

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΫΠΝΙΑΣ!



**Ο Καλός Ύπνος...
Φυσικά!**



Πέτρος Κασαρτζιάν

Φαρμακοποιός – Χημικός Φαρμάκων
Δ/νων Σύμβουλος Pharma Q

justsleep®

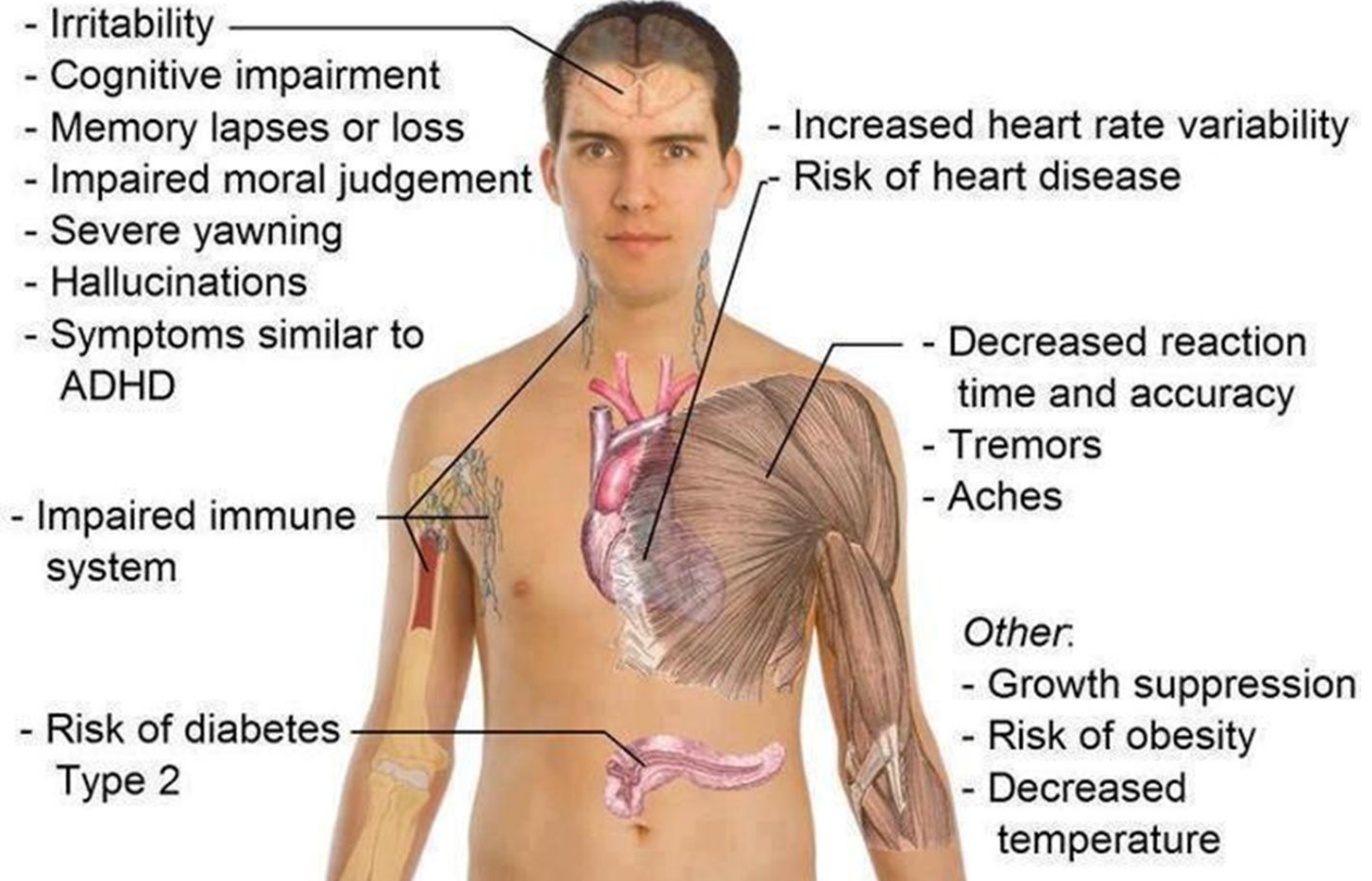
Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος

Έλλειψη Ύπνου

- Οι έρευνες δείχνουν ότι μια παροδική έλλειψη ύπνου μας κάνει δύσθυμους, ασυντόνιστους και επιρρεπείς στην πρόσληψη βάρους.
- Μακροπρόθεσμα, όμως τα πρόβληματα στον ύπνο σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων, καρκίνους, διαβήτη, κατάθλιψη, ακόμη και Αλτσχάιμερ.
- Είναι προφανές ότι όλες οι συμβουλές που κυκλοφορούν χρόνια για την αντιμετώπιση της αϋπνίας δεν αρκούν. Το αποδεικνύουν οι άνθρωποι που κυκλοφορούν γύρω μας υπνοβατώντας.



