

justsleep®

**Δισκία επικαλυμμένα με λεπτό υμένιο
Μειώνει το χρόνο αναμονής της έλευσης του ύπνου και χαρίζει έναν ήρεμο & χαλαρωτικό ύπνο
Συμπλήρωμα διατροφής με Μελατονίνη,
Βαλερίανα και Λυκίσκο**

Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από διαταραχές ύπνου. Έως και το ένα τρίτο του πλήθυσμού παραπονιέται τακτικά για το πρόβλημα αυτό. Περισσότεροι από το 10% των ενηλίκων παραπονούνται ακόμα και για σοβαρές διαταραχές του ύπνου τους. Τα επακόλουθα των διαταραχών αυτών ποικίλουν και έχουν αρνητική επίδραση κυρίως στην ευεξία και τη σωματική απόδοση. Σε περίπτωση που δεν αντιμετωπίστουν, οι διαταραχές ύπνου μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικά σωματικά και ψυχικά συμπτώματα. Οι αιτίες τους είναι συχνά η νευρικότητα και η ανησυχία. Για το λόγο αυτού πιεύνται ένα συμπλήρωμα διατροφής, το οποίο έχει ηρεμιστική δράση, να μειώσει τη νευρικότητα και να συμβάλει στη διευκόλυνση του ύπνου, ανακουφίζοντας με τον τρόπο αυτό από τις αιτίες των διαταραχών ύπνου.

Τι περιέχει μια συσκευασία justsleep®;
Μία συσκευασία justsleep® περιέχει 30 λευκά δισκία επικαλυμμένα με λεπτό υμένιο.

Πώς δρα το justsleep®;

Το justsleep® είναι ένα κανονιόμο συμπλήρωμα διατροφής, το οποίο περιέχει 3 ειδικά δραστικά συστατικά, για χρήση σε περιπτώσεις διαταραχών ύπνου.

Το justsleep® βοηθά μέσω του συνδυασμού αυτών των συστατικών σε περιπτώσεις προβλημάτων ύπνου, και συμβάλλει σε έναν ήρεμο και ξεκούραστο ύπνο. Η Μελατονίνη είναι ενδογενής φυσική ουσία που ελέγχει τον κραδαδικό ρυθμό λειτουργίας του σώματός μας. Με την πάροδό του χρόνου το σώμα παράγει όλο και λιγότερη Μελατονίνη. Γιαυτό, ο συνήθης ρυθμός του ύπνου είναι πιθανόν να διαταραχθεί. Η παράσταση του χρόνου αναμονής της έλευσης του ύπνου και οι νυχτερινές αρμυπίσεις, είναι πιθανόν τα επακόλουθα των μειωμένων επιπέδων Μελατονίνης. Η Μελατονίνη βοηθά στη μείωση του χρόνου αναμονής της έλευσης του ύπνου. Αυτή η ιδιότητά της έχει επιβεβαιωθεί από την επιστημονική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA).

Τα εκχυλίσματα Βαλερίανας και Λυκίσκου αποτελούν παραδοσιακά γνωστά φυτικά εκχυλίσματα που συμβάλλουν σε έναν υγιή και φυσιολογικό ύπνο. Επιπλέον, η Βαλερίανα και ο Λυκίσκος βοηθούν τόσο στην έλευση, όσο και στη διατήρηση του ύπνου. Η Βαλερίανα και ο Λυκίσκος συμβάλλουν επίσης στη μείωση της έντασης, της ανησυχίας και της νευρικότητας. Τα δραστικά συστατικά που προσέρχονται από τις ρίζες της βαλερίανας έχουν ηρεμιστική δράση, βοηθώντας στη δημιουργία της Αδενοσίνης, μιας από τις σημαντικότερες πρεμιστικές νευροδιαβιβαστικές ουσίες και έτσι αποφεύγεται η υπερφρότωση των νεύρων.

Τι επιτυγχάνει το justsleep®;
Το justsleep® βοηθά στη μείωση του χρόνου αναμονής της έλευσης του ύπνου και χαρίζει έναν ήρεμο και χαλαρωτικό ύπνο. Επιπλέον, το justsleep® μπορεί να μειώσει τη νευρικότητα, την ένταση και το άγχος.

Πώς λαμβάνεται το justsleep®;

Εγγλικές και παιδιά άνω των 12 ετών:

1 δισκίο επικαλυμμένο με λεπτό υμένιο περίπου 30 λεπτά πριν τον ύπνο, μαζί με επαρκή ποσότητα νερού. Να μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση. Σε κάποια άτομα, η πρώτη κιόλας λήψη οδηγεί στα επιμημητά αποτελέσματα, ενώ σε άλλους είναι πιθανό να χρειαστούν περισσότερες από μια λήψεις.
Πώς ασφαλές είναι το justsleep®;

To justsleep® έχει ελάχιστες παρενέργειες. Είναι

πιθανό να εμφανιστούν προσωρινά πονοκέφαλος ή ήπια γαστρεντερικά συμπτώματα.

Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος εθισμού ή εξάρτησης. Δεν υπάρχουν αναφορές αλληλεπιδρασης με άλλα φάρμακα και υπνωτικές ουσίες, ωστόσο συνιστάται να αποφεύγεται η ταυτόχρονη λήψη του με άλλα σκευάσματα παρόμοιας ένδειξης. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ταυτόχρονα με τη λήψη του justsleep® δε συνιστάται.

Υπερδοσολογία

Η κατανάλωση της ρίζας βαλερίανας σε δοσολογία μεγαλύτερη των 20 γραμμαρίων (που αντιστοιχεί σε περισσότερα από 10 δισκία του justsleep®) οδηγήσε στα ακόλουθα συμπτώματα σε ένα μεμονωμένο περιστατικό: κόπωση, κράμπες στην περιοχή της κοιλιάς, φρίξη στη στήθος, αισθητικά κενού στο κεφάλι, τρέμουσο στα χέρια και διαστολή της κόρης οφθαλμού. Οι παρενέργειες αυτές εξαφανίστηκαν μετά από 24 ώρες. Ειδικά μέτρα αντιμετώπισης δεν έχουν αναφερθεί, η αντιμετώπιση είναι συμπτωματική.

Προσοχή: Αυτό το συμπλήρωμα διατροφής είναι πιθανό, σε μεμονωμένες περιπτώσεις, να μειώσει την ικανότητα αντίδρασης και χειρισμού οχημάτων.

Πότε δεν επιτρέπεται η λήψη του justsleep®:

Το justsleep® δε θα πρέπει να λαμβάνεται:

- Σε περίπτωση που έχετε παρουσιάσει υπερευασθησία ή αντίδραση σε κάποιο από τα συστατικά του justsleep®

- Σε παιδιά κάτω των 12 ετών

- Καθόδον δεν υπάρχουν αναφορές σχετικά με τη λήψη κατά τη δάρκεια εγκυμοσύνης ή θηλασμού, το justsleep® δε θα πρέπει να λαμβάνεται κατά τη δάρκεια εγκυμοσύνης ή θηλασμού

Τι περιέχει το justsleep® :

Σύνθεση ανά δισκίο:

Ανθρακικό ασφέστιο (μαλτοδεξιρίνη)

Βαλερίανα (*Valeriana officinalis* L., ρίζα, μαλτοδεξιρίνη) 200 mg

Λυκίσκος (*Humulus Lupulus* L., άνθη, μαλτοδεξιρίνη) 200 mg

Μελατονίνη 1 mg

Έκδοχα: Μικροκυρταλλική Κυτταρίνη, Άλας με Νάτριο της Καρβοξυμεθυλοκυτταρίνης, Διοξειδίο του Πυριτίου (νανοκυρταλλικό). Στεατικό Μαγνήσιο (φυτικό), Γλυκερίνη Βεχηγίας. Επικάλυψη: Υδροξυπροπιλομεθυλοκυτταρίνη, Γομολάκα, Ακετολόμο- και Διγλυκερίδια Ιαπωνών Οξεών, Μικροκυρταλλική Κυτταρίνη, Πολυμενική Πυρρολίδονη. Χρωστικές ουσίες: E 171. Αρωματικές ύλες: Βανιλίνη. Χωρίς προσήμη σακχάρων.

Δεν περιέχει λακτόζη και γλουτενένη.

Πώς φυλάσσεται το justsleep® :

Να φυλάσσεται μακριά από τα παιδιά, στην αρχική συσκευασία και να αποφεύγεται η άμεση έκθεση στον ήλιο. Να διατηρείται σε ξηρό και δροσερό μέρος, σε θερμοκρασία που δεν υπερβαίνει τους 25 °C. Το προϊόν αυτό διατηρείται μέχρι την αναγραφόμενη ημερομηνία (την τελευταία ημέρα του αναγραφόμενου μηνα).

Πού διατίθεται το justsleep® :

Μπορείτε να προμηθευτείτε το justsleep® αποκλειστικά από τα φαρμακεία.

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλεύεται τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων: +30 210 7793777

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 45544/01-06-2016

Υπεύθυνος κυκλοφορίας:

PharmaQ A.E.

Φάρμακα - Ιατρικά Είδη

Εφέσου 6 , 171 21, Ν.Σμύρνη, Αθήνα

Τηλ.: 210 9374576 – Fax: 210 9374579

www.pharmaq.gr

Εταιρεία της **IASIS PHARMA**