vopros@admedicine.ru
www.admedicine.ru

Сон и здоровье

AD MEDICINE

КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА И ИНФОРМАЦИЯ О КОЛЛОИДНЫХ ФИТОФОРМУЛАХ

Россия
Москва +7 (495) 661-36-12
Владивосток +7 (924) 336-35-66
Украина +38 (093) 667-93-50
Казахстан +7 (777) 890-50-81

ФОРМУЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

ANTI-AGE SUPPORT · GMP · 98% · ADLiquid ™

Коллоидная фитоформула
для восстановительного сна
и активной коррекции
возрастных нарушений здоровья

Слип Контрол коллоидный
Sleep Control colloidal

vopros@admedicine.ru
www.admedicine.ru

Слип Контрол
Sleep Control

Михаил Евгеньевич Мозжелин

Научный эксперт ЭД Медицин в России, кандидат медицинских наук, член правления, эксперт по коллоидным формам БАД Общества натуральной медицины, член Российского общества фитотерапевтов

На крупнейшем российском конгрессе "Человек и лекарство", который ежегодно собирает более 15 тыс. врачей, мелатонину была посвящена отдельная секция. Это неслучайно: мелатонин является одним из важнейших веществ в организме и участвует практически во всех процессах жизнедеятельности – контролирует сон, деятельность сердечно-сосудистой и иммунной систем, предотвращает раннее старение. Я уверен, что практический результат исследований учёных в этой области – коллоидная фитоформула Слип Контрол, созданная на основе натурального коллоидного фито-мелатонина, – принесёт аргонавтам огромную пользу.

Ольга Анатольевна Клочихина

Старший медицинский представитель ЭД Медицин в России, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник НИИ инсульта, член Национальной ассоциации по борьбе с инсультом

Ситуацию, когда у одного пациента установлено одновременно множество диагнозов (полиморбидность), приходится наблюдать достаточно часто. Для того чтобы эффективно поддерживать здоровье и предотвратить развитие тяжёлых заболеваний, а также не допустить осложнений «болезней цивилизации» (гипертонии, ИБС), необходим целый комплекс мероприятий. Теперь в России есть основа этого комплекса – коллоидная фитоформула Слип Контрол, содержащая уникальный фито-мелатонин. Слип Контрол поможет сохранить и укрепить здоровье, сократить количество и дозировку применяемых лекарственных препаратов, продлить молодость и красоту.

Ольга Сергеевна Полунина

Медицинский представитель ЭД Медицин в России, доцент кафедры внутренних болезней педиатрического факультета Астраханской государственной медицинской академии, доктор медицинских наук, профессор РАЕ

Более 10 лет я занимаюсь проблемами гериатрии. Меня всегда интересовал вопрос старения организма. Я как учёный знаю об огромной позитивной роли мелатонина в предупреждении старения и онкогенеза. Мелатонин оказывает существенное влияние на многие системы организма (нервную, эндокринную, иммунную) и в целом на весь организм человека. Так что поле для применения нового продукта Слип Контрол от ЭД Медицин более чем широкое.

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

ФОРМУЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

КОЛЛОИДНАЯ ФИТОФОРМУЛА ЭД МЕДИЦИН СЛИП КОНТРОЛ

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I. Мелатонин – эликсир молодости и здоровья **2**
«Букет» к юбилею? 3
Нервные клетки – восстанавливаются! 5
Бальзам для сердца… 6
…И желудка 7
Универсальный регулятор обмена веществ 8
Барьер для онкологических заболеваний 8
Глава II. Богатырский сон **10**
Помощь неспящим 11
Чистый сон 12
Тесты: Как Вы спите? 13
Глава III. Часовой биоритмов **14**
По солнечным часам 15
Универсальный синхронизатор 16
Глава IV. Победа над депрессией и стрессом **16**
Адаптация к стрессу 17
Сон – целитель души 18
Глава V. В поисках мелатонина **20**
Глава VI. Коллоидная фитоформула Слип Контрол — источник молодости и долголетия **21**
Безупречный состав 22
Основные показания 26
Клинические исследования 27
Обоснованная дозировка 28
Заключение 30
Словарь терминов 30

Любая содержащаяся в настоящем издании информация не является рекомендацией к отказу от применения лекарственных препаратов, назначенных врачом, или от обращения за медицинской помощью. Коллоидные фитоформулы ЭД Медицин не являются лекарственными средствами.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Argo + AD Medicine == www.admedicine.org

Глава I. Мелатонин — эликсир молодости и здоровья

В течение жизни человеку так или иначе приходится решать проблемы со своим здоровьем – заниматься профилактикой заболеваний или их преодолением. У каждого возраста свои особенности: молодым людям необходимо справляться с нагрузками и стрессами, связанными с работой или учёбой, а пожилым – бороться с нарушениями здоровья, которых с годами становится всё больше. Во всех случаях, если внутренних резервов на поддержку нормального состояния организма не хватает, ему нужна помощь извне. Конечно, лучше всего, когда внешний целебный фактор по форме, содержанию и принципу воздействия почти не отличается от работы внутренних регулятивных механизмов человека. Именно таким средством естественной оптимизации работы практически всех систем организма является новая коллоидная фитоформула ЭД Медицин – Слип Контрол.

Целебные свойства фитоформулы Слип Контрол – результат большой научной работы, проделанной исследовательским коллективом ЭД Медицин, создавшим уникальный комплекс ингредиентов на основе последних разработок в области нутрициологии. Природные компоненты и коллоидная форма Слип Контрол делают эту фитоформулу максимально комфортной для организма. Одним из важнейших элементов комплекса является натуральный фито-мелатонин премикс®, биоидентичный мелатонину человека. Это означает, что человек может получить важнейшее вещество, замедляющее старение, предотвращающее множество заболеваний и обладающее ещё целым рядом полезных свойств, практически в том виде, в котором оно вырабатывается в организме. В сочетании с другими клинически апробированными и отлично зарекомендовавшими себя компонентами фито-мелатонин премикс® действует ещё более эффективно, и в целом коллоидная фитоформула Слип Контрол является многосторонним регулятором деятельности всех органов и систем организма, защищающих его от «сбоев» и болезней.

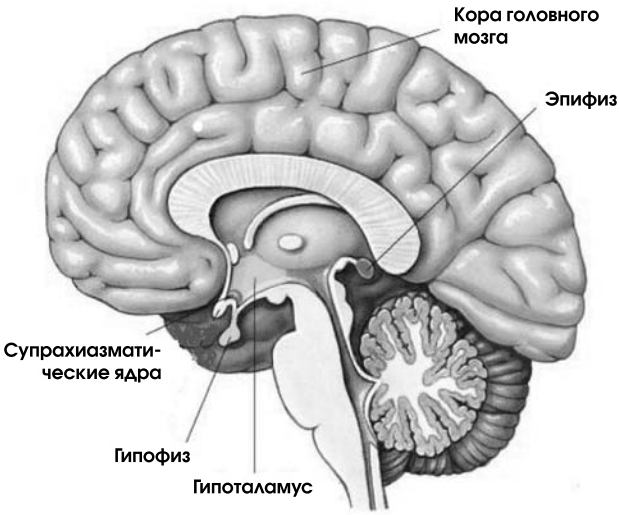
Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

«Букет» к юбилею?

С возрастом человек всё больше ощущает груз прожитых лет. И в первую очередь из-за болезней, которые незаметно приходят, накапливаются и отравляют жизнь. А ведь без них она может быть полноценной и радостной в любом возрасте. Сейчас во всём мире признано, что эффективнейшим средством, противодействующим старению и обеспечивающим активное долголетие, является мелатонин. Это основное вещество, вырабатываемое эпифизом – крошечной железой, расположенной в центре головного мозга. Чем больше учёные изучают свойства мелатонина, тем больше убеждаются в его широчайших целебных возможностях.

Одна из проблем старения заключается в том, что чем старше человек, тем чаще у него обнаруживается сочетание двух, трёх, а иногда и более заболеваний – это создаёт дополнительные трудности при лечении и ухудшает прогноз в отношении выздоровления.