Effects of Sleep deprivation

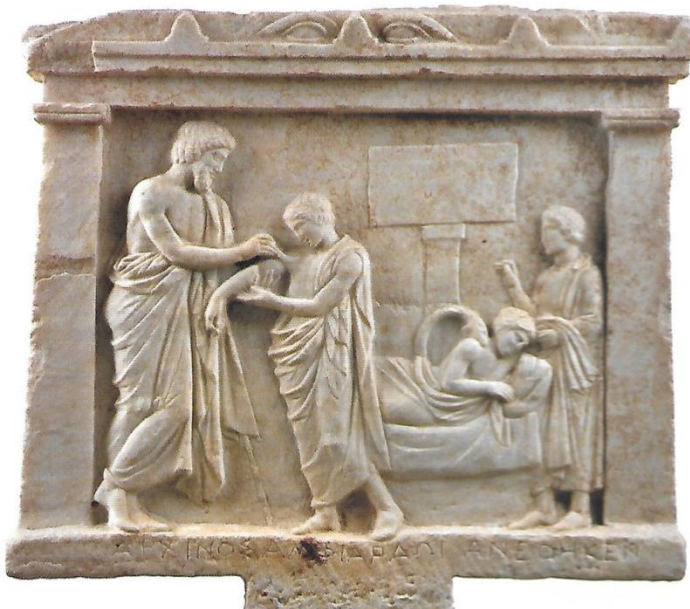


Ο καλός ύπνος είναι το καλύτερο φάρμακο για τον οργανισμό μας.



ΕΓΚΟΙΜΙΣΕΙΣ....μία Αρχαία Θεραπευτική Μέθοδος

Ο ασθενής κείται σε κλίνη στρωμένη με ύφασμα, με τον γυμνό άνω κορμό του να ακουμπά σε μαξιλάρι, ενώ πίσω από την πλάτη του ανελίσσεται ένα ιερό θεραπευτικό φίδι που φαίνεται να γλείφει τον δεξιό του ώμο.



*Αναθηματικό ανάγλυφο 360 π.Χ., από το ιερό
του Αμφιαράου στον Ωρωπό,
Αθήνα Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο.*

Περί Καλού Ύπνου



- Ο Αριστοτέλης αναλύει τα περί ύπνου γράφοντας:
«Ο ύπνος και η εγρήγορση ανήκουν εις το αισθητικόν είναι κοινά του σώματος και της ψυχής – διαδέχονται αλληλα- υπάρχουν εις πάντα τα ζώα ... και εις ουδέν φυτόν»,
όπου αναλύει μεταξύ άλλων και τον συσχετισμό και αλληλουχία μεταξύ Ύπνου και Εγρηγόρσεως, και πόσο σημαντικός είναι ο Καλός Ύπνος για να έχουμε μια σωστή Εγρήγορση... και ότι ο γρηγορών είναι και Ξύπνιος, δηλαδή ο Έξυπνος...!!



