

# SEDORAL

**Ingrediente** (echivalent pentru 1 capsula): ; pulbere din parti aeriene de Floarea pasiunii (*Passiflora incarnata*) 130 mg; Gelatina (capsula) 90 mg; pulbere din radacina de Valeriana (*Valeriana officinalis*) 80 mg; melatonina 1.5 mg

Combinatia de plante (Floarea pasiunii și Valeriana) în asociere cu melatonina determină o stare de relaxare și calm favorabilă inducerii somnului și instalării unui somn sănătos. Substanțele active din Sedoral se cuplează cu receptorii de la nivelul creierului responsabili de somn și de calmarea activității cerebrale, într-un mod natural. Reduce intervalul de timp necesar instalării somnului. Reglează într-un mod natural ciclul somn-veghe. Favorizează normalizarea și menținerea unui somn sănătos, ceea ce duce și la păstrarea / susținerea sănătății sistemului cardiovascular, a funcțiilor inimii, a sănătății sistemului digestiv.

## Recomandări:

- dificultate în instalarea somnului,
- treziri nocturne,
- stări de hiperexcitabilitate nervoasă,
- tulburări neurovegetative.

Somnul este considerat a reprezenta unul dintre cele mai importante aspecte în menținerea unei vieți sănătoase (Ali și col., 2021). Pentru ca un organism să funcționeze normal sunt necesare 6-8 ore de somn zilnic. Somnul nu numai că afectează starea de spirit dar reglează eficiența muncii prestate. Un somn cu probleme poate aduce multiple complicații. O alimentație nesănătoasă și alegerea unui stil de viață nesănătos ne determină să ne aplecăm mai atent asupra tulburărilor de somn. Medicația utilizată pentru tratamentul tulburărilor de somn creează în general și în timp un obicei și are tendința de a conduce chiar la simptome de izolare.

Insomnia afectează aproximativ o treime din populația adultă și contribuie desigur la o rată crescută a absenteismului, dizabilitate socială și uneori chiar se recurge la metode de îngrijire.

## FLOAREA PATIMILOR /PASIUNII (*Passiflora incarnata*)

*Passiflora* (Floarea Pasiunii) a primit acest nume datorită misionarilor iezuiți din America de Sud. Ea se regăsește și în SE Statelor Unite și America Centrală. Părțile aeriene ale plantei sunt cunoscute în fitoterapie pentru acțiunea lor sedativă și de combatere a stărilor de stres, anxietate dar și în caz de insomnie. Mai este utilizată în stări de depresie, ADHA, dureri și multe alte tulburări (efecte calmante asupra sistemului digestiv).

Mențiunile de sănătate atribuite acestei plante arată că aceasta ajută la inducerea stării de calm, odihnă și somn, ajută la calmare în urma unor situații tensionate și în caz de excitabilitate nervoasă, este recomandată persoanelor care se simt slăbite și extenuate, ajutând la relaxare. Principalii compuși activi sunt compușii flavonoidici între care glicozidele flavonoidice de tip C ale apigeninei (izovitexin) și ale luteinei (Izoorientin) sunt cele mai importante. Studiile *in vitro* au arătat că extractul de floarea pasiunii prezintă afinitate numai pentru receptorul acidului gamma-amino-butiric (GABA). Acidul gamma-amino butiric (GABA) are rol inhibitor asupra excitabilității nervoase. GABA reduce activitatea creierului fapt ce ajută în inducerea relaxării și pentru un somn odihnitor. Considerate modificatori ai răspunsului biologic (*biological response modifier-like*), flavonoidele sunt compuși activi cu puternică acțiune antioxidantă ce are efecte benefice în reducerea riscului de apariție a bolilor cardiovasculare sau neurodegenerative (Yan L. și col., 2022). Cu structură polifenolică taninurile – metaboliți secundari ai plantelor – au o importantă acțiune antioxidantă dar și antimicrobiană (Ulah et al., 2020). În compoziția plantei se regăsește tirozina – aminoacid

neesențial pe care organismul îl produce din alt aminoacid – fenilalanina, care este un component esențial pentru sinteza neurotransmițătorilor, inclusiv, epinefrină, norepinefrină și dopamină. Tirozina poate oferi suport pentru îmbunătățirea capacității de memorare, învățare, mai ales în situațiile stresante (Bloemendaal și col., 2018). Cumarina din compoziția plantei are numeroase proprietăți farmacologice între care cele antioxidanță și neuroprotectoare, antihipertensivă și antiinflamatoare sunt cele mai