Наиболее распространённые болезни людей зрелого (45–59 лет), пожилого (60–74 года) и старого (75–89 лет) возраста:

- **атеросклероз и его осложнения;**
- **гипертоническая болезнь;**
- **нарушения обмена веществ;**
- **заболевания суставов;**
- **хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.**

Кроме того, с годами у человека появляется склонность к вялому, хроническому течению болезней. Например, в пожилом возрасте частота ОРВИ, гриппа, ангин снижается. Зато гораздо чаще ставятся такие диагнозы, как «гипертоническая болезнь», «ишемическая болезнь сердца», «атеросклероз», «инфаркт», «острое нарушение мозгового кровообращения», «хронический холецистит или панкреатит». С каждым годом состояние больного ухудшается, и риск растёт.

С возрастом также повышается лекарственная нагрузка на организм. Увеличение количества и тяжести заболеваний у человека приводит к увеличению объёма медикаментозной терапии, а это означает новые побочные эффекты и болезни.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Возрастная динамика содержания мелатонина в организме человека

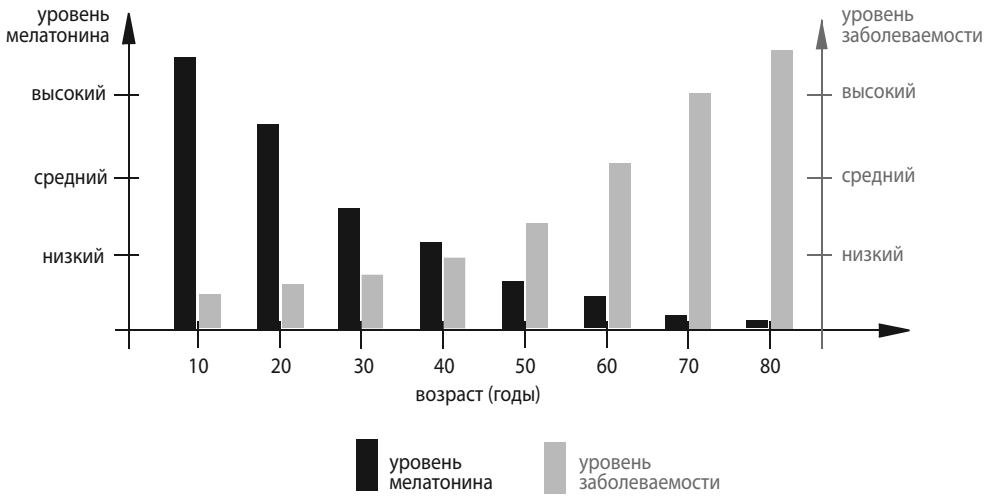


График составлен на основе научных материалов, посвящённых анализу возрастной подверженности хроническим заболеваниям и изменениям содержания мелатонина в крови.

Возможно, вышеприведённый график объясняет тот факт, что у человека в возрасте от 20 до 40 лет – когда содержание мелатонина в организме относительно невысоко, но стабильно – активно идёт процесс «накопления» болезней, а в дальнейшем, после 40 лет, когда концентрация мелатонина начинает снижаться, заболевания проявляются в полной мере.

Мелатонин позволяет эффективно мобилизовать защитные и адаптационные ресурсы организма, предупредить возникновение длительно текущих заболеваний (в том числе онкологических), характерных для людей старше 40 лет, или существенно облегчить состояние больного. Кроме того, мелатонин помогает людям старшей возрастной группы противостоять полиморбидности – нескольким заболеваниям одновременно.

Мелатонин активизирует и восстанавливает защитные ресурсы организма на системном, тканевом, клеточном и субклеточном уровнях. Он снижает выработку гормонов, ослабляющих организм и создающих фон для возникновения и про-

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

грессирования многих заболеваний, стимулирует иммунный надзор, предупреждает развитие метаболического синдрома. Одновременно активируется антиоксидантная защита и подавляется выработка свободных радикалов.

Мелатонин хорошо переносится. Это особенно важно для пожилых людей, поскольку в их организме могут быть отклонения в процессах всасывания, распределения, трансформации и выведения лекарственных средств.

Нервные клетки— восстанавливаются!

Во всяком случае, по последним научным данным, некоторые из них делятся и обновляются. Однако нервы всё-таки лучше беречь. И в этом тоже помогает мелатонин.

Мелатонин обладает мощными антиоксидантными свойствами, он защищает центральную нервную систему от негативного влияния окружающей среды. Поэтому любой стресс сопровождается усилением активности эпифиза и мобилизацией стрессозащитной функции мелатонина.

Антиоксидантные свойства мелатонина особенно значимы для людей пожилого возраста. Ведь именно они чаще всего страдают от различных нарушений работы внутренних органов и систем, в

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

частности центральной нервной системы. У пожилых людей ослаблена память, замедляются процессы мышления, им трудно концентрировать внимание. Всё это резко снижает качество их жизни. Мелатонин позволяет устранить эти проблемы.

Так, недавно была установлена способность мелатонина интенсифицировать деятельность мозга и одновременно противодействовать возрастным заболеваниям, вызывающим её нарушения. Мелатонин может справляться даже с тяжёлыми нейродегенеративными процессами. Например, у пациентов с болезнями Альцгеймера и Паркинсона длительный приём (3–4 месяца) мелатонина приводит к улучшению мозговой деятельности.

Мелатонин положительно влияет на процессы запоминания (за счёт устранения последствий ишемического повреждения нервных клеток), оптимизирует свето- и цветоразличительную способность глаз.

Оптимизация функции клеток головного мозга на фоне мелатонина происходит за счёт целого ряда механизмов, но главное – благодаря его мощному антиоксидантному действию.

Бальзам для сердца…

Российские исследователи установили, что мелатонин снижает энергетические затраты миокарда и переводит его в более экономичный режим работы. Кроме того, получены доказательства способности мелатонина оказывать защитное влияние на сердце.

Так, у пациентов со стенокардией напряжения в сочетании с артериальной гипертензией, получавших дополнительно к основному лечению мелатонин, антиишемическое воздействие на сердечную мышцу было интенсивнее, что подтверждалось данными ЭКГ. Кроме того, у больных, получавших дополнительно мелатонин, наблюдалось восстановление нормального суточного профиля артериального давления.

Например, у людей с недостаточно длительным сном, в частности работающих в ночные смены, в результате нарушения ритма выработки мелатонина риск развития гипертонии повышается в 1,7 раза.

Позитивное воздействие мелатонина на сердечную деятельность, установленное в ходе исследований, было обусловлено не только чисто «физическим» повышением содержания этого вещества в организме, но и нормализацией ритма его выработки. Дело в том, что нарушения «графика» образования мелатонина в эпифизе также приводят к выраженным расстройствам функции сердечно-сосудистой системы.

К таким нарушениям можно отнести, в частности, нефизиологичный ритм жизнедеятельности организма, который характерен для сменного характера работы.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

…И желудка

Вполне обоснованно и небезрезультатно предпринимаются попытки «использовать» уникальные антиоксидантные свойства мелатонина в гастроэнтерологии.

Российские учёные провели исследование, в ходе которого было установлено, что у пациентов с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, получавших мелатонин дополнительно к основной терапии, быстрее ослабевали воспалительный процесс и степень инфицирования слизистой желудка. В результате благодаря мелатонину ремиссия достигалась быстрее и была более длительной, чем при стандартной терапии.

Кроме того, получены данные, свидетельствующие о том, что нормальный суточный ритм секреции мелатонина – залог адекватного функционирования печени, а нарушение этого ритма может усугубить течение хронических заболеваний этого органа.

Греческие исследователи обнаружили, что у пациентов с циррозом печени снижена выработка мелатонина в вечерние часы. И чем больше была степень этого снижения, тем тяжелее протекало заболевание. Учёные установили, что у пациентов с циррозом печени имели место значительные нарушения суточного ритма секреции мелатонина: днём его содержание было высоким, вечером – низким, а пик ночного максимума – отсроченным. И у всех больных отмечались нарушения сна различной степени выраженности. Таким образом, доказана прямая связь выработки мелатонина и нормального функционирования желудочно-кишечного тракта и печени.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Универсальный регулятор обмена веществ

На сегодняшний день доказана связь эпифиза с эндокринной регуляцией жирового и углеводного видов обмена.