zzz

ΒΡΑΔΙΝΟΣ ΥΠΝΟΣ

ΧΩΡΑ / ΩΡΕΣ

Ιαπωνία → 5:59

Σαουδική Αραβία → 6:08

Σουηδία → 6:10

Ελλάδα → 6:54

Φινλανδία → 7:26

Ολλανδία → 7:28

Νέα Ζηλανδία → 7:30

Σύμφωνα με στοιχεία 941.300
χρηστών της εφαρμογής **Sleep Cycle**

Περί Ύπνου Αξιώματα & Γενικά Συμπεράσματα

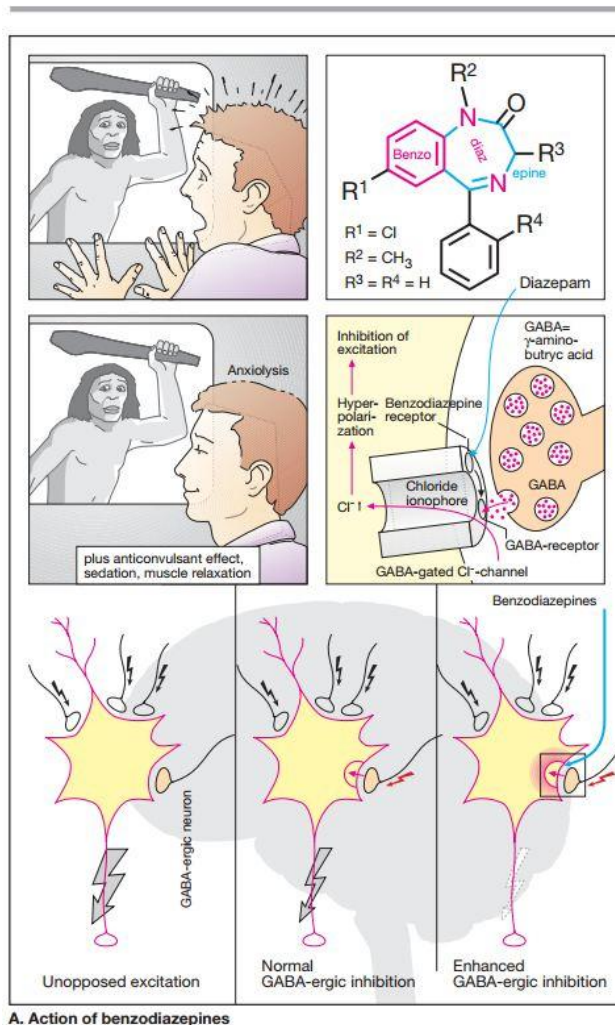
- ★ Ο Ύπνος είναι πολύτιμος & πολύμορφος
- ★ Ο Καλός Ύπνος είναι αναγκαίος & απαραίτητος για όλους μας
- ★ Μεγάλο ποσοστό ενηλίκων δεν έχει καλό Ύπνο
- ★ Οι περισσότεροι καταφεύγουν στον Ιατρό για Συνταγή (ναρκωτικών) & στο Φαρμακοποιό για Συμβουλή
- ★ Υπάρχει ανάγκη ενός εξειδικευμένου, αποτελεσματικού & ασφαλούς Υπνωτικού Σκευάσματος



Παρενέργειες φαρμάκων



Παρενέργειες από τις βενζοδιαζεπίνες



- ✓ ΥΠΝΗΛΙΑ
- ✓ ΖΑΛΗ
- ✓ ΑΤΑΞΙΑ
- ✓ ΕΞΑΡΤΗΣΗ
- ✓ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΩΝ



Benzodiazepines: dementia in the elderly?

About twenty Benzodiazepines and related drugs, as *zolpidem* and *zopiclone*, are used to treat sleep disorders. 1796 patients over 66 years developed Alzheimer's disease, among 7184 Benzodiazepines users.

Translated from Rev Prescrire September 2016;36 (395):668-670

Avoid benzodiazepines in the elderly !

The known adverse effects of benzodiazepines are already sufficient reason to avoid using these drugs whenever possible, especially in the elderly. The possibility of irreversible cognitive impairment is another reason not to use benzodiazepines.

Lüllmann, Color Atlas of Pharmacology © 2000 Thieme

ΟΡΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

*«Φαρμακευτική Φροντίδα είναι η υπεύθυνη παροχή
φαρμακοθεραπείας με σκοπό την επίτευξη συγκεκριμένων
αποτελεσμάτων που διατηρούν ή/και βελτιώνουν την
ποιότητα ζωής του ασθενούς»*

(Hepler & Strand, 1990, addition by IFP, 1998)



YEAR SALES 2014-16 HYPNOTICS - SEDATIVES*

Category	2014 <i>units</i>	2015 <i>units</i>	2016 <i>units</i>
No5CO Tranquillizers	9.570.000	9.890.000	9.920.000
No5B1 Non Barbiturate Hypnotics	1.225.000	1.280.000	1.333.000
No5B5 Herbal (Hypn./Sed.)	250.000	240.000	270.000
Hypnotic Supplements	125.000	150.000	170.000

* Πηγή IMS **~12,5 million units = ~100 τεμάχια ανά μήνα /φαρμακείο**

YEAR SALES 2014-16 HYPNOTICS - SEDATIVES*

Category	2014 Value (€)	2015 Value (€)	2016 Value (€)
Tranquillizers	15.015.000	15.700.000	15.900.000
Non Barbiturate Hypnotics	3.145.000	2.955.0402	3.090.000
Herbal Hypn./Sed.	950.600	2.055.785	1.500.000
All other Hypnotic Supplements	1.250.000	1.500.000	1.700.000
* Πηγή IMS (sales 2016) ~22 million euros			

