



Πώς να βελτιώσετε τον Ύπνο σας

από την επιστημονική ομάδα **metapharm**

Σε ότι αφορά την σημασία του ύπνου, δεν υπάρχει πλέον καμία αμφιβολία ότι ο σωστός ύπνος είναι απαραίτητη προϋπόθεση της καλής υγείας. Η σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία, αλλά και η προστασία από ορισμένα νοσήματα και από ατυχήματα εξαρτώνται από την ποιότητα και την διάρκεια του ύπνου. Έχει διαπιστωθεί από μελέτες ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου υπάρχει μεγαλύτερη παραγωγή πρωτεϊνών, νευροδιαβιβαστών, καθώς και ορισμένων ορμονών.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής εξαιτίας του στρες, της νευρικής και του μη φυσικού τρόπου διατροφής έχουν απομακρύνει τον άνθρωπο από το φυσικό ρυθμό της ζωής. Επιπλέον, η επιβάρυνση από τις εξωτερικές αρνητικές επιρροές έχουν αναστείλει τις αντιδράσεις του σώματος, με αποτέλεσμα να προκύπτουν διάφορα συμπτώματα, όπως οι διαταραχές του ύπνου, τα καρδιακά νοσήματα, ακόμη και αυτοάνοσες ασθένειες, καρκίνος, καθώς και διάφορα χρόνια νοσήματα που προκαλούν μεγάλη ταλαιπωρία.

Η καθημερινή χαλάρωση και η αντιαγχωτική θεραπεία μπορούν να ομαλοποιήσουν τον ρυθμό του σώματος. Το Μελισσόχορτο, η Βαλεριάνα, η Λεβάντα, ο Λυκίσκος και η Πασιφλώρα είναι φυτά που τα προίκισε η φύση με πλήθος μετάλλων και ιχνοστοιχείων, γνωστά για τις χαλαρωτικές τους ιδιότητες και δρουν ευεργετικά στους πιεστικούς ρυθμούς της σύγχρονης ζωής. Επίσης τα βότανα αυτά, όχι μόνο βελτιώνουν τα συμπτώματα, αλλά ρυθμίζουν και θεραπεύουν από τα προβλήματα του νευρικού συστήματος.

Η **Βαλεριάνα** έχει την ιδιότητα να μειώνει το άγχος και να ηρεμεί τον οργανισμό. Κλινικές μελέτες έχουν δείξει εντυπωσιακά αποτελέσματα όσον αφορά στις αϋπνίες. Μερικοί ερευνητές αναφέρονται ευνοϊκά στη δράση της Βαλεριάνας συγκριτικά με αυτή των Βενζοδιαζεπίνων, όπως είναι το valium. Η **Βαλεριάνα** είναι ένα πολύ πιο «απαλό» και ασφαλές ηρεμιστικό. Δεν προκαλεί εθισμό ή εξάρτηση. Η ηρεμιστική δράση της Βαλεριάνας δεν αυξάνεται ανεξέλεγκτα με την κατανάλωση οινοπνεύματος και βαρβιτουρικών. Όσον αφορά στην αρτηριακή πίεση, πειράματα σε ζώα έδειξαν ότι η Βαλεριάνα ελαττώνει την πίεση. Μια άλλη ιδιότητα της Βαλεριάνας είναι η θετική επίδρασή της σε άτομα με επιληψία. Επίσης, είναι εμμηναγωγός και έχει αντισπασμωδική και νευροτονική δράση. Ομαλοποιεί το ρυθμό της καρδιάς, για αυτό χρησιμοποιείται και χορηγείται σε περιπτώσεις ταχυπαλμίας και άγχους. Η **Βαλεριάνα** εκτός από αγχολυτική, είναι χαλαρωτική με παυσίπονη δράση και καταπραΰνει τις νευραλγίες. Η **Λεβάντα** χρησιμοποιείται για ανακούφιση από ημικρανίες, πονοκεφάλους (ιδιαίτερα όταν σχετίζονται με στρες), ιλίγγους, λιποθυμίες, αλλά και κατά της αϋπνίας. Επίσης έχει την ιδιότητα να τονώνει τα νεύρα και είναι ηρεμιστική σε περιπτώσεις ευερεθιστότητας, μελαγχολίας, νευρασθενιών και σε νευρώσεις. Είναι επιπλέον σπασμολυτική και χρησιμοποιείται για σπασμούς και σε ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος όπως άσθμα, γρίπη, βρογχίτιδα, φυματίωση. Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και η καρδιοτονωτική της δράση επιδρά θετικά στο κυκλοφορικό σύστημα και μειώνει την ταχυπαλμία.