У сменных рабочих (с нарушенными суточными ритмами образования мелатонина) чаще возникают нарушения обмена веществ и повышен риск развития сахарного диабета. Установлена также обратная зависимость между содержанием мелатонина в организме и концентрациями холестерина в крови: назначение мелатонина способствует уменьшению значений общего холестерина и его «плохих» фракций – липопротеинов низкой плотности.

Беременность и роды сопровождаются глубокими изменениями в эндокринном профиле организма женщины, в том числе и в функционировании эпифиза. При физиологически протекающей беременности наблюдается повышение экскреции мелатонина с мочой, однако перед родами его содержание резко падает. Установлено уменьшение концентрации мелатонина и при угрозе преждевременного прерывания беременности.

При менопаузе нарушается работа эпифиза: с наступлением климакса с каждым годом снижаются ночные пики мелатонина, а риск осложнений (сердечно-сосудистые заболевания, остеопороз), наоборот, растёт. Кроме того, в климактерическом периоде уменьшается и объём эпифиза. Назначение мелатонина в этот период может способствовать улучшению самочувствия женщин.

Обмен веществ в организме находится в прямой зависимости от содержания мелатонина и ритма его выработки эпифизом. Приём мелатонина или нормализация ритма его секреции способствуют устранению нарушений этого процесса.

Барьер для онкологических заболеваний

Мелатонин может влиять на рост опухолей, хотя выяснить однозначно механизм данного влияния довольно сложно из-за многообразных физиологических свойств этого гормона.

По мнению российских учёных, в настоящее время в мире большое количество людей подвергается воздействию светового загрязнения (ночного освещения). Такое воздействие может быть связано с работой в ночную смену или обусловлено образом жизни. В эпидемиологических исследованиях был выявлен рост риска развития рака молочной железы у женщин и повышенная подверженность онкологическим заболеваниям толстой кишки у лиц обоего пола, длительно работающих по ночам.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Argo + AD Medicine == www.admedicine.org

Зависимость возникновения рака молочной железы от ночного сна

Особенности образа жизни	Риск рака молочной железы
Бессонница по ночам (1 раз в неделю)	1,14
Бессонница по ночам (3 раза в неделю)	1,4
Работа в ночную смену	1,6
Бессонница по ночам (более 4 раз в неделю)	2,3

Пребывание в условиях постоянного ночного освещения ведёт к угнетению функции эпифиза и способствует канцерогенезу, в то время как темнота тормозит рост опухолей.

Эпидемиологические данные свидетельствуют, что у женщин, работающих в ночную смену, – авиационных служащих (стюардесс, диспетчеров), операторов различных служб, работников почты, телеграфа и т. п. – риск развития рака молочной железы повышен. При этом у слепых женщин этот риск снижен вдвое.

В Дании при проведении крупного исследования (около 7000 обследуемых в каждой группе) было установлено, что работа по вечерам достоверно повышает риск развития рака молочной железы у женщин в возрасте от 30 до 54 лет.

У стюардесс Калифорнии (США) рак молочной железы наблюдался на 30%, а злокачественная меланома (рак кожи) – на 50% чаще по сравнению с остальным населением данного штата.

Результаты исследования с участием 44 835 медицинских сестёр в Норвегии продемонстрировали, что коэффициент относительного риска развития рака молочной железы у женщин, работавших по ночам в течение 30 и более лет, составил 2,21.

Нарушения светового режима приводят к нарушениям ритма и объёма выработки

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

мелатонина, что может приводить, как показывают вышеприведённые исследования, к серьёзным последствиям.

Одним из возможных путей устранения вредного воздействия нарушений светового режима является применение мелатонина. Он оказывает нормализующее влияние на биоритмы и сон, снижает риск развития онкологических заболеваний в результате «светового загрязнения».

Глава II. Богатырский сон

Как известно, человек проводит во сне треть жизни. «Идеальным» считается сон, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения. Важным критерием нормального сна является его непрерывность или отсутствие ночных пробуждений. Всё перечисленное входит в понятие *восстановительный сон.*

В целом во время восстановительного сна в нервной системе происходит оптимизация синапсов, необходимых для передачи нервных импульсов и для поддержания работоспособности клеток головного мозга. А основной функцией восстановительного сна является поддержание нормальной работы органов и систем организма, что достигается за счёт пополнения энергетических запасов клеток.

Уже давно установлено, что недосыпание, особенно систематическое, закономерно приводит к переутомлению, истощению нервной системы и – как следствие – к различным заболеваниям. В мире более 30% людей страдают от хронических расстройств сна. Миллионы людей «крадут» свой сон из-за особенностей работы и других факторов, связанных с образом жизни, что в принципе неизбежно в современном обществе. Известно, что человек может вынести отсутствие сна не более 11 дней (согласно Книге рекордов Гиннесса).

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Помощь неспящим

Сон – это очень хрупкий механизм, который легко нарушить. И опасен не столько недостаток сна, сколько ухудшение его качества. Как ни печально, но 45% жителей Москвы не удовлетворены своим сном. А добиться сна высокого качества очень непросто, поскольку оно зависит от многих факторов: эмоционального или физического состояния, воздействия звуков, света, обстановки. Сон может ухудшиться от злоупотребления курением, алкоголем или в результате хронических заболеваний.

Здесь самое время вспомнить о мелатонине. Именно мелатонин обеспечивает регуляцию околосуточного (24-часового) ритма организма, вызывает восстановительный бодрящий сон, благотворно влияет на его продолжительность и качество. Этому способствует график выработки мелатонина, так как почти 70% суточного количества мелатонина вырабатывается ночью. Содержание мелатонина в организме зависит от возраста человека – оно снижается начиная с 40 лет. Именно низкими концентрациями мелатонина в крови можно объяснить бессонницу у пожилых людей.

Российские учёные изучали влияние мелатонина на качество ночного сна у 40 пациентов с бессонницей (им давали по 3 мг мелатонина ежедневно, за 30 минут до отхода ко сну). В результате у испытуемых значительно улучшалось засыпание. При этом чем хуже были исходные субъективные показатели сна, тем более выраженным было положительное влияние мелатонина. У больных фибромиалгиями исследователи выявили нормализующее действие ещё меньших доз мелатонина (1,5 мг на приём) не только на качество ночного сна, но и на общее самочувствие и настроение.

Суточная потребность в сне исключительно индивидуальна: Наполеону Бонапарту было достаточно 4–5 часов, а Эйнштейн не высыпался менее чем за 10–12 часов.

Установлено также, что приём даже небольших «физиологических» (0,1–0,3 мг) доз мелатонина приводит к увеличению его концентрации в плазме до 50–120 мг/мл, что соответствует ночному уровню гормона у взрослых здоровых людей.

Действие мелатонина характеризуются мягким седативным эффектом, возникновением общего расслабления, снижением чувствительности к обычным окружающим стимулам, плавным и ускоренным засыпанием, ощущением свежести и бодрости после пробуждения. Мелатонин сохраняет естественную структуру сна и нормализует её, если она нарушена. То есть мелатонин вызывает восстановительный сон.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Чистый сон

В некоторых случаях можно рассматривать мелатонин как альтернативу снотворным препаратам, вызывающим так называемый фармакологический сон, отличающийся по своим механизмам от сна естественного. Дело в том, что снотворные препараты извращают деятельность мозговых структур и путей формирования стадий сна. Кроме того, многие из них оказывают угнетающее действие и в период бодрствования: вызывают дневную сонливость, затрудняют переработку и запоминание информации, могут сказаться на скорости реакции. Поэтому учёные-сомнологи много внимания уделяют разработке средств, регулирующих сон в его физиологических границах и при этом не имеющих побочных эффектов, характерных для фармакологических препаратов. Этим требованиям полностью соответствует мелатонин.