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ & ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ

ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ

- Χρόνιες Παθήσεις
- Οξείες Καταστάσεις
- Lifestyle



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΤΑΣΗ

π.χ. αντί Βενζοδιαζεπινών
αντί συνηθισμένων άλλων Σ.Δ.



justsleep®
Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος

Σε κάθε περίπτωση:



Ικανοποίηση του πελάτη



Αφοσίωση του πελάτη



Αξιοπιστία Φαρμακοποιού



Κύκλος Εργασιών + Κέρδος



If you can't sleep



just count sheep

or....

justsleep®

Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος



Το πρώτο & μοναδικό σκεύασμα που συνδυάζει
συνεργικά 1mg Μελατονίνης με την ιδανική δοσολογία
Βαλεριάνας & Λυκίσκου.

justsleep®
Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος



Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος

Μειώνει το χρόνο αναμονής της έλευσης του ύπνου
και χαρίζει έναν ήρεμο & χαλαρωτικό ύπνο

Το **justsleep®** είναι ένα μοναδικό καινοτόμο προϊόν, με Μελατονίνη, Βαλεριάνα και Λυκίσκο που δρουν συνεργικά, έχει ηρεμιστική δράση, μειώνει την ένταση και το άγχος, και συμβάλει στη μείωση του χρόνου έλευσης του ύπνου. Η καινοτόμος φαρμακοτεχνική του μορφή επιτρέπει την σταδιακή απελευθέρωση των συστατικών του ώστε να βελτιώνει τη ποιότητα του ύπνου και να χαρίζει έναν διαρκή και ήρεμο ύπνο χωρίς αφυπνίσεις.

Τι περιέχει το justsleep® ;

Ανταγωνιστικό
πλεονέκτημα

Σύνθεση ανά δισκίο:

Μελατονίνη	1 mg
Βαλεριάνα (<i>Valeriana officinalis</i> L., ρίζα, μαλτοδεξτρίνη)	200 mg
Λυκίσκος (<i>Humulus lupulus</i> L., άνθη, μαλτοδεξτρίνη)	200 mg



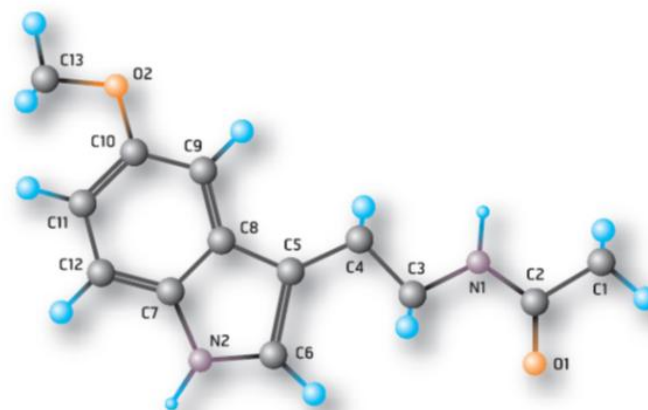
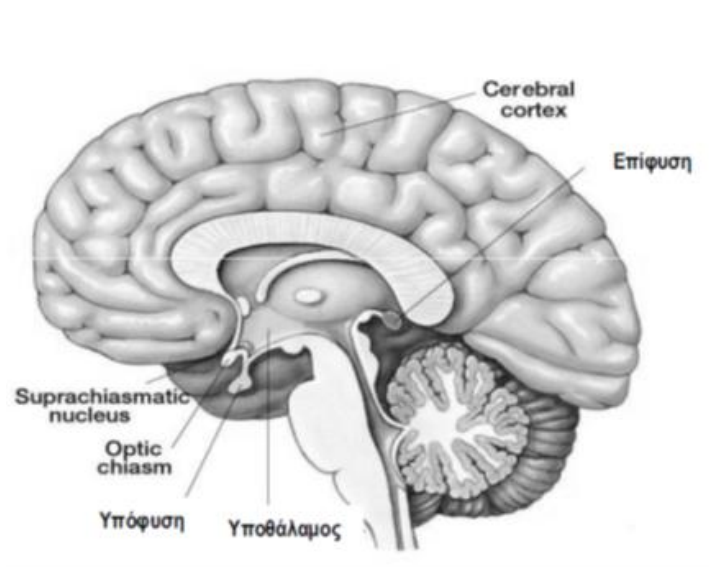
Χωρίς προσθήκη σακχάρων.