### **VALERIANA (*Valeriana officinalis*)**

Valeriana a fost cunoscută și utilizată în Grecia și Roma antică, proprietățile sale fiind descrise de Hipocrate. Mai târziu Galenus a recomandat utilizarea plantei pentru a ameliora insomnia. Amerindienii foloseau Valeriana pentru a trata rănilor și ulcerelor dar și ca remediu împotriva tusei.

Valeriană este utilizată în caz de insomnie. Ajută la inducerea și instalarea somnului și pentru menținerea unui somn natural. Studiile au dovedit de asemenea că ajută la păstrarea sănătății mentale, susținerea stării de calm în caz de iritabilitate, stres, stare de tensiune nervoasă, contribuind astfel la relaxare. Nu este de neglijat nici acțiunea acestei plante asupra sistemului cardiovascular prin îmbunătățirea funcției cardiace și o normalizare a presiunii sanguine (tensiunii arteriale).

Compoziția chimică a Valerianei cuprinde sesquiterpene ale uleiului volatil (inclusiv acidul valeric), iridoizi (valepotriati), alcaloizi, lignani furanofuranici și aminoacizi liberi precum GABA, tirozină, arginină și glutamină.

Valeriana este cunoscută pentru inducerea eliberării unor neurotransmițători într-o manieră dependentă de doză, cum este cazul acidului gamma-aminobutiric (GABA). Mecanismul de acțiune al valerianei este similar cu cel al unei benzodiazepine; cu toate acestea, în loc să se lege de subunitatea gamma ( $\gamma$ ) ca o benzodiazepină, se leagă de subunitatea beta ( $\beta$ ) de pe receptorul GABA-A (Bodesheim și Holz, 1997).

Valeriana conține uleiuri esențiale și compuși denumiți glicozide iridoide. Acești compuși stimulează receptorii opioizi și producția de serotonină la nivelul creierului, producând astfel efecte de relaxare și anti-depresive (Wheatley și D. Kava, 2001).

Conform studiului lui Bent și col., 2006, extractele obținute din rădăcina de valeriană sunt larg utilizate pentru inducerea somnului dar și pentru îmbunătățirea calității acestuia. Dovezile privind rezultatele unor studii clinice eligibile care au inclus 1093 de pacienți au aratat că valeriana poate îmbunătăți calitatea somnului fără a produce efecte secundare. Studiile ulterioare au în vedere evaluarea dozelor unor preparate standardizate și cuprind măsurări standard ale calității și siguranței somnului.

#### **Precauții și efecte secundare ale valerianei**

La utilizarea de scurtă durată (timp de 6 săptămâni) și la doze de 300-600 mg zilnic, valeriana este sigură și în general este bine tolerată.

Reacții adverse / efecte secundare frecvente includ amețeli, somnolență, dureri de cap, stomac deranjat, slăbiciune mentală. Poate provoca simptome de sevraj atunci când se întrerupe tratamentul după utilizare pe termen lung. Pentru a evita simptomele de sevraj după utilizarea pe termen lung, cel mai bine este să se reducă doza lent timp de o săptămână sau două înainte de a opri complet.

Sarcina și alăptarea: Nu există suficiente informații pentru a ști dacă valeriana este sigură de utilizat în timpul sarcinii sau alăptării. Se recomandă precauție și deci evitarea utilizării.

