

Sleep Free

Unikátny prípravok, ktorý je vhodné užívať pri ťažkostiach so spánkom. Účinné látky v ňom obsiahnuté pôsobia na rýchle a príjemné zaspávanie, navodenie relaxácie, pokojný a posilňujúci spánok po celú noc, upokojenie organizmu a uvoľnenie účinných látok do pár minút. Látky obsiahnuté v prípravku nevyvolávajú vznik závislosti a ani abstinenčné príznaky po ukončení užívania.



ADAMPHARM

Sleep Free

Tryptofán je esenciálna aminokyselina, ktorú môže telo prijímať iba stravou alebo formou výživových doplnkov. Bežný človek by mal denne prijať 250-500 mg. Tryptofanu. Samo si ju vytvoriť nedokáže. V organizme sa tryptofán stáva prekursorom neurotransmiterov (serotonín, melatonín) alebo vitamínu B3 (niacín). Za prítomnosti dostatočného množstva vitamínu B6 sa premieňa na neurotransmitter serotonín, inak nazývaný aj hormónom šťastia. Serotonín ovplyvňuje pozitívne dobrú náladu, zmierňuje emocionálne napätie, stresové situácie, trému. V noci sa premieňa na melatonín nazývaný aj ako hormón spánku. Melatonín urýchľuje zaspávanie, predlžuje spánok, zlepšuje jeho kvalitu a odstraňuje mimovoľné budenie sa počas noci a skoro ráno. Aminokyselina L-tryptofán sa okrem premeny na serotonín môže premieňať v tele aj na vitamín B3. Záleží od koncentrácie vitamínu B3 v organizme. Pokiaľ má telo dostatočný prísun vitamínu B3, tento proces premeny neprebíha a preto sa môže viac L-tryptofánu premeniť na neurotransmitery serotonín a melatonín. Vitamíny B6 a B3 prispievajú aj k správnejmu fungovaniu nervového systému a psychiky, prispievajú tiež k zníženiu miery únavy a vyčerpania. Tryptofan pozitívne prispieva k zlepšeniu nálady, lepšiemu zvládnutiu stresu, nervozity a napätia počas dňa (znižuje hladinu stresového hormónu kortizolu), na skvalitnenie spánku počas noci a eliminuje nespavosť v noci.

L-Tryptofan vegánsky - esenciálna aminokyselina, ktorú si telo nedokáže vytvoriť samo, a preto prijíma z jedla. Prispieva k zlepšeniu nálady, lepšiemu zvládnutiu stresových situácií, nervozity a napätia.

Vitamín C - Ak máte málo vitamínu C, je pravdepodobné, že sa počas noci sporadicky budíte. Viacerí z nás tomuto javu neprikladajú pozornosť, pretože doba opätovného zaspánia je veľmi krátka, no takéto prerušovaný spánok sa tak isto môže odzrkadliť na zdraví. Tým, že sa v noci budíme (aj keď iba na chvíľku), prerušíme mnoho dôležitých fyziologických procesov, čo pre nás určite nie je vhodné. Vitamín C totiž môže napomôcť znížiť hladiny kortizolu (stresového hormónu), čím prispieva k lepšiemu znášaniu stresu a je nápomocný v boji proti nedostatku spánku.

Horčík - napomáha telu pri produkcii spánkového hormónu - melatonínu. Tiež prispieva k zmierneniu svalového napätia, ktoré môže zabrániť pokojnému spánku; môže dokonca napomôcť zmierniť napätie povzbudením produkcie aminokyseliny známej ako GABA, ktorá uvoľňuje nervový systém.

O vápniku je známe, že napomáha k posilňovaniu kostí a zubov, no pomáha tiež mozgu využiť a použiť aminokyselinu tryptofán na výrobu melatonínu, ktorý je pre spánok potrebný. To vysvetľuje, prečo sa traduje, že pohár teplého mlieka vám pomôže zaspáť - mliečne výrobky obsahujú tryptofán aj vápnik. Podľa posledných štúdií nedostatok vápnika tiež môže narušiť snový cyklus spánku známy ako rýchly pohyb očí (REM). REM je pre sny najdôležitejšou fázou cyklu spánku.

Niacín (Nikotínamid) B3 - známy tiež pod názvom vitamín B3, kyselina nikotínová, vitamín PP či nikotínamid, je dôležitou živinou. Pre správne fungovanie ho potrebuje prakticky každá časť vášho tela. Doplnky stravy s niacínom, okrem iného, môžu pomáhať znížiť cholesterol, uľaviť od zápalu kĺbov a zlepšovať fungovanie mozgu. Do tela niacín prijímame v potrave a navyše si ho telo čiastočne dokáže vyrobiť z aminokyseliny tryptofán.

Vitamín B6 (Pyridoxínhydrochlorid) prispieva k normálnej psychickej činnosti, k zníženiu miery stresu, únavy a vyčerpania. Tryptofán sa vďaka vitamínu B6 premieňa na serotonín. Bez jeho prítomnosti by takáto premena nenastala.



ADAMPHARM