Δεν περιέχει λακτόζη και γλουτένη

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 45544/01-06-2016

justsleep®
Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος

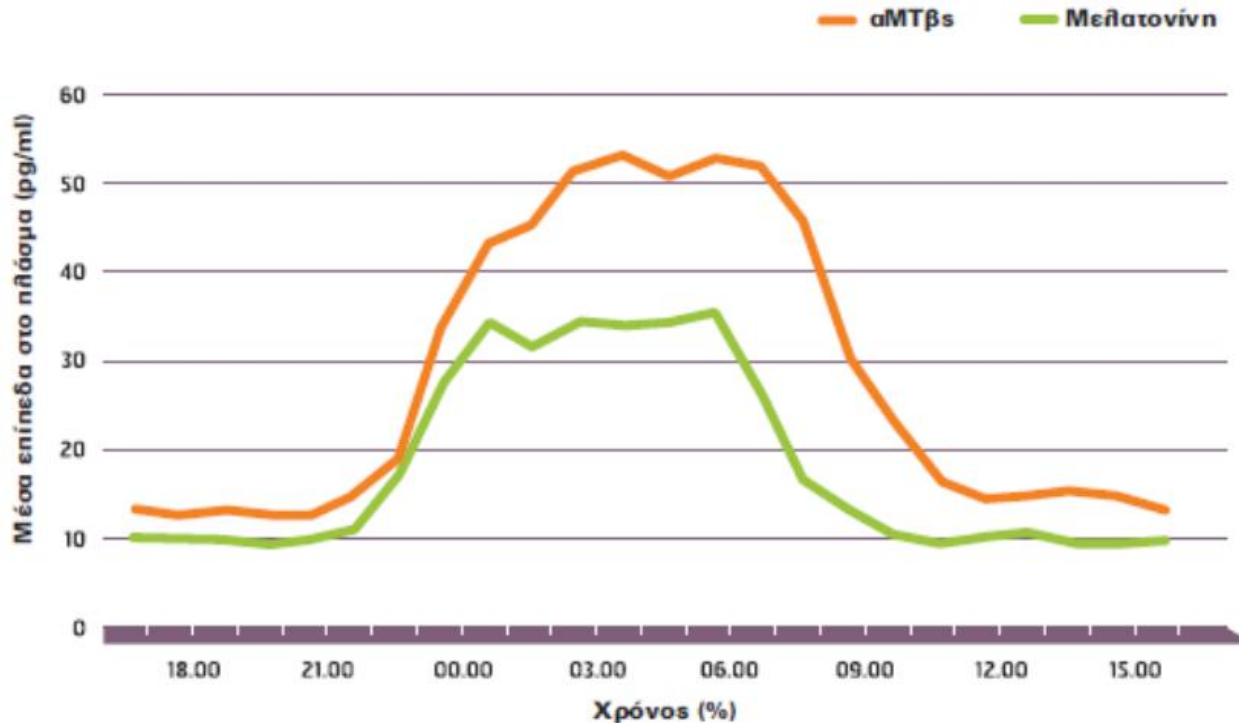
Μελατονίνη



justsleep®

Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος

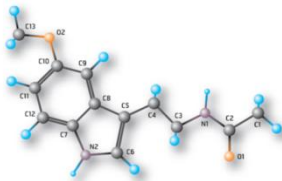
Μελατονίνη



Τα επίπεδα της μελατονίνης και των μεταβολιτών της στην κυκλοφορία του αίματος σε διαφορετικές στιγμές κατά τη διάρκεια της ημέρας.⁷⁴

Μελατονίνη

- Η **μελατονίνη** είναι μια ορμόνη που παράγεται από την **επίφυση** ή κωνάριο, αδένα που βρίσκεται στο κέντρο του εγκεφάλου. Είναι μεταβολικό παράγωγο της σεροτονίνης. Παράγεται κατά τη νύκτα, όταν υπάρχει σκοτάδι, καθώς το φως αναστέλλει την παραγωγή της.
- **Πλεονεκτήματα** της επαγωγικής του ύπνου δράσης της ορμόνης είναι η υπνωτική της δράση, η έλλειψη επίδρασης της ορμόνης το επόμενο πρωί, δηλαδή η έλλειψη του φαινομένου "hangover", η έλλειψη εξάρτησης και η ευκολία διακοπής της λήψης της.