Copii: Valeriana este probabil sigură pentru copii atunci când este administrată pe cale orală în mod corespunzător timp de 4-8 săptămâni.

### **MELATONINA**

Melatonina (N-acetil-5-metoxitriptamina) a fost identificată în anul 1958, pornind de la extracte din piele de broască de dermatologul Aaron Lerner, apoi pusă în evidență în glanda pineală (epifiză) de bou în 1960. Este prezentă în regnul animal dar și în regnul vegetal (denumită fitomelatonină cu structură identică), ceea ce constituie un argument pentru includerea sa în rândul suplimentelor alimentare.

**Melatonina** (N-acetil-5-metoxitriptamina) a fost identificată în anul 1958 și este un hormon secretat de glanda pineală (epifiza) și este principalul hormon implicat în controlul ciclului somn-veghe. Melatonina joacă rolul de sincronizator endogen ce reglează ritmurile circadiene, îndeosebi ritmurile somn/veghe și temperatură. Utilizarea de melatonină poate reduce perioada de inducere a somnului. Secreția de hormon are loc pe o perioadă de 8-10 ore, cu un maxim secretor între orele 3.00–4.00 a.m. (dimineața). Quera-Salva și col., (2018) au arătat că diferite suplimente de melatonină cu eliberare rapidă nu prezintă efecte constante în cazul insomniei. Acest hormon are o perioadă scurtă de înjumătățire în sânge, un turn over (refacere) rapid(ă). Este ușor sintetizabilă și poate fi utilizată pe cale orală, fapt ce a condus la creșterea interesului pentru utilizarea sa în cazurile de insomnie (Poza și col., 2022). Mai mult, deoarece producția acestui hormon se diminuează odată cu înaintarea în vârstă, proces invers proporțional cu frecvența somnului de slabă calitate, s-a sugerat că melatonina ar fi parțial responsabilă de tulburările de somn.

Efecte semnificative ale tratamentului cu melatonină au fost demonstrate în studii clinice umane controlate cu placebo (Zisapel și col., 2018), în particular în tulburări asociate cu ritmuri diminuate de secreție ale melatoninei, de exemplu, tulburări de somn legate de ritmul circadian, jet lag / schimbarea fusului orar, munca în schimburi, insomnia la copii cu tulburări de neuro-dezvoltare, calitate scăzută a somnului, hipertensiune nocturnă și boala Alzheimer.

Secreția scăzută de melatonină în boala Alzheimer (AD) a fost postulată ca fiind responsabilă pentru dezorganizarea circadiană, scăderea eficienței somnului și afectarea funcției cognitive observate la acești pacienți. Ca urmare a relației recent descoperite dintre ceasul circadian, somn și neurodegenerare, noi perspective de utilizare a melatoninei pentru intervenția timpurie, pentru a promova o îmbătrânire fizică și mentală sănătoasă, sunt de prim interes având în vedere legătura emergentă cu etiologia bolii Alzheimer. Studiile recente (Shukla și col., 2017) au dezvăluit un mecanism nou prin care melatonina stimulează procesarea nonamiloidogenă și inhibă procesarea amiloidogenă a proteinei precursorare de  $\beta$ -amiloid ( $\beta$ APP) prin stimularea  $\alpha$ -secretazelor și, în consecință, prin reducerea activităților secretazelor  $\beta$  și  $\gamma$  la nivel transcripțional.

Mențiunile de sănătate aprobate și prezente în Registrul EU privind mențiunile nutriționale și de sănătate pentru alimente și de Regulamentul EU 432/ 2012, pot fi utilizate doar în condițiile în care suplimentul sau alimentul conține cel puțin 0,5 mg de melatonină per porție cuantificată. Efectul benefic se obține deci cu un aport minim de 0,5 mg utilizate aproape de ora de culcare în prima zi a călătoriei și în următoarele câteva zile după ajungerea la destinație.

**Mod de utilizare:** 1-2 capsule pe zi, seara înainte de culcare.

**Prezentare:** cutie cu 60 capsule