В отличие от медикаментозных снотворных мелатонин способствует наступлению сна, максимально приближённого к естественному сну. И при этом абсолютно нетоксичен: не вызывает снижения умственной и физической работоспособности, ослабления мышечного тонуса; не приводит к ухудшению координации движений и, что немаловажно, не способствует формированию зависимости. Принимая во внимание тот факт, что снотворный эффект мелатонина наблюдается при использовании его «физиологического» количества (0,1–0,5 мг на приём), врачи, как правило, ограничиваются назначением именно такой малой дозировки. Ещё одним важным аспектом, который необходимо учитывать при выборе снотворного, является возраст пациентов.

Как правило, у пожилых людей одной из причин хронических нарушений сна являются такие соматические заболевания, как атеросклероз, артериальная гипертензия, хроническая патология. Да и целый ряд лекарственных средств, применяющихся для лечения этих заболеваний, может вызывать сонливость, что при их сочетании с некоторыми снотворными препаратами иногда приводит к более выраженным, чем ожидалось, побочным эффектам. Важно также учитывать и возрастные физиологические изменения в ткани головного мозга пожилых людей. Поэто-

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

му невозможно прогнозировать, как повлияют на стареющий мозг психотропные (снотворные средства относятся к этой группе) препараты. Результаты могут оказаться непредсказуемыми.

А вот мелатонин прекрасно сочетается со многими медикаментами, отлично переносится и не вызывает тяжёлых побочных реакций, даже у пациентов после инсульта.

С возрастом снижается содержание мелатонина, нарушается ритм его выработки и сон становится более поверхностным и беспокойным. Снотворные препараты могут вызвать у пожилых людей сильные побочные эффекты. В этих случаях мелатонин – незаменимое средство формирования восстановительного сна.

Тесты: Как Вы спите?

Оценка дневной сонливости

Какова вероятность того, что Вы можете задремать или заснуть в перечисленных ниже ситуациях? Даже если последнее время Вы не оказывались в них, попытайтесь представить, как это могло бы быть.

Используйте приведённую ниже шкалу для выбора наиболее подходящего ответа:
0 баллов — нет сонливости, 1 балл — слабая сонливость,
2 балла — средняя сонливость, 3 балла — сильная сонливость.

Сидите и читаете	
Смотрите телевизор	
Сидите и неактивны (например, в театре, на собрании, лекции)	
Едете в течение часа без остановки пассажиром в машине	
Прилегли отдохнуть в послеполуденное время, если позволяют обстоятельства	
Сидите и разговариваете с кем-либо	
Спокойно сидите после обеда, не принимая алкоголь	
При вождении автомобиля, если пришлось остановиться на несколько минут в потоке машин	

Сложите набранные баллы.

Если Вы набрали в сумме более 5 баллов, то у Вас выраженная дневная сонливость и Вам следует обратить внимание на качество или продолжительность вашего сна. Если количество баллов более 10, то Вам следует обратиться за консультацией к сомнологу.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Анкета качества сна

Эта анкета позволяет уточнить степень расстройств сна.

Оцените приведённые ниже показатели сна по 5-балльной шкале, где 1 балл – плохо, а 5 баллов – отлично.

Скорость засыпания	
Продолжительность сна	
Глубина сна	
Самочувствие после утреннего пробуждения	

Сложите набранные баллы.

Если Вы набрали в сумме более 16 баллов, то у Вас нет значимых расстройств сна. Если более 12, но менее 16, то у Вас нарушения сна носят невыраженный характер (возможна компенсация нелекарственными средствами), но требуют консультации специалиста. Если Вы набрали менее 12 баллов, то нарушения сна требуют обязательного лечения.

Глава III. Часовой биоритмов

В последнее десятилетие бурно развивается хронобиология – наука о временных закономерностях функционирования организма, в частности о биологических ритмах. Биоритмы представляют собой устойчивые незатухающие на протяжении жизни колебания с индивидуальными амплитудно-частотными характеристиками.

Человеческий организм – это настоящее хранилище бесконечного числа биоритмов или «биологических часов», в соответствии с которыми в нём протекают разнообразные физиологические процессы. Однако центральное место среди биоритмов занимает циркадианный (околосуточный) ритм, который объединяет ритмы субклеточных, клеточных, тканевых и системных процессов в единую координированную временную структуру.

В соответствии с биологическими ритмами находятся не только физиологические функции, но и их «внешние» проявления: предпочтительность утренней/вечерней активности, настроение, сон/бодрствование. Поэтому не случайно среди людей выделяют «сов» и «жаворонков».

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

По солнечным часам

Циркадианные биоритмы синхронизированы с вращением Земли вокруг своей оси, поэтому при перемещении в западном направлении у человека отмечается фазовая задержка биологических ритмов, а при движении в восточном – наоборот, ускорение. У здоровых людей молодого возраста амплитуда циркадианных колебаний для температуры тела составляет 3%, пульса – 30%, артериального давления – 25%.

Внешними синхронизаторами биоритмов человека являются продолжительность дня и ночи, а также несветовая солнечная активность (регулирует, в частности, 11- и 21-летние биоритмы).

Российские учёные в результате более чем 30-летних исследований установили, что препараты, поступающие в организм в разное время суток, воздействуют на человека по-разному. В частности, некоторые вещества, принятые на заходе солнца, действуют значительно сильнее, чем принятые 2 часа спустя.

С другой стороны, биоритмы организма находятся под регулирующим влиянием эпифиза и вырабатываемого им мелатонина. Последний в свою очередь способствует формированию и поддержанию всех ритмично протекающих физиологических процессов (смена сна и бодрствования, менструальный цикл у женщин, адаптация организма к быстрой смене часовых поясов).

Установлено, что нарушение биоритмов приводит к развитию так называемого десинхроноза, а затем и к возникновению различных заболеваний.

Десинхроноз может развиваться при быстром пересечении более трёх часовых поясов, поскольку устоявшиеся биоритмы резко меняются и физиологические процессы в организме начинают происходить в непривычном режиме. Человек при этом становится раздражительным, а его работоспособность снижается.

Выраженность десинхроноза зависит от направления перелёта и возраста пассажиров. Для большинства из нас путь на восток тяжелее, чем на запад. С трудом переносят дальние путешествия дети и пожилые люди; легче они даются тем, кому нет 30.

Самым ранним признаком десинхронизации физиологических функций являются нарушения сна. Это связано с тем, что нашему организму при изменении привычных суточных ритмов сна и бодрствования необходимо приспособиться к новым условиям. Сроки такой адаптации очень индивидуальны, как правило, около 7–14 дней. Но даже после этого у каждого десятого биологические часы продолжают сбоить.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Приём пищи должен быть ритмичным, соответствующим правильному индивидуальному графику. Так, если принимать пищу общей калорийностью 2000 ккал только по утрам, то наблюдается снижение веса. Если та же пища принимается в вечерние часы, вес увеличивается.

Универсальный синхронизатор

Мелатонин ослабляет проявления десинхроноза у людей, которые по роду своих занятий вынуждены часто менять часовые пояса (например, экипажи авиалайнеров, спортсмены, бизнесмены и др.) или испытывать интенсивные физические нагрузки.

Мелатонин помогает легче приспосабливаться к новым условиям труда тем, кто работает посменно (дежурные сёстры, работники правоохранительных органов) или вахтенным методом (нефтяники, газовики).

Таким образом, благодаря способности восстанавливать нарушенные биоритмы мелатонин является мощным синхронизатором физиологических функций организма. А поскольку количество функций, протекающих ритмично, у человека крайне велико, то мелатонин смело можно назвать универсальным синхронизатором деятельности большинства органов и систем.

Глава IV. Победа над депрессией и стрессом

В настоящее время десинхронизация внутренних биоритмов считается одним из факторов риска развития депрессии. Установлено, что приблизительно у 20% людей, которые жалуются на затруднения в засыпании и нарушения сна, обнаруживаются проявления, характерные для депрессии.

