



STRES I NESANICA

FUNKCIONALNI DODACI PREHRANI

**ZA MANJE STRESA I OPUŠTEN DAN,
BRZO USNIVANJE I DUBOK MIRAN SAN**

NESANICA

Nesanica se definira kao poremećaj spavanja i nedostatak sna. Uključuje teškoće kod usnivanja, loš san, prerano buđenje i probleme ponovnog usnivanja nakon noćnog ili preranog buđenja. Nesanica može biti povremena i prolazna ili kronična. Svatko se može suočiti s povremenom nesanicom, primjerice zbog stresa, promjene vremenske zone kod dalekog putovanja, zbog kasne poslijepodnevne ili večernje kave te prekomjerne količine hrane i pića.

ŠTO SVE UZROKUJE NESANICU?

- Stres, napetost i različiti strahovi
- Buka, zagađenje ili visoke temperature u okolini
- Nedostatak tame (spavanje uz televizor ili uključenu rasvjetu)
- Promjene u ritmu spavanja i budnosti (noćni rad, dežurstva zbog prirode posla)
- Pojedine vrste lijekova (npr. beta-blokatori)
- Mentalni poremećaji (npr. depresija)
- Pojedina stanja organizma i bolesti (astma, artritis, srčane bolesti, bolesti bubrega...)

POSljedICE NESANICE

Nesanica može biti uzrok brojnih poteškoća, među kojima se izdvajaju

- Pospanost i umor tijekom dana
- Nedostatak energije
- Pojačana razdražljivost
- Teškoće u koncentraciji i održavanju pažnje

ZAŠTO JE VAŽAN DOBAR SAN?

Podjednako je važan za fizičko i mentalno zdravlje. Za vrijeme spavanja obnavljaju se tjelesne stanice. Kvalitetan san poboljšava mentalne funkcije, jača imunitet i smanjuje rizik od kroničnih bolesti. Dobar san važan je za bolju produktivnost i poslovne rezultate, budnost i kognitivne funkcije, dobru koncentraciju i brze reakcije. Sve je to važno u svakodnevnom životu.



NAPETOST I STRES

Stres se definira kao fiziološka i psihološka reakcija organizma na događaje, zahtjeve ili situacije koje mu narušavaju ravnotežu. To može biti bilo koji unutarnji ili vanjski događaj ili situacija koja od pojedinca zahtijeva prilagodbu. U malim količinama stres može biti pozitivan, može nas motivirati i pomoći nam svladati neke izazovne situacije. Velika količina stresa, dugo trajanje i učestalost stresnih situacija mogu imati negativne posljedice na zdravlje.

ŠTO SVE UZROKUJE STRES?

- Na poslu ili u školi: konflikti, loši odnosi, financijski problemi, neizvjesnost, kratki rokovi, ispiti...
- U obitelji: bolest ili gubitak voljene osobe, teškoće u vezi...
- U društvenim kontaktima: teškoće u komuniciranju, strah od javnog nastupa i publike...
- U životnim uvjetima: onečišćenje, visoka razina buke...
- U zdravstvenim stanjima: hormonska neravnoteža, bolest, kronična bol...

REAKCIJE NA STRES

Razlikujemo fiziološke i psihološke reakcije te promjene u ponašanju.

- Fiziološke: ubrzano disanje i lupanje srca, povišen krvni tlak, znojenje i napetost mišića
- Psihološke: emocionalne reakcije (strah, tjeskoba, ljutnja), kognitivne promjene (smanjena koncentracija, problemi s pamćenjem), depresija
- Promjene u ponašanju: nesanica i poremećaji spavanja, poremećaji prehrane (gubitak apetita ili prejedanje), konzumiranje alkohola ili opojnih sredstava, izolacija i gubitak interesa za društvene kontakte

KAKO UMANJITI STRES?

Uzroke stresa najčešće nije moguće izbjeći. Uzimanjem pojedinih hranjivih tvari u balansiranoj prehrani, biljnih sastojaka i dodataka prehrani moguće je ublažiti reakcije na stres i umanjiti posljedice svakodnevnog stresa.



FUNKCIONALNI DODACI PREHRANI

UBLAŽAVANJE POSLJEDICA SVAKODNEVNOG STRESA

ESI RELAXERBE kapsule



Sastojci u 2 kapsule:

- **Magnezij** 100 mg
- **L-teanin** (aminokiselina iz zelenog čaja) 100 mg
- Kombinacija **biljnih sastojaka**, od čega ekstrakti
 - lista matičnjaka 100 mg
 - kore magnolije 100 mg
 - cvata (češera) hmelja 60 mg
 - cvijeta lavande 40 mg

Kapsule sadrže kombinaciju biljnih sastojaka, s L-teaninom i magnezijem. Koriste se za opuštanje i ublažavanje posljedica svakodnevnog stresa, održavajući pri tome budnost, bistrinu i dobru koncentraciju. Ne izazivaju tromost i pospanost. Pogodne su za uzimanje u jutarnjim satima, prije očekivanog stresnog događaja ili napornog dana.

Odobrene zdravstvene tvrdnje:

Magnezij doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava te normalnoj psihološkoj funkciji. Lavanda i matičnjak doprinose opuštanju.

