



Sleep

Melatonina: Podstawową funkcją melatoniny jest utrzymywanie pod kontrolą naszych rytmów dobowych - lub zegarów biologicznych. Kiedy te zegary wychodzą z bicza, bezsenność jest częstym skutkiem. Naturalne środki wspomagające sen, w tym melatonina, skutecznie radzą sobie z objawami bezsenności, zapewniając zdrowy, naturalny sen w nocy.

Nie ma żadnych poważnych skutków ubocznych, które zostały udowodnione, jako że są spowodowane przyjmowaniem melatoniny; większość ludzi ledwo zauważa jego skutki, poza znacznie łatwiejszym zaśnięciem. Ponadto sen jest znacznie bardziej odmładzający podczas przyjmowania melatoniny, a ludzie często zauważają, o ile bardziej odświeżeni czują się po przebudzeniu. Jest to bardzo bezpieczny i skuteczny sposób na opanowanie bezsenności i ponowne zdrowe spanie.

Wyciąg z rumianku: W medycynie rumianku od dawna bierze się pod uwagę jego łagodne właściwości uspokajające. Niektóre badania wskazują, że apigenina (związek przeciwutleniający występujący w rumianku) może wywoływać działanie uspokajające, wpływając na niektóre substancje chemiczne w mózgu zaangażowane w regulację snu.

Chociaż dowody na potencjalnie sprzyjające snu działanie rumianku są bardzo ograniczone, niektóre wstępne badania wykazały, że zioło może pomóc wywołać senność. Na przykład w badaniu opublikowanym w *Biological & Pharmaceutical Bulletin* w 2005 r. Testy na szczurach z zaburzeniami snu wykazały, że leczenie ekstraktem z rumianku pomogło skrócić czas zasypiania zwierząt.

Wyciąg z męczennicy: męczennica to niezawodny ziołowy środek uspokajający. Wiele badań farmakologicznych potwierdza uspokajające działanie kwiatu męczennicy i krótkoterminowe subiektywne korzyści ze snu u zdrowych osób dorosłych z łagodnymi wahaniem jakości snu; dodatkowe badania wykazują również działanie przeciwłękowe.

Z niektórych badań można również wywnioskować działanie przeciwłękowe. Na podstawie danych klinicznych, doświadczeń tradycyjnego stosowania i jego stosowania w połączeniu z innymi ziołami, wyciągi z męczennicy są ważnym czynnikiem w fitoterapii napięcia, niepokoju i drażliwości z trudnościami z zasypianiem.

L-Teanina: L-teanina jest aminokwasem pochodzącym z zielonej herbaty i ma wiele różnych właściwości; kluczową z tych właściwości jest funkcja przeciwłękowa. Główną funkcją L-teaniny jest hamowanie niektórych neuroprzekazników w celu zmniejszenia lęku i zwiększenia poziomu dopaminy. Przeciwłękowe działanie L-teaniny przekłada się również na stosowanie w nocy. Po prostu bycie spokojniejszym i mniej obciążonym wieczorem pomaga szybciej zasnąć.

Badanie przeprowadzono w Japonii na 22 mężczyznach, około połowa z nich pracowała w ciągu dnia, a druga połowa to studenci. Grupie podawano placebo przed snem przez sześć dni, a następnie L-teaninę. Po zakończeniu badania 70% uczestników zgłosiło większą wydajność snu, lepszy nastrój przed snem i mniej koszmarów sennych po przyjęciu L-teaniny. To wszystko bez porannej senności, która może towarzyszyć innym środkom wspomagającym sen.