Учёные установили, что колебаниям в организме человека подвержены не только биологические и физиологические процессы, но и динамика психической деятельности, в том числе эмоциональные состояния. Так, циклические, околосуточные изменения различных факторов внешней среды (продолжительность светового дня, температура, напряжённость магнитного поля) оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние человека и его работоспособность.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Психоэмоциональное состояние подвержено и сезонным колебаниям. В частности, сезонные аффективные расстройства, для которых характерны снижение социальной активности, угнетённое настроение, тревожность, утомляемость, повышенная сонливость, усиление аппетита, могут проявляться весной, осенью, иметь полугодовую периодичность (с обострениями зимой или летом). Огромное влияние на психическое состояние человека оказывает и активность солнца. Например, в годы, когда она наибольшая, резко ухудшается состояние здоровья многих людей, а в творчестве великих поэтов, писателей и композиторов наблюдается подъём. Структура психических ритмов (их спектр, периодика, фазы, стабильность) составляет в общей сложности «психологический портрет» человека, которым и определяется его адаптационный потенциал.

Адаптация к стрессу

Мелатонин играет ключевую роль в регуляции адаптационного процесса, а также в обеспечении адекватного взаимодействия между физиологическими процессами и биологическими ритмами в условиях стресса.

Регулирующая функция мелатонина в ходе адаптационного процесса связана с его мощной антиоксидантной активностью. Установлено, что ведущим фактором развития психосоматических заболеваний при эмоциональном стрессе является стресс оксидативный. Усиление выброса гормонов корой надпочечников на фоне воздействия неблагоприятных факторов сопровождается образованием в тканях свободных радикалов, угнетением ферментов, способных нейтрализовать эти радикалы, и в результате – повышением чувствительности организма к стрессовой нагрузке. В этих случаях мелатонин быстро и эффективно устраняет последствия оксидативного стресса.

Обеспечивая в условиях стресса оптимальное взаимодействие между физиологическими функциями в организме и биологическими ритмами, мелатонин способствует восстановлению нормального хода процессов жизнедеятельности организма, ускоряя адаптацию человека к стрессовой ситуации.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Исследования российских учёных показали, что нагрузка наилучшим образом переносится подростками-«жаворонками» в интервале с 10 до 12 часов, а подростки-«совы» проявляют в 1,4 раза большую активность на уроках физкультуры во второй половине дня.

Нарушение функций эпифиза и, как следствие, недостаточность выработки мелатонина или нарушение «графика» его секреции приводят к расстройствам адаптации, при которых организм начнёт страдать от избыточного стресса, что неминуемо завершается развитием хронических заболеваний и во многих случаях может приводить к психической патологии.

Так, в целом ряде исследований были установлены изменения показателей секреции мелатонина при таких психических заболеваниях, как сезонные аффективные расстройства, панические атаки, депрессия, нервная булимия или анорексия, шизофрения. В частности, у пациентов с депрессией и с предменструальным дисфорическим расстройством было обнаружено снижение концентрации мелатонина в крови, а также смещение или тенденция к смещению фазы секреции мелатонина на более раннее время.

Сон – целитель души

К числу важных свойств мелатонина можно отнести и его противотревожную (анксиолитическую) активность, которая была неоднократно доказана в клинических исследованиях.

Так, у здоровых испытуемых-добровольцев приём небольших доз мелатонина способствовал ослаблению чувства тревоги, нормализации ночного сна с его углублением и уменьшением числа ночных пробуждений. Кроме того, мелатонин стабилизирует деятельность надпочечников, дезорганизованных стрессом, а также восстанавливает нарушенные иммунологические показатели.

Стабилизация эмоциональной сферы на фоне воздействия мелатонина происходит, в частности, за счёт его синхронизующего влияния на биоритмы мозговой деятельности. В ходе исследований было установлено, что стресс может участвовать в качестве пускового момента в развитии депрессии у человека. Кроме того, стресс утяжеляет течение этого заболевания и является важным прогностическим фактором его обострений. Стрессовые события, приводящие к значительным изменениям в жизни и требующие от человека приспособления к ним (уход на пенсию, развод или разлука с супругом, неприятности на работе и материальные проблемы, болезни или смерть близких), могут ускорять развитие депрессии.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Argo + AD Medicine == www.admedicine.org

Предполагается, что к 2020 г. депрессия станет одной из основных причин дезадаптации населения на планете. Так, например, в Дании за период с 1973 по 1993 г. отмечалось неуклонное повышение числа самоубийств среди пациентов с длительностью депрессивного расстройства до одного года.

О связи депрессии с дезорганизацией суточных ритмов свидетельствует тот факт, что среди самых частых симптомов этого заболевания фигурируют нарушения сна. По данным эпидемиологических исследований, около 30–40% пациентов с психическими расстройствами жалуются на нарушения сна, из них у 40–60% выявляются симптомы депрессии, а развёрнутые депрессивные расстройства – в 10–25% случаев. А ведь именно цикл сон-бодрствование является наиболее отчётливым суточным ритмом у человека. К типичным нарушениям сна при депрессии относятся затруднённое или длительное засыпание, недостаточно продолжительный или укороченный сон, ночные пробуждения, дискомфортные сновидения, снижение общего качества сна, раннее утреннее пробуждение, неудовлетворительное состояние.

Нарушения сна опасны тем, что вызывают сонливость в дневное время, снижение социальной и профессиональной активности, повышение риска несчастных случаев и достоверное увеличение случаев суицидального поведения. Очень важно, что манипуляции с такими синхронизаторами, как свет, сон, социальная активность, улучшают функцию генерации суточных биоритмов у больных депрессией, что позволяет предположить изначально низкую мощность адаптивных механизмов у таких пациентов и в очередной раз свидетельствует о причинно-следственной связи депрессии и дезорганизации суточных ритмов.

Суммируя вышеперечисленное, можно сказать, что эпифиз и вырабатываемый им мелатонин играют огромную роль в процессе адаптации человека к переменчивой окружающей среде и защищают его от чрезмерного воздействия стрессовых факторов, позволяя экономно расходовать внутренние ресурсы и не допускать перенапряжения. Кроме того, мелатонин является важнейшим синхронизатором большинства физиологических и психических процессов в организме человека, обеспечивая согласованную и ритмичную деятельность всех органов и систем, как в хорошо отрегулированном работающем без сбоев механизме. Всё это позволяет предупредить развитие целого ряда психических заболеваний, повысить работоспособность человека и улучшить качество его жизни.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Глава V. В поисках мелатонина

После начала периода полового созревания отмечается первое снижение концентрации мелатонина в организме, после 40–45 лет – второе, которое продолжается до момента завершения жизни. Поэтому большинство людей по мере старения начинают испытывать массу проблем, вызванных угасанием функции эпифиза, снижением выработки мелатонина и нарушением ритма его секреции. В результате наступает десинхронизация многих физиологических ритмов в организме человека, а на этом фоне легко развиваются поначалу нарушения сна, а затем – и более серьёзная патология.

Но человек в состоянии самостоятельно предупреждать возникновение хотя бы части из указанных проблем, если возьмёт под контроль свои суточные ритмы. Ведь отличным внешним синхронизатором является простая нормализация режима дня. Поэтому первая задача заключается в том, чтобы привыкнуть спать в тёмное время суток, отказаться от работы ночью. Помимо этого важно засыпать и просыпаться в одно и то же время. Результаты исследований свидетельствуют, что у людей, которые ложатся спать около 22 часов и встают с рассветом, в течение ночи вырабатывается наибольшее количество мелатонина и они чувствуют себя более энергичными и работоспособными в течение всего следующего дня.

Кроме того, важно употреблять пищу, богатую мелатонином (овёс, кукурузные початки, рис, ячмень, помидоры и бананы), а также витаминами B_3 и B_6, которые усиливают выработку мелатонина. Источниками витамина B_3 являются курага, семечки подсолнуха, цельные зёрна пшеницы и ячменя. B_6 можно «добывать» из моркови, лесных орехов, сои, чечевицы. Следует также избегать жирной пищи и отдавать предпочтение продуктам растительного происхождения. Принимая лекарственные средства, нелишне поинтересоваться их влиянием на эпифиз и выработку мелатонина.

