka

