

Склад

1 таблетка, вкрита плівковою оболонкою, масою 350 мг (mg) містить:

Активний інгредієнт	Кількість на таблетку	NRV%*
L-теанін	100 мг (mg)	**
Меліса лікарська (<i>Melissa officinalis</i>), екстракт листя	25 мг (mg)	**
Мелатонін	3 мг (mg)	**

Допоміжні речовини: крохмаль кукурудзяний, магнію стеарат, гідроксипропілметилцелюлоза, поліетиленгліколь, тальк, кальцію карбонат, заліза оксид жовтий, повідон К-30, аеросил. Без ГМО.

* Добові референсні величини споживання вітамінів та мінеральних речовин (для осіб старше 18 років), закон «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів», документ 2639-VIII.

** Добова доза не встановлена.

Поживна цінність на 100 г (g) продукту: енергетична цінність (калорійність) – 767,97 кДж (kJ) / 182,85 ккал, жири – 0 г (g), вуглеводи – 17,14 г (g), білки – 28,57 г (g).

Опис

Дієтична добавка **ALPHA-MELATONIN RELAX (АЛЬФА-МЕЛАТОНІН РЕЛАКС)** є додатковим джерелом біологічно активних речовин та L-

теаніна для покращення розумового та фізичного самопочуття після виснажливого дня і для повноцінного відпочинку вночі.

L-теанін є амінокислотою, яка не бере участь в біосинтезі білка, але може виконувати функції сигнальної молекули. L-теанін проникає через гематоенцефалічний бар'єр у ссавців, таким чином він здатний впливати на нейрони в мозку. L-теанін є аналогом амінокислот L-глутамату та L-глутаміну, при взаємодії із відповідними рецепторами нервових клітин він впливає на рівні серотоніну, дофаміну та гліцину в різних частинах мозку.

Наукові дослідження L-теаніну вказують на його здатність до зниження тривоги, ступеню емоційності реакцій, покращення настрою та якості життя. Це пояснюють здатністю L-теаніну безпосередньо збільшувати активність альфа-хвиль мозку. Альфа-активність пов'язана з підвищенням креативності, підвищенням продуктивності під час стресу, покращенням навчання та концентрації, а також зниженням тривоги. У повсякденному житті L-теанін зустрічається в високих концентраціях у зеленому чаї, який широко вживається та асоціюється зі здоров'ям людини.

L-теанін також бере участь у формуванні гальмівного нейромедіатора, гамма-аміномасляної кислоти. Продемонстрована роль L-теаніну у покращенні якості сну при порушеннях ритмів сну, розладах сну тощо.

Меліса лікарська – це рослина, яка багата на біологічно активні сполуки та традиційно застосовується в усьому світі завдяки своїм ефектам на організм. Широко відома практика вживання меліси лікарської для покращення станів розладів сну (диссонія) у підлітків та дорослих, при цьому також зменшуються наслідки, пов'язані зі стресом.

Хімічні дослідження складу меліси показали, що вона містить переважно флавоноїди (кверцетин, рамноцитрин і лютеолін), терпеноїди, фенолкарбонові кислоти (розмаринова кислота, кавова кислота і хлорогенова кислота), дубильні речовини та ефірну олію.

Відомо, що біологічно активні сполуки меліси мають антиоксидантні властивості. Антиоксиданти відіграють важливу роль у захисті від розладів, спричинених окисним пошкодженням. Виробництво активних форм кисню може подолати антиоксидантний захист клітин і призвести до стану, який називається окислювальним стресом. Особливо важливо, що окислювальний стрес бере участь у виникненні та прогресуванні різних захворювань (діабет, розлади з боку серцево-судинної системи, розлади з боку центральної нервової системи тощо) через мутацію ДНК, окислення білка та/або перекисне окислення ліпідів.

Мелатонін являє собою речовину, яка у людини синтезується і секретується шишкоподібною залозою; стимулятором секреції мелатоніну є зменшення ступеня освітлення та настання темряви. Нормальна секреція мелатоніну пригнічується навіть відносно тьмяним світлом, коли зіниці розширені. Вважається, що це основна причина, через яку тривале використання таких пристроїв, як ноутбуки та смартфони перед сном, може мати негативний вплив на секрецію мелатоніну, циркадні ритми та сон. Прийом мелатоніну скорочує час, необхідний для засинання, дозволяє легше пережити джетлаг (порушення добового ритму внаслідок зміни часових поясів). Циркадні ритми, складовою яких є секреція мелатоніну, сприяють підтриманню загального здоров'я, нормальній функції імунної, репродуктивної, нервової систем організму.

Показання

Дієтична добавка **ALPHA-MELATONIN RELAX (АЛЬФА-МЕЛАТОНІН РЕЛАКС)** рекомендується як додаткове джерело мелатоніну та біологічно активних речовин для забезпечення нормальної функції нервової системи та покращення сну.

Застосування дієтичної добавки може бути також рекомендовано для захисту клітин організму від окислювального стресу, зменшення запалення та відновлення працездатності.

Дієтична добавка **ALPHA-MELATONIN RELAX (АЛЬФА-МЕЛАТОНІН РЕЛАКС)** може бути використана в раціонах дієтичного харчування, рекомендованих лікарем, як додаткове джерело мелатоніну та L-теаніну.

Мелатонін сприяє:

- пом'якшенню специфічних відчуттів при зміні часових поясів;
- скороченню часу, необхідного для засинання.

L-теанін:

- сприяє релаксації;
- підтримує в стресових ситуаціях.

Спосіб застосування

Дорослим по 1-2 таблетці на добу за 30-60 хв (min) перед сном, запиваючи великою кількістю води. Іншу кількість узгоджувати з лікарем. Таблетки потрібно ковтати цілими. Перед застосуванням необхідна консультація лікаря.

Рекомендована тривалість споживання: 2-4 тижні. Надалі можливість повторення курсу застосування слід узгоджувати з лікарем.

Застереження

Не є лікарським засобом.

Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість (порцію) для щоденного споживання. Не рекомендовано особам з підвищеною чутливістю до будь-якого компонента продукту. Враховуючи, що дієтична добавка спричиняє сонливість, протягом 5 год (h) після споживання продукту слід утриматися від керування транспортними засобами та виконання інших робіт, що потребують концентрації уваги. Дієтичні добавки не слід використовувати як заміну повноцінного

раціону харчування. Дієтичні добавки не замінюють здоровий спосіб життя. Зберігати в недоступному для дітей місці.

Умови зберігання

Зберігати в оригінальній упаковці при температурі не вище 25 °С.

Зберігати у захищеному від вологи місці.

Не вживати після закінчення терміну придатності, зазначеного на упаковці.

Форма випуску

По 10 таблеток, вкритих плівковою оболонкою, у блістері. По 3 блістери в картонній коробці.

Маса нетто: 10,5 г (g) □.

Виробник

Найменування та місцезнаходження виробника

ТАКТУС НУТРАСАЙЕНС ЛЛП

63/3, 63/4, 63/5, 63/6, 64 Шрі Харікрупа Індастріал Парк, Кільцева дорога Хатіджан Лалгебі до кільцевої дороги Рамол, Ватва, Фейз-IV, Хатіджан, Ахмедабад, Гуджарат-382445, Індія.

Найменування та місцезнаходження імпортера

ТОВ «АТІС ФАРМА»

03022, м. Київ, вул. Козацька, буд. 122, оф. 100.