Если отказаться от курения, злоупотребления алкоголем и напитками, содержащими кофеин, то можно, как минимум, сохранить процесс синтеза мелатонина на адекватном уровне.

Работу эпифиза могут «подорвать» (вплоть до блокирования выработки мелатонина) электромагнитные поля, источниками которых являются телевизоры, плохо изолированная проводка, линии электропередач, мониторы компьютеров, копировальные аппараты и даже полы с подогревом. Кроме того, электромагнитные поля способны угнетать противораковую активность мелатонина.

В попытках повысить уровень физической активности в течение дня важно не переусердствовать, так как физические нагрузки способны изменять содержание мелатонина. В дневное время физические упражнения повышают содержание мелатонина в крови у женщин, хотя при

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

дальнейшем увеличении интенсивности нагрузок оно нормализуется. Выполнение упражнений поздним вечером, когда физиологически уже начинается повышение секреции мелатонина, замедляет дальнейшее увеличение его концентрации по сравнению с действием физической нагрузки в дневное или утреннее время. Интенсивные упражнения по ночам (на фоне высоких концентраций мелатонина) приводят к увеличению его секреции на 50%, при этом на следующие сутки увеличение ночной секреции мелатонина может быть отсрочено на 2–3 часа.

VI. Коллоидная фитоформула Слип Контрол — источник молодости и долголетия

В коллоидной фитоформуле Слип Контрол, разработанной научным коллективом компании ЭД Медицин, содержится натуральный фито-мелатонин премикс®, полученный по эксклюзивной методике экстракции из целебных растений. Фито-мелатонин премикс® полностью биоидентичен мелатонину человека и абсолютно безопасен. При этом он обладает свойствами природного мелатонина — способностью регулировать биологические ритмы, нормализовать сон, повышать способность организма к восстановлению и сопротивляемость к неблагоприятным факторам.

• Сочетание в коллоидной фитоформуле Слип Контрол фито-мелатонина премикс® с нутриентами и стандартизованными экстрактами целебных растений значительно повышает её эффективность.

• В составе коллоидной фитоформулы Слип Контрол – только стандартизованные экстракты растений с точным содержанием биологически активных веществ, что улучшает их всасывание, исключает передозировку и риск развития побочных реакций.

• Коллоидная фитоформула Слип Контрол выпускается на фабрике, сертифицированной в соответствии с самым строгим фармакопейным стандартом cGMP и с самыми современными требованиями к технологическому процессу.

• Коллоидная фитоформула Слип Контрол безопасна, состоит только из природных компонентов, не содержит синтетических, генномодифицированных и наномодифицированных ингредиентов.

• Эффективность уникальных ингредиентов коллоидной фитоформулы Слип Контрол доказана многолетними и многочисленными исследованиями в клиниках европейских стран.

• Коллоидная фитоформула Слип Контрол компании ЭД Медицин выпускается в виде коллоидного раствора, что обусловливает высокую степень его усвоения и максимально быстрое развитие целебного эффекта.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Безупречный состав

В состав фитоформулы Слип Контрол включены наиболее эффективные стандартизованные экстракты лекарственных растений, нутрицевтики и биологические вещества, естественные для организма человека и физиологически регулирующие процессы сна: фито-мелатонин премикс®, биофлавоноиды, α-липоевая кислота, таурин, витамин B_6, экстракт пассифлоры.

Компонент	Содержание в 5 мл р-ра	Свойства
Фито-мелатонин премикс®	2 мг	Восстанавливает здоровый сон, улучшает структуру сна; обладает антиоксидантным действием
Витамин B_6	2 мг	Участвует в работе ферментативных систем; укрепляет нервную ткань
Пассифлора, экстракт плодов (Passiflora incarnata) (3,5% витексина)	150 мг	Обладает мягким седативным (успокаивающим) действием; снимает мышечные спазмы, судороги; снижает артериальное давление
Биофлавоноиды	10 мг	Обладает антиоксидантным действием
α-липоевая кислота	20 мг	Обладает антиоксидантным действием; улучшает микроциркуляцию крови и проводимость нервного импульса; как витаминоподобное вещество оказывает многоплановое положительное воздействие на организм
Таурин	200 мг	Обладает защитным действием на нервную систему; улучшает усвоение витаминов и микроэлементов

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Микроактивированный биоидентичный фито-мелатонин премикс®, входящий в состав коллоидной фитоформулы Слип Контрол компании ЭД Медицин, был разработан с учётом современных научных достижений и получен по эксклюзивной методике из экстрактов целебных растений (дикого ямса, овса, горчицы белой и чёрной). Коллоидный фито-мелатонин премикс® представляет собой маслянистый экстракт, в котором содержание мелатонина очень высокое, однако, несмотря на это, он действует мягко и безопасно. При этом коллоидный фито-мелатонин премикс® по своим свойствам и эффективности полностью соответствует (биоидентичен) мелатонину человека.

Коллоидный фито-мелатонин премикс® активизирует и восстанавливает защитные ресурсы организма на системном, тканевом, клеточном и субклеточном уровнях: снижает выработку гормонов, ослабляющих организм и создающих фон для возникновения и прогрессирования многочисленных заболеваний, стимулирует иммунный надзор, предупреждает развитие метаболического синдрома. Одновременно активируется антиоксидантная защита и подавляется выработка свободных радикалов.

Фито-мелатонин премикс® увеличивает адаптационные резервы организма, улучшает процессы восстановления тканей и обновления клеток.

Применение фито-мелатонина премикс® в составе коллоидной фитоформулы Слип Контрол позволяет поддерживать нормальное течение физиологических процессов в организме и предупреждать развитие длительно текущих, хронических заболеваний, характерных для людей старше 40 лет (атеросклероз, обменные нарушения, хронические воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, онкологические заболевания). Если такие заболевания уже возникли, то фито-мелатонин премикс® мобилизует организм на их преодоление, облегчает состояние пациентов, помогает добиться компенсации патологических процессов. Поэтому фито-мелатонин премикс® эффективен при полиморбидности – нескольких заболеваниях одновременно.

Фито-мелатонин премикс® формирует здоровый сон с правильным протеканием восстановительных процессов (в органах и тканях, нервной и иммунной системах, психической сфере). Приём этого вещества способствует быстрому расслаблению, улучшает засыпание и качество сна. Фито-мелатонин премикс® помогает регулировать и поддерживать нормальный суточный ритм в организме человека. Он вызывает нормальный, восстановительный сон у людей, чья работа связана с частым перемещением из одного часового пояса в другой, а также у тех, кто работает посменно или в условиях искусственного освещения, то есть в условиях частых сбоев суточного ритма сна и бодрствования.

Кроме того, фито-мелатонин премикс® в составе коллоидной фитоформулы Слип Контрол обладает и такими биологическими эффектами, как гипотермический, адаптогенный, противоопухолевый, антистрессовый, антидепрессивный и иммуномодулирующий. Фито-мелатонин премикс® является мощным антиоксидантом.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Информация для специалистов
Антиоксидантная активность фито-мелатонина проявляется на уровне всех клеточных структур, включая ядро клетки. Фито-мелатонин премикс® обладает протективными свойствами в отношении свободнорадикального поражения ДНК, белков и липидов, способен связывать свободные радикалы и стимулировать активность компонентов антиоксидантной системы: супероксиддисмутазу, глутатионпероксидазу, глутатионредуктазу, ГЛК-6-фосфат.

Витамин B_6 (пиридоксин) – водорастворимый витамин, который участвует в работе многочисленных ферментных систем, в синтезе ДНК, в обмене аминокислот, жиров и углеводов. Витамин B_6 в составе коллоидной фитоформулы Слип Контрол не только оказывает благотворное действие на нервную ткань, но и участвует в синтезе ниацина (витамина PP), также необходимого для полноценной работы нервной системы. Витамин B_6 повышает устойчивость к эмоциональным нагрузкам и стрессу, снимает раздражительность и улучшает сон.

Коллоидный стандартизованный экстракт пассифлоры (Passiflora incarnata) (3,5% витексина). Пассифлора – растение, содержащее до 0,05% алкалоидов, среди которых основными являются производные индола: гарман, гармин и гармол; кроме того, в пассифлоре есть флавоноиды, кумарины, хиноны, пектиновые вещества и аскорбиновая кислота.

Пассифлору в основном используют в качестве успокаивающего и лёгкого снотворного средства при бессоннице, неврастении, климактерических нарушениях и других патологических состояниях нервной системы.

А-липоевая кислота относится к витаминоподобным веществам. Она участвует в белковом и жировом обмене, является составной частью многих ферментных систем и необходима для синтеза энергии при преобразовании углеводов. А-липоевая кислота является универсальным антиоксидантом: самостоятельно воздействует на водорастворимые и жирорастворимые свободные радикалы, а также взаимодействует с другими комплексами антиоксидантов.

А-липоевая кислота в составе коллоидной фитоформулы Слип Контрол полезна при различных неврологических заболеваниях. Доказана её эффективность в раннем восстановительном периоде после ишемического инсульта: назначение препаратов α-липоевой кислоты способствовало более быстрому уменьшению выраженности парезов, оптимизации высших психических функций, улучшению психоэмоционального статуса и повышению качества жизни пациентов.

Таурин – заменимая аминокислота, содержащаяся в высокой концентрации в некоторых тканях организма, в том числе и в нервной ткани. Источником таурина являются животные продукты: мясо, рыба, яйца, молоко, поэтому у вегетарианцев может наблюдаться относительный дефицит этого вещества.

Таурин участвует в усвоении жирорастворимых витаминов и минеральных элементов – калия, кальция и магния. Кроме того, таурин оказывает защитное действие на мозг и применяется при различных функциональных и органических расстройствах высшей нервной системы.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

Коллоидная фитоформула Слип Контрол:

• поддерживает и восстанавливает защитные резервы организма;

• улучшает качество жизни при длительно текущих заболеваниях;

• помогает организму противостоять какой-либо болезни или целой группе различных заболеваний;

• укрепляет иммунную систему и способствует борьбе с инфекциями;

• предупреждает развитие онкологических заболеваний;

• поддерживает организм при неврологических расстройствах, связанных со старением (в том числе при болезни Альцгеймера);

• повышает устойчивость организма к стрессовым воздействиям;

• восстанавливает здоровый сон, улучшает его структуру, возвращает чувство бодрости после сна;

• применяется для регуляции сна в неблагоприятных условиях: при смене часовых поясов, работе в ночное время;

• позволяет регулировать сезонные расстройства у людей, чьи биоритмы не могут приспособиться к сезонным изменениям, например при переводе часов;

• успокаивает нервную систему, нейтрализует переживания и тревожные сновидения.

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Основные показания

Показаниями к применению коллоидной фитоформулы Слип Контрол компании ЭД Медицин являются:

• Длительно текущие заболевания (или группы заболеваний), характерные для старшей возрастной группы: атеросклероз, артериальная гипертензия, остеопороз, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, онкологические заболевания;

• Немотивированное снижение работоспособности и эмоционального фона, депрессивный настрой, перепады настроения;

• Снижение функциональной активности организма: появление хронических вялотекущих, длительно текущих заболеваний, появление нескольких заболеваний (полиморбидность), снижение физической активности и эмоционального фона – в рамках комплексных программ антистарения для продления жизни и сохранения активного долголетия;

• Нарушения сна различной природы;

• Нарушения режима сна и бодрствования у людей с посуточным графиком работы, при трансмеридиональных поездках, при работе в помещениях с искусственным освещением;

• Неврологические заболевания: эпилепсия, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера и др.

Наиболее целесообразно использовать коллоидную фитоформулу Слип Контрол согласно изложенным далее методикам и дозировкам.

При наличии длительно текущих заболеваний или комплекса болезней (полиморбидности), вялотекущих заболеваний, с трудом поддающихся обычной терапии (атеросклероз, артериальная гипертензия, остеопороз, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, онкологические заболевания) – по 1–2 чайные ложки перед сном курсами до 3–4 месяцев 2–3 раза в год.

Молодым людям, ведущим активный образ жизни, для сохранения ресурсов здоровья и предупреждения развития характерных «возрастных» заболеваний в будущем, для формирования полноценного восстановительного сна и бодрствования – по 0,5–2 чайные ложки перед сном курсами до 2 месяцев 2 раза в год.

Людям, чья работа связана с нарушением биоритмов (работающим в ночную смену) или **сменой часовых поясов** (командировки, путешествия), – по 0,5–2 чайные ложки в период смены суточных биоритмов.

Если вы себя чувствуете комфортно, но заинтересованы в поддержании своего здоровья, то для профилактики, длительного сохранения защитных ресурсов организма, предупреждения формирования полиморбидности – по 1–2 чайные ложки перед сном курсами до 3–4 месяцев 1–2 раза в год.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Противопоказания

- индивидуальная непереносимость ингредиентов;
- беременность;
- кормление грудью;
- детский возраст 12 лет;
- тяжёлое нарушение функции почек (почечная недостаточность), лейкоз, лимфогранулематоз, миелома.

Клинические исследования

Свойства мелатонина уже достаточно хорошо изучены. Однако клинические исследования продолжаются и приносят интересные, обнадёживающие результаты.

Антиоксидант (выведение свободных радикалов). Существует более 100 лабораторных исследований антиоксидантных свойств мелатонина. Поэтому мелатонин предложен в качестве дополнительного средства для профилактики и лечения многочисленных состояний, сопровождающихся оксидативным стрессом.

Артериальная гипертензия. В нескольких исследованиях было отмечено небольшое снижение систолического и диастолического артериального давления на фоне приёма мелатонина.

Эпилепсия. В ряде исследований участвовали пациенты с трудноизлечимыми судорогами или неврологическими нарушениями, которые удалось купировать путём приёма мелатонина в ночное время.

Расстройство биоритмов, связанное со сменой часовых поясов. Установлено, что при приёме мелатонина перед сном (в соответствии со временем того часового пояса, куда человек направляется), в течение нескольких дней, начиная с первого дня поездки, сокращается количество дней, необходимых для установления нормальной фазы сна, меньше времени уходит на засыпание, улучшается внимание и снижается чувство усталости днём. В целом научные данные свидетельствуют в пользу применения мелатонина более чем в половине случаев при нарушениях биоритма.

Синдром сдвига фаз сна (DSPS). Синдром сдвига фаз сна – состояние, приводящее к задержке наступления сна несмотря на его нормальную структуру и продолжительность. В нескольких исследованиях здоровым добровольцам и пациентам с нарушениями сна давали по 5–6 мг мелатонина, что приводило к улучшению процесса засыпания.

Нарушения сна у подростков с психомоторными расстройствами. Проводились специальные исследования, посвящённые применению мелатонина у подростков с различными психомоторными расстройствами, включая умственную отсталость, аутизм, нарушения зрения и эпилепсию. Мелатонин назначался непосредственно перед сном в дозе от 2,5 до 10 мг, что приводило к уменьшению времени засыпания и увеличению продолжительности сна.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Бессонница у пожилых людей. Несколько исследований демонстрируют, что приём мелатонина за 30–120 минут до сна уменьшает время засыпания у пожилых пациентов, страдающих бессонницей.

Улучшение сна у здоровых людей. В многочисленных исследованиях изучалось влияние мелатонина на здоровых людей. Испытуемые принимали мелатонин за один час до сна от низких (от 0,1 до 1 мг) до высоких (от 5 до 10 мг) доз. В результате уменьшалось время засыпания и усиливалось чувство сонливости, а в некоторых случаях увеличивалась продолжительность сна.

Отказ от курения. Небольшая часть исследований посвящена применению мелатонина для облегчения симптомов, связанных с отказом от курения (таких, как тревожность, беспокойное состояние, раздражительность, сильное желание покурить). Получены предварительные обнадёживающие результаты.