Βαλεριάνα

Valeriana officinalis L, Βαλεριανή η φαρμακευτική



Η **Βαλεριάνα** είναι ανθοφόρο φυτό της οικογένειας των Βαλεριανοειδών, που απαντάται στην Ευρώπη, την Ασία και τη Βόρεια Αμερική. Προτιμά τα υγρά και ψυχρά κλίματα και είναι αυτοφυές στην βόρεια και ηπειρωτική Ελλάδα. Το όνομα "**Βαλεριάνα**" προήλθε από τη λατινική λέξη valere που σημαίνει "υγεία ή δύναμη" και αναφέρεται στην θεραπευτική χρήση του φυτού.

Η ρίζα, το μέρος του φυτού με τις κυριότερες και σημαντικότερες θεραπευτικές ιδιότητες, είναι ινώδης με έντονη οσμή.

Θεραπευτικές Ιδιότητες :



- Οι κύριες χρήσεις της είναι για ηρεμιστικούς και υπνωτικούς λόγους, ενώ χρησιμοποιείται παράλληλα σαν αντισπασμωδικό και ηρεμιστικό. Προτείνεται επίσης για ανησυχία και νευρολογικές διαταραχές του ύπνου. Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται σαν ηρεμιστικό ακόμα και κατά τη διάρκεια της ημέρας σε περιπτώσεις υπερέντασης.
- Χρησιμοποιείται θεραπευτικά για υστερικές καταστάσεις, υπερδιέγερση, ημικρανία, κράμπες, κολικούς του εντέρου, ρευματικούς πόνους, δυσμηνόρροια, υπέρταση και με ιδιαίτερη επιτυχία στις διαταραχές του ύπνου.

Τρόπος δράσης



- Τα ενεργά συστατικά της Βαλεριάνας επιδρούν στους ίδιους υποδοχείς (GABA- υποδοχείς) με τις βενζοδιαζεπίνες στον εγκέφαλο, αλλά με διαφορετική εκλεκτικότητα και ισχύ σύνδεσης με τους GABA- υποδοχείς . Στη προτεινόμενη δοσολογία δεν παρουσιάζει παρενέργειες, δηλαδή υπολειπόμενη (πρωινή) υπνηλία και έλλειψη συγκέντρωσης, ούτε εθισμό και εξάρτηση όπως οι βενζοδιαζεπίνες.

Valerian extract

Biochemical composition

Known compounds detected in valerian that may contribute to its method of action are:

Alkaloids: [actinidine](#),

[Isovaleramide](#)

[Gamma-aminobutyric acid](#) (GABA)

[Isovaleric acid](#)^[11]

Iridoids,

Sesquiterpenes (contained in the [volatile oil](#)): [valerenic acid](#)

Flavanones:

[hesperidin](#), 6-methyl[apigenin](#), and linarin

justsleep®

Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος

Λυκίσκος

Humulus lupulus L.



- Ο **Λυκίσκος** είναι καρπός που προέρχεται από το φυτό **Λυκίσκος το ζυθοβότανο** (*Humulus lupulus*). Ανήκει στην οικογένεια των κανναβινοειδών. Σύμφωνα με τη βοτανική, είναι «πρώτος ξάδελφος» με την κάνναβη. Χρησιμοποιείται κυρίως για να δώσει γεύση και σταθερότητα στη μύρα, σε αφεψήματα και στη βοτανοθεραπεία.
- Χρησιμοποιείται παραδοσιακά ως φυσικό υπνωτικό, γιατί είναι ιδιαίτερα χαλαρωτικό & αγχολυτικό και το λουλούδι του λυκίσκου το χρησιμοποιούσαν ως πρώτη ύλη στο γέμισμα των μαξιλαριών για έναν ευχάριστο ύπνο.

MEDICINAL USE

Given to promote restful sleep and for relief of nervous intestinal conditions, including irritable bowel syndrome.

Pocket Guide to Herbal Medicine – Karin Kraft, M.D.-Christopher Hobbs, L.Ac.



