

## **Уақыт белдеулерін ауыстыруға арналған таблеткалар**

Барлығы саяхаттауды жақсы көреді. Бірақ ұзақ сапарлардың айтарлықтай минусы бар — уақыт айырмашылығы.

Біздің ағзамыз кесте бойынша ояу жүру керек болған кезде ұйықтау қажеттілігіне тап болады немесе керісінше ұйықтау керек болғанда, сергіп кетеді. Оның қарсыласатыны түсінікті, бұл ұйқысыздықтан көрінеді. Бұл уақыт белдеулері ауысқан кезде акклиматизация үшін әрдайым дәрі-дәрмекті өзіңізбен бірге алып жүру керек дегенді білдіреді. Ыңғайлы және қауіпсіз құрал бар — заманауи Мелаксен дәрісі.

Уақыт белдеулерін ауыстыру кезінде акклиматизацияға арналған дәрі

Уақыт белдеулерінің өзгеру синдромы (джетлаг) саяхаттау кезінде үнемі ұйқының қанбауына әкеледі. Сондықтан, егер уақыт белдеулерін өзгерту жоспарланса, ұйқысыздыққа қарсы дәріні ұшудан немесе сапардан бір күн бұрын қабылдауды бастау керек. Бұл ағзаға жаңа жағдайларға тез бейімделуге көмектеседі. Ұшудан бір күн бұрын және жаңа уақыт белдеуінде екі-үш күн бойы ұйықтар алдында Мелаксеннің тек 1 ғана таблеткасын қабылдасаңыз, сіз жақсырақ ұйқыға кетіп, қай жерде болсаңыз да белсенді бола аласыз.

Мелаксен дәрісі адамның физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып жасалған. Оның құрамында гипофиз өндіретінге ұқсас, өсімдіктердің амин қышқылдарынан жасалған мелатонин бар. Оның төмен деңгейі сергуге сәйкес келеді, ал кешке көтерілгенде ұйқы келеді.

Уақыт белдеулерінің өзгеруіне бейімделуге арналған тиімді таблеткалар Ұзақ ұшу кезінде уақыт белдеулерінің өзгеруіне бейімделуге арналған таблеткалар әсіресе қажет, өйткені ұйықтау/сергу режимі күрт өзгереді. Мелаксен сияқты қауіпсіз және күшті препараттарды таңдаған дұрыс.

Ұйқысыздыққа қарсы препарат Мелаксен адам белсенді болуға дағдыланған кезде де тез ұйықтауға көмектеседі. Уақыт белдеулерінің күрт өзгеруі кезінде Мелаксен таблеткаларын сапарға бір күн қалғанда қабылдау керек. Бұл джетлаг симптомдарын болдырмайды.