Обоснованная дозировка

Указанные ниже дозы основаны на данных клинических исследований, публикациях, традиционном применении или мнениях экспертов.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, различные осложнения атеросклероза, сердечная недостаточность, реабилитация после перенесённого инфаркта миокарда), особенно в случаях неэффективности проводимой коррекции или нестойкого эффекта – используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 чайные ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина премикс®) перед сном.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, язвенной болезни желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки, хронических холециститах, панкреатитах, колитах, дискинезиях желчевыводящих протоков и кишечника), особенно в случаях неэффективности проводимой коррекции или нестойкого эффекта – используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 чайные ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9-5,7 мг фито-мелатонина премикс®) перед сном.

При заболеваниях суставов (ревматоидный полиартрит, подагра) используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 чайные ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина премикс®) перед сном.

При заболеваниях нервной системы и головного мозга (хронические нарушения мозгового кровотока, болезнь Альцгеймера, реабилитация после перенесённого инсульта) используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 чайные ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина премикс®) перед сном.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

При нарушениях обмена веществ (ожирение, метаболический синдром, сахарный диабет), особенно в случаях неэффективности проводимой коррекции или нестойкого эффекта – используйте Слип Контрол на фоне рекомендованных схем-сочетаний коллоидных фитоформул по 1–3 чайные ложки (5–15 мл, что соответствует 1,9–5,7 мг фито-мелатонина премикс®) перед сном.

С целью формирования восстановительного сна, повышения устойчивости защитных систем, создания условий для полноценного восстановления организма – за 30–60 минут перед сном. Дозировка подбирается индивидуально начиная с минимальных доз (на кончике чайной ложки) и постепенно увеличивается (до 0,5–1 чайной ложки).

При смене часовых поясов начинать приём Слип Контрол в день отлёта (перед сном – в соответствии со временем того часового пояса, куда человек направляется), затем каждые 24 часа в течение периода до 10 дней. Дозировка подбирается индивидуально начиная с минимальной (на кончике чайной ложки) и каждый день возрастает (до 0,5–1 чайной ложки).

При онкологических заболеваниях Слип Контрол применяется как средство, дополняющее основную терапию. Дозировка варьируются от 1 до 5 чайных ложек (что соответствует 1,9–10 мг фито-мелатонина премикс®) в вечернее или ночное время. Перед применением необходимо пройти консультацию у лечащего врача.

Дозировка Слип Контрол подбирается индивидуально. Целесообразно начинать с небольших доз (треть чайной ложки), постепенно увеличивая дозировку до формирования восстанавливающего бодрящего сна.

Если после пробуждения беспокоят вялость и слабость – дозировка фито-мелатонина премикс® слишком высока и принимаемую дозу следует уменьшить.

Критерием эффективности дозы является спокойный сон и активное бодрое состояние в течение рабочего дня.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

Заключение

Коллоидная фитоформула Слип Контрол обладает многочисленными целебными биологическими эффектами. Прежде всего она замедляет процессы старения за счёт выраженных антиоксидантных свойств и способности улучшать деятельность внутренних органов. Кроме того, фито-мелатонин премикс® в составе Слип Контрол вызывает восстановительный сон, предупреждает развитие онкологических заболеваний и обладает иммуномодулирующей активностью.

Эти важные свойства фитоформулы Слип Контрол особенно актуальны для пациентов пожилого возраста, так как по мере старения человека содержание мелатонина в его организме неуклонно снижается, а ритм его выработки нарушается, приводя к десинхронизации физиологических процессов, что чревато возникновением сначала обратимых расстройств со стороны внутренних органов, а впоследствии – развитием тяжёлых заболеваний.

Применение Слип Контрол у людей пожилого возраста позволяет продлить период активного функционирования организма, замедлить старение, значительно повысить качество жизни. Приём Слип Контрол людьми молодого и зрелого возраста притормозит процесс интенсивного «накопления» болезней в первые десятилетия жизни и будет способствовать активному долголетию.

Словарь терминов

Биологический ритм – устойчивые незатухающие на протяжении жизни колебания с индивидуальными амплитудно-частотными характеристиками, которые представляют собой регулярные, периодические повторения физиологических функций, процессов, состояний.

Гипоталамус – отдел головного мозга, в клетках которого образуются вещества, оказывающие влияние на функцию гипофиза. Благодаря этому гипоталамус регулирует деятельность репродуктивных органов, надпочечников, щитовидной железы.

Гипофиз – нейроэндокринный орган, расположенный в головном мозге, который вырабатывает различные гормоны, выполняющие роль специфических регуляторов для других (периферических) эндокринных желёз.

Депрессия – болезненное состояние, которое развивается у генетически предрасположенных людей, когда переживаемые ими чувства печали слишком сильны или сохраняются продолжительное время. Депрессивные чувства часто бывают вызваны жизненным кризисом, таким, например, как смерть любимого человека, распад семьи, потеря работы, ссора с близкими друзьями, однако они могут развиться и без видимой причины. Наличие депрессии можно предполагать в тех случаях, когда человек лишается способности к нормальной жизни и деятельности.

Десинхроноз – неблагополучие организма, патологический синдром, сопровождающийся рассогласованием околосуточных (циркадианных) ритмов.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

www.argo-shop.com.ua == Apro + AD Medicine == www.admedicine.org

«Жаворонки» – тип людей с утренне-дневным пиком работоспособности.

Инфрадианные ритмы – ритмы продолжительностью больше суток.

Мелатонин – гормон, вырабатываемый эпифизом в тёмное время суток. Был открыт в 1858 г. американским дерматологом Аароном Лернером. По химическому строению близок к серотонину. В небольших количествах мелатонин также может образовываться в различных отделах желудочно-кишечного тракта, печени, жёлчном пузыре, поджелудочной железе, почках, надпочечниках, яичниках, эндометрии, вилочковой железе, лимфоцитах, тромбоцитах и в эндотелии сосудов. Мелатонин играет роль «синхронизатора» биологических ритмов (фаз сна, суточных колебаний обменных процессов, иммунных реакций), обладает антистрессовой и адаптогенной активностью.

«Совы» – тип людей с вечерне-ночным пиком работоспособности.

Супрахиазматические ядра – представляют собой скопления нервных клеток, расположенные в гипоталамусе головного мозга. Эти ядра являются «водителем» циркадианных (околосуточных) биоритмов за счёт нахождения в них «часовых» генов. При активации данных генов через систему мелатониновых рецепторов происходит стимуляция выработки мелатонина в эпифизе. А мелатонин является тем гормоном-посредником, который доводит сигналы от «водителя» ритмов до органов и тканей.

Ультрадианные ритмы – биологические ритмы продолжительностью меньше суток. Примеры: концентрация внимания, уменьшение болевой чувствительности по вечерам.

Циркадианные ритмы – околосуточные биологические ритмы с периодом близким к 24 часам. Период циркадианных ритмов длится у растений 23–28 часов, у животных – 23–25 часов. У человека выявлено около 500 физиологических функций и процессов, имеющих циркадианную ритмику.

«Часовые» гены – это гены, которые определяют характер функционирования биологических ритмов (так называемых «биологических часов»). В настоящее время известен целый ряд таких генов. Они расположены в супрахиазматических ядрах гипоталамуса головного мозга. Предполагают, что «часовыми» генами обусловлено существование различных хронотипов человека: «сов», «жаворонков», у которых ритмы функционирования физиологических процессов значительно отличаются друг от друга.

Эпифиз (шишковидное тело, пинеальная железа) – нейроэндокринный непарный орган, расположенный в центральной части головного мозга человека, между его полушариями. Масса эпифиза у взрослого человека составляет 0,2 г, длина – 8–15 мм, ширина – 6–10 мм, толщина – 4–6 мм. В эпифизе вырабатываются серотонин (в дневное время суток), мелатонин (по ночам), а также норадреналин и гистамин. Основной функцией эпифиза являются регуляция эндокринных функций, метаболизма (обмена веществ), циркадианных (околосуточных) биологических ритмов и обеспечение приспособления организма к меняющимся условиям освещённости.

Коллоиды: www.argo-shop.com.ua/catalog_total.php?id_cot=13

КОЛЛОИДНОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ВМЕСТЕ С AD MEDICINE

Консультации врача и информация о коллоидных фитоформулах