Το **Μελισσόχορτο** έχει καταπραϋντικές και ηρεμιστικές ιδιότητες και συνδυάζεται άριστα με τον Λυκίσκο και την Πασιφλώρα. Είναι πλούσιο σε αιθέριο έλαιο (που περιέχει κιτράλη, κιτρονελάλη, γερανιόλη και λιναλόλη), πικρά στοιχεία, φλαβόνες και ρητίνη. Χρησιμοποιείται κατά της νευρικής και της κατάθλιψης, της αϋπνίας και των πονοκεφάλων νευρικής αιτιολογίας. Έχει σπασμολυτική δράση και ανακουφίζει από πόνους του γαστρεντερικού και από πόνους περιόδου.

Ο **Λυκίσκος** καλλιεργείται εδώ και αιώνες για την παραγωγή μπίρας και είναι γνωστός από την αρχαιότητα οι καταπραϋντικές του ιδιότητες. Ο Παράκελσος εγκωμιάζε την χαλαρωτική δράση του Λυκίσκου σε περιπτώσεις αϋπνίας. Ο Λυκίσκος περιέχει λουπουλίνη, πικρά στοιχεία, ρητίνη, πτητικό έλαιο, ταννίνη και οιστρογονικό συστατικό. Ειδικότερα οι δραστικές ουσίες που περιέχει είναι οι Lupulon, Humulon και Linaloil, καθώς και αιθέρια έλαια όπως τα Labolit, Harze, Gerbstoffe και Hopfenbittersaure, τα οποία είναι γνωστά φυτικά οιστρογόνα.

Η **Πασιφλώρα**, δρα καταπραϋντικά, κατά της αϋπνίας, ηρεμιστικά, χαλαρωτικά ενώ ταυτόχρονα είναι ελαφρύ παυσίπονο και ελαφρύ αντιυπερτασικό. Περιέχει αλκαλοειδή (συμπεριλαμβάνεται η αρμίνη, η αρμάνη, και η πασιφλορίνη) γλυκοσιδικές φλαβόνες, στερόλες και φλαβονικά, που προσδίδουν ηρεμιστική, υπνωτική, αντισπασμωδική και αναλγητική δράση.

Ο παραπάνω συνδυασμός είναι ιδανικός για την αντιμετώπιση των φόβων, των ανησυχιών, της νευρικής και της καταθλιπτικής διάθεσης. Προωθεί τον ύπνο, ηρεμεί τον οργανισμό και αντιμετωπίζει την αϋπνία. Έχει παυσίπονη, καταπραϋντική και σπασμολυτική δράση. Επίσης είναι χρήσιμος κατά την κλιμακτήριο και ενδείκνυται σε πονοκεφάλους νευρικής αιτιολογίας και έχει ελαφρά παυσίπονη και αντιυπερτασική δράση.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΪΠΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

PHYTOSSED PLUS

Ένα αποτελεσματικό φυσικό σκεύασμα, αγχολυτικό, χαλαρωτικό και ηρεμιστικό. Κατάλληλο για την αντιμετώπιση της **αϋπνίας**, της **υπέρτασης** και για την **ταχυπαλμία** από στρες.



...ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΕΜΑΤΗ ΥΓΕΙΑ!

ΣΥΝΘΕΣΗ:

Εκχύλισμα από ρίζα **Βαλεριάνας** 150 mg, **Μελισσόχορτο** 80 mg, **Λεβάντα** 50 mg, άνθη **Λυκίσκου** 45 mg, **Πασιφλώρα** 28 mg.

“ Ευφυή Σκευάσματα
Αποτελεσματικές Θεραπείες ”

meta·pharm
Ορθοκυτταρικά & Φυτοθεραπευτικά
Συμπληρώματα Διατροφής

Πηλέως 11 - Θεσσαλονίκη

T. 2310 234768, 2310 274224, F. 2310234786

info@metapharm.gr

www.metapharm.gr