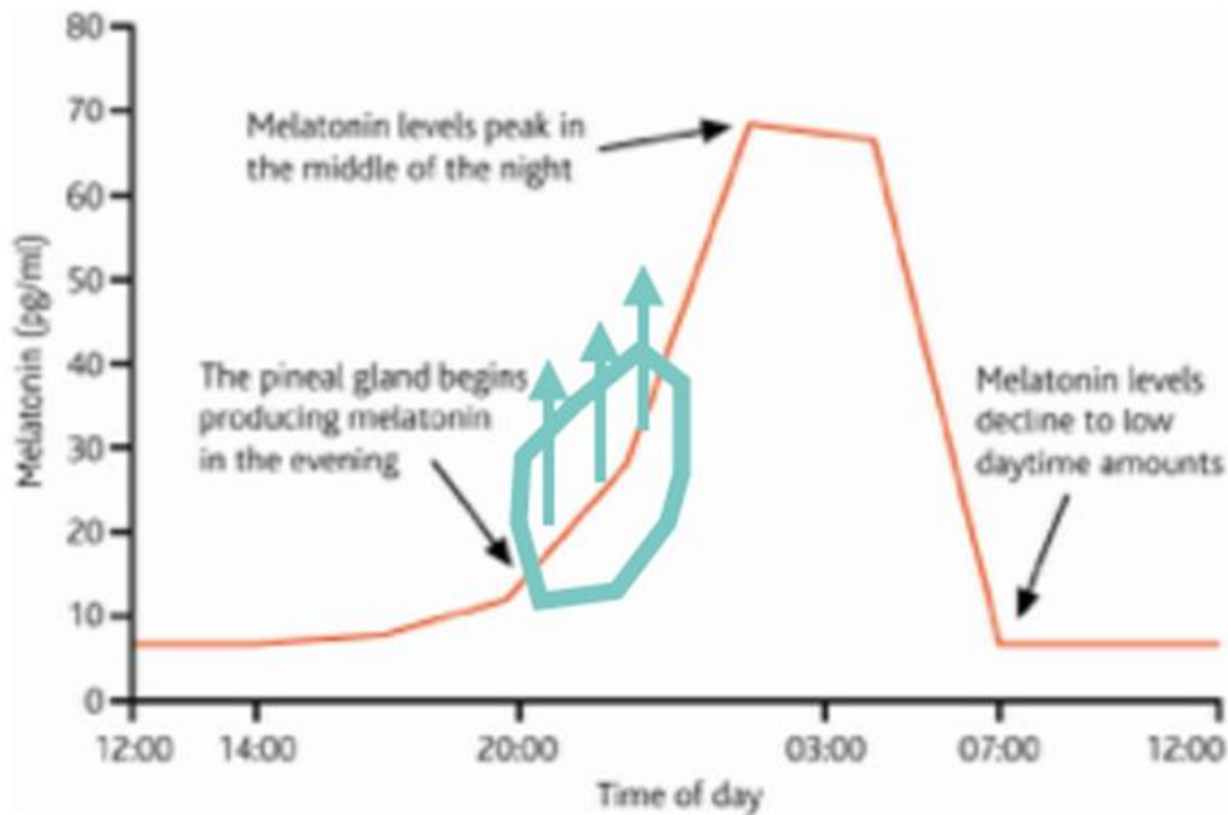
Μελέτη Φαρμακοκινητικής Μελατονίνης justsleep®

- Η ανάπτυξη του justsleep® βασίστηκε στην βελτιστοποίηση της της καμπύλης απελευθέρωσης της φυσικής μελατονίνης και ως εκ τούτου των βραδυνών επιπέδων μελατονίνης , με επακόλουθο την θετική επίδραση στον κύκλο ύπνου - εγρήγορσης.