Primjena:
ujutro i rano poslijepodne

LAKŠE USNIVANJE, OPUŠTANJE I MIRAN SAN

ESI MELATONIN PURA mikrotablete i raspršivač



Sastojci u 1 mikrotableti:

- **Melatonin** 1 mg

Sastojci u 0,2 ml (1 potisak raspršivača):

- **Melatonin** 0,5 mg

Mikrotablete sadrže čisti melatonin. Oko 45 minuta do 1 sat prije odlaska na spavanje uzima se 1 mikrotableta.

Raspršivač sadrži čisti melatonin. Oko 15 do 30 minuta prije odlaska na spavanje raspršuje se 1 do 2 potiska pod jezik, što osigurava brzo djelovanje. Ima ugodan okus metvice.

Odobrene zdravstvene tvrdnje:

Melatonin doprinosi skraćenju vremena potrebnog za usnivanje te ublažavanju subjektivnih osjećaja povezanih s promjenom vremenskih zona.

Primjena: navečer

ESI MELATONIN PURA ACTIV tablete



Sastojci u 1 tableti:

- **Melatonin** 1 mg
- Suhi ekstrakt **korijena odoljena** (*Valeriana officinalis*) 500 mg, a od toga valerenska kiselina 2,1 mg

Tablete sadrže melatonin u dozi od 1 mg i ekstrakt korijena valerijane. Koriste se za opuštanje i miran san, za lakše i brže usnivanje te za manje noćnih buđenja. Osobito su pogodne nakon stresnog i napornog dana kada je teško zaspati. Koriste se i kod promjena ritma budnosti i spavanja zbog prirode posla. Ekstrakt odoljena (valerijane) dodatno pomaže opuštanju i mirnom snu.

Odobrene zdravstvene tvrdnje:

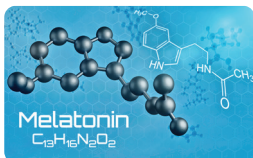
Melatonin doprinosi skraćenju vremena potrebnog za usnivanje te ublažavanju subjektivnih osjećaja povezanih s promjenom vremenskih zona. Odoljen doprinosi opuštanju i mirnom snu.

Primjena: navečer

ŠTO JE MELATONIN?

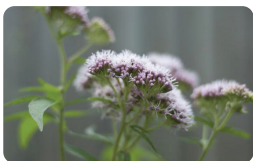
Melatonin je hormon. Proizvodi ga pinealna žlijezda ili epifiza, mala žlijezda u mozgu. Uloga mu je reguliranje ritma spavanja i budnosti (cirkadijalnog ritma). Proizvodnja melatonina počinje kao odgovor na tamu, jer nedostatak svjetla potiče, a veća količina svjetla zaustavlja njegovu proizvodnju. Zato nam melatonin pomaže da navečer zaspimo i probudimo se ujutro. U ranom djetinjstvu epifiza proizvodi velike količine melatonina, nakon 20. godine života njegovo lučenje postupno se smanjuje, dok u starosti potpuno prestaje. Nedostatak melatonina dovodi do nesanice, drugih poremećaja spavanja, teškoća sa zdravljem i općenito narušene kvalitete života. Zahvaljujući dodacima prehrani s melatoninom, nedostatak melatonina može se jednostavno nadoknaditi. U pravilu nema opasnosti od predoziranja, jer tijelo zadržava potrebne količine melatonina, a eventualni višak se izlučuje mokrenjem.

Nove znanstvene spoznaje spominju još neke učinke melatonina. Navodi se učinak na jačanje imuniteta, reproduktivno zdravlje, ublažavanje simptoma bolnih menstruacija, endometrioze i migrene. Ovi učinci trebaju se ispitati i dokazati novim kontroliranim kliničkim ispitivanjima.



ŠTO JE VALERIJANA?

Ljekoviti odoljen ili valerijana (lat. *Valeriana officinalis*) je biljna vrsta koja svoju primjenu nalazi u tradicionalnoj i suvremenoj medicini. Ima lijepe bijele ili nježno ružičaste razgranate cvjetove, ali cijenjena je zbog djelovanja sastojaka iz korijena. Korijen valerijane sadrži brojne aktivne tvari, među kojima se izdvajaju valepotrijati i slobodne aminokiseline. Valerenska kiselina i gama-aminomaslačna kiselina (GABA) imaju klinički dokazan učinak na ublažavanje napetosti, nervoze i razdražljivosti. Ekstrakt valerijane djeluje umirujuće, poboljšava san i umanjuje noćna buđenja. Znanstvenim studijama je dokazano da se kod pacijenata na terapiji lijekovima, doza anksiolitika ili hipnotika može smanjiti propisivanjem pripravaka s ekstraktom valerijane. Stoga se preporučuje osobama koje pate zbog nesanice, tjeskobe, razdražljivosti i loše kvalitete sna s čestim prekidima ili preranim buđenjem.



PHARMATHEKA
CONSULT

Bistranska 93, Poljanica Bistranska,
10298 Bistra • (01) 36 37 466
www.pharmathea-consult.hr