

ImpoHerb

ولاسلیپ®

کمک به بهبود کیفیت خواب



پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشکاهی
INSTITUTE OF MEDICINAL PLANTS
www.imp.ac.ir | @imp_acer | 02634764010-19



ولاسلیپ®

کمک به بهبود کیفیت خواب

شکل فرآورده:

کپسول خوراکی ۴۹۰ میلی‌گرمی

ماده موثره:

هر کپسول حاوی عصاره خشک گل گیاه رازک ۱۰۰ میلی‌گرم، گل گیاه بابونه ۱۰۰ میلی‌گرم، گل گیاه گل ساعتی ۱۰۰ میلی‌گرم و ریشه گیاه سنبل‌الطیب ۲۵ میلی‌گرم، ۶۰ میلی‌گرم منیزیم گلکونات، ۵ میلی‌گرم ویتامین B-۶ و ۳ میلی‌گرم ملاتونین می‌باشد.

خاصیت درمانی:

کمک به بهبود کیفیت خواب

دستور مصرف:

روزانه یک عدد کپسول، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب میل شود.

اثرات فارماکولوژیک و مکانیسم آن‌ها:

ویتامین B-۶: تریپتوفان یک اسید آمینه ضروری است که باعث آرامسازی سیستم اعصاب مرکزی و آمادگی بدن برای خوابیدن می‌شود و ویتامین B-۶ کمک به تولید آن می‌کند. همچنین این ویتامین باعث تبدیل تریپتوفان به سروتونین شده که نقش مهمی در پروسه خواب و آرامش سیستم اعصاب مرکزی ایفا می‌کند. اشخاصی که به اندازه کافی ویتامین B-۶ از تغذیه خود دریافت نمی‌کنند با علائمی مانند بی‌خوابی، بی‌قراری، اضطراب و علائم مشابه دیگر مواجه می‌شوند.

منیزیم: این ماده معدنی ضروری برای بدن، به تولید هورمون ملاتونین (معروف به هورمون خواب) کمک می‌کند. منیزیم باعث از بین رفتن کشش ماهیچه‌ها نیز می‌شود که خود می‌تواند از خواب راحت جلوگیری کند. کمبود منیزیم بر روی عملکرد درست گیرنده‌های گاما آمینوبوتیریک اسید (گابا) در مغز تاثیر می‌گذارد. گابا یک انتقال دهنده عصبی است که باعث ایجاد آرامش مغزی و لذت بردن از خواب می‌شود. مطالعات نشان داده که مکمل حاوی منیزیم در درمان بی‌خوابی افراد مسن بسیار تاثیرگذار است.

ملاتونین: در طول شب غده صنوبری شکل پینه‌آل در مغز، هورمونی به نام ملاتونین ترشح می‌کند که به هورمون خواب یا تاریکی نیز مشهور است. ملاتونین به تنظیم ساعت بیولوژیک و ریتم روز و شب بدن کمک می‌کند و موجب تعیین زمان تولید هورمون‌های دیگر نیز می‌شود. مطالعات بسیاری نشان می‌دهند که مصرف مکمل دارویی ملاتونین می‌تواند به استراحت و خواب راحت کمک کند. مکمل‌های حاوی ملاتونین می‌توانند برای تغییر ساعت داخلی بدن در درمان اختلالات خواب مانند بی‌خوابی و حتی افسردگی مفید باشند. آگونیست‌های ملاتونین و مکمل‌های حاوی ملاتونین همچنین می‌توانند برای درمان مشکلات تغییر ساعت خواب مانند اختلال تاخیر در فاز خواب، پرواز زدگی و اختلال خواب ناشی از کار شیفتی استفاده شود.

ترکیب گیاهی: بابونه یک آرام‌بخش ملایم یا محرک خواب محسوب می‌شود. اثرات آرامش‌بخشی بابونه به دلیل وجود آنتی‌اکسیدانی به نام آپی ژنین است که به گیرنده‌های گابا در مغز متصل شده و مشابه با بنزودیازپین‌ها، موجب کاهش اضطراب و ایجاد خواب‌آلودگی می‌گردد. فعالیت آرام‌بخشی رازک مرتبط با ۳-متیل-۲-بوتانول در آن می‌باشد؛ به علاوه، رسوب‌های ایزو والریک اسید موجود در رازک نیز می‌تواند اثرات آرام‌بخشی داشته باشد. مطالعات بالینی صورت گرفته بر روی انسان‌ها نشان داده است که گیاه سنبل‌الطیب دارای اثرات آرام‌بخشی بوده که این اثرات بیشتر مربوط به روغن‌های فرار موجود در آن می‌باشد. مطالعات بیوشیمیایی انجام شده نشان می‌دهند که والرنیک اسید باعث بازداری کاتابولیسم گابا در اتصالات سیناپسی در سیستم عصبی مرکزی می‌شود و غلظت بالای گابا در بافت مغزی منجر به اثرات آرام‌بخشی می‌گردد. گل ساعتی نیز با مکانیسمی مشابه با عملکرد سنبل‌الطیب و همچنین با مهار فعالیت آنزیم مونوآمینوآکسیداز و افزایش میزان مبادله کننده‌های عصبی شامل سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین در سیستم عصبی مرکزی منجر به ظهور اثرات آرام‌بخشی پایداری می‌شود که اثرات آن در ترکیب با سنبل‌الطیب تقویت می‌شود.

موارد عدم مصرف، تداخل‌های دارویی و نکات قابل توصیه:

در صورت وجود حساسیت نسبت به هر کدام از مواد تشکیل دهنده فرآورده از مصرف آن خودداری نمایید. در دوران بارداری منع مصرف دارد.

جهت استفاده در دوران شیردهی و همچنین برای افراد زیر ۱۸ سال و افراد مبتلا به بیماری‌های شناخته شده، پیش از مصرف فرآورده با پزشک یا داروساز خود مشورت نمایید. در صورت استفاده از داروهای مهارکننده مونوآمین اکسیداز، از مصرف این فرآورده خودداری نمایید.

در صورت ابتلا به آسم یا وجود سابقه خانوادگی این بیماری، پیش از مصرف فرآورده با پزشک یا داروساز خود مشورت نمایید. مصرف مکمل‌های حاوی ملاتونین می‌تواند حملات آسمی را تشدید نماید.

مصرف بیش از حد ملاتونین می‌تواند بر چرخه خواب تأثیر منفی گذاشته و اختلال در خواب را تشدید کند.

مصرف این دارو با بنزودیازپین‌ها و باربیتورات‌ها موجب تشدید اثر خواب‌آوری آن‌ها می‌شود.

از مصرف این دارو با داروهای خواب‌آور، وارفارین و سایر داروهای ضد انعقاد خودداری نمایید.

شرایط نگهداری:

در جای خشک و خنک دور از نور خورشید در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود. دور از دسترس کودکان قرار دهید.

بسته‌بندی:

قوطی ۳۰ عددی با بروشور داخل جعبه مقوایی می‌باشد.