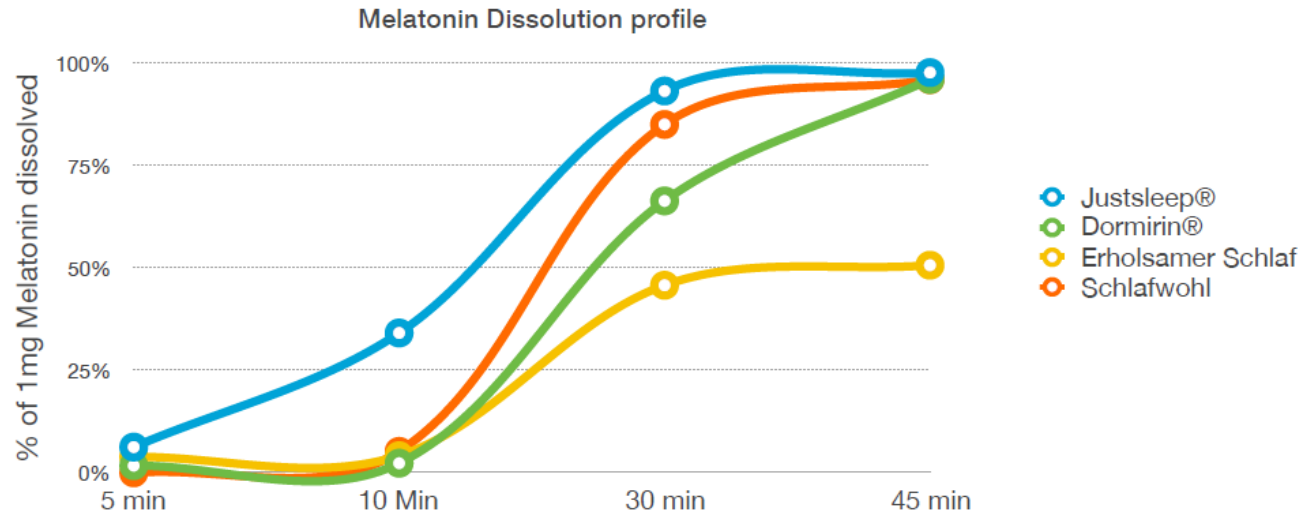


justsleep®
Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος

Natural Melatonin curve:



Results:



Dissolution of Melatonin, in 900ml Buffer pH7

DISSOLUTION OF MELATONIN	5 MIN	10 MIN	30 MIN	45 MIN
Justsleep®	6,30%	34,20%	93,39%	97,89%
Dormirin®	1,75%	2,35%	66,50%	96,20%
Erholsamer Schlaf	3,93%	4,20%	45,87%	50,77%
Schlafwohl	0,00%	5,25%	85,20%	96,15%

All products contain 1mg of Melatonin (acc. to the product descriptions). The above table shows the rate of dissolution of the 1mg at the given time points.

ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ, ΣΧΕΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ / ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΥΠΝΟΥ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

- Το προφίλ διαλυτότητας του justsleep® μιμείται καλύτερα τη φυσική βραδυνή καμπύλη έκκρισης της Μελατονίνης συγκριτικά με τα άλλα υπναγωγά και ενισχύει τα επίπεδα Μελατονίνης το βράδυ περισσότερο από ότι τα άλλα.
- Σημαντική είναι η γρήγορη διαλυτότητα και η ταχύτερη βιοδιαθεσιμότητα της Μελατονίνης στον οργανισμό. Η γρήγορη διάλυση της Μελατονίνης επιτρέπει την ενίσχυση των βραδυνών επιπέδων Μελατονίνης ώστε να επιταχύνεται ο χρόνος έλευσης του ύπνου, επιπρόσθετα η συνεργική δράση με τον Λυκίσκο & τη Βαλεριάνα προάγει έναν επαρκή, φυσικό και ξεκούραστο Ύπνο.



ΥΠΕΡΕΧΕΙ ΛΟΓΩ :

✓ ΣΥΣΤΑΣΗΣ:

Μοναδικός συνδυασμός στη συγκεκριμένη δοσολογία

✓ ΔΡΑΣΗΣ:

Το **μόνο** με καινοτόμο φαρμακοτεχνική μορφή, που επιτρέπει την ομαλή φυσιολογική απελευθέρωση της μελατονίνης.

✓ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ :

Το **μόνο** με κλινικά τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητα και ισχυρισμούς EFSA , EMA & δημοσιευμένες μελέτες για τα συστατικά του.

- . EFSA Journal 2011;9(6):2241 Melatonin and reduction of sleep onset latency (ID 1698, 1780, 4080)
- . EMA/HMPC/585558/2007 Corr. ' (Community herbal monograph on Valeriana officinalis L., radix and Humulus lupulus L., flos)
- . Journal of Ethnopharmacology, Volume 116, Issue 3, 2008, p.383-396



justsleep®
Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος



Austrian Pharmacists recommend:

Produkt	%	Ranking
Dr. Böhm Ein und Durchschlafdragees	29%	1
Justsleep® (resp. Easysleep in Austria)	28%	2
Baldrian Forte Nachtruhe	22%	3
Hova	21%	4
Dr. Schreibers Erholsamer Schlaf	15%	5
Calmaben	11%	6
Passedan	8%	7
Melamed Melatonin	7%	8
Schlafwohl Apocare	7%	9
Nervenruh forte	6%	10

justsleep®

Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος



Ένας ΚΑΛΟΣ ύπνος
εξασφαλίζει
μια ΚΑΛΗ μέρα !



justsleep®

Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος



Ευχαριστώ !

www.pharmaq.gr

justsleep®

Μελατονίνη, Βαλεριάνα, Λυκίσκος