

## Склад

1 капсула містить: *активні інгредієнти*: екстракт ашвагандхи (*Withania somnifera*) – 125 мг, L-тіанін (L-theanine) – 100 мг, екстракт пасифлори (*Passiflora incarnata*) – 50 мг; *допоміжні речовини*: наповнювачі: кальцію стеарат, діоксид кремнію (аеросіл), мікрокристалічна целюлоза, крохмаль картопляний; оболонка капсули: желатин.

**Поживна (харчова) та енергетична цінність (калорійність) щоденної кількості (3 капсули або 900 мг):** білки – 0,135 г, вуглеводи – 0,0099 г, жири – 0 г; 0,5796 ккал) / 2,4246 кДж.

## Загальна характеристика

Анксиомедін рекомендується для профілактики та комплексного застосування при легких та помірних тривожних розладах, що супроводжуються роздратуванням, емоційною лабільністю, відчуттям тривожності та страху, низькою здатністю до адаптації. Анксиомедін не викликає порушення концентрації уваги, тому може застосовуватись впродовж робочого дня або під час навчання.

Анксиомедін не спричиняє звикання, а після завершення курсу вживання не розвивається симптоми відміни.

**Екстракт ашвагандхи (*Withania somnifera*)** у своєму складі містить низку активних алкалоїдів та стероїдних лактонів (анолідів). Доведено, що сітоїнозид VII та сітоїнозид VIII мають анксиолітичну активність. Сітоїнозид IX та X відповідають за ефекти екстракту, пов'язані з покращенням пам'яті, когнітивних функцій та опором стресу. Ашвагандха має багатоцільову дію на різні органи та системи. Екстракт має доведену адаптогенну дію, тобто покращує здатність справлятися зі стресом. Під час підвищеного напруження допомагає організму нормалізувати фізіологічні процеси та адаптуватися до змін. Клінічні дослідження довели, що ашвагандха має суттєву протитривожну дію, що

підтверджується не лише змінами по шкалам тривожності, а й безпосередньо здатністю знижувати рівень кортизолу – гормону стресу.

**L-тіанін (L-theanine)** — амінокислота природного походження, що походить від глютамінової кислоти. Міститься головним чином у чаї (*Camellia sinensis*). L-тіанін проникає через гематоенцефалічний бар'єр та чинить релаксуючу дію, заспокоює нервову систему, покращує концентрацію та увагу, але при цьому не чинить прямої седативної дії і не викликає уповільнення реакцій.

L-тіанін сприяє синтезу ГАМК у мозку та сам здатен стимулювати ГАМК-рецептори. L-тіанін генерує та регулює альфа-хвилі (частота 8-12 Гц) у головному мозку, які відповідають за релаксацію, концентрацію та творчу діяльність людини. Клінічно доведено, що прийом L-тіаніну має анксиолітичну дію при впливі різних тривожних чинників. Клінічні дослідження показують, що L-тіанін збільшує альфа-активність головного мозку та знижує рівень тривоги, згідно шкал тривожності.

**Екстракт пасіфлори (*Passiflora incarnata*)** містить алкалоїди індольного ряду (гарман, гармін, гармол), деякі флавоноїди (вітексин, квертецин), а також кумарини, хінони тощо. Компоненти екстракту інгібують моноаміноксидазу (МАО) та активують ГАМК-рецептори у головному мозку. Клінічні дослідження показують що екстракт пасіфлори зменшує прояви тривожності, напруження та має помірну анксиолітичну дію.

### **Рекомендації щодо застосування**

Анксиомедін рекомендований як додаткове джерело біологічно активних речовин рослинного походження та амінокислот для зменшення проявів тривоги, неспокою, внутрішнього напруження, роздратованості.

- має нейропротекторні, адаптогенні та м'які протитривожні властивості при емоційному та оксидантному стресі;
- сприяє зменшенню негативного впливу щоденного стресу на організм;

- покращує загальне самопочуття, підвищує працездатність, зменшує втомлюваність;
- не викликає порушення концентрації уваги та не спричиняє звикання.

### **Спосіб застосування**

Вживати дорослим по 1-3 капсули на добу після їди, запиваючи достатньою кількістю води. Термін вживання становить від 1 до 3 місяців.

**Перед вживанням необхідно проконсультуватися з лікарем.**

### **Протипоказання**

Вагітність, період годування груддю, підвищена індивідуальна чутливість до компонентів, дитячий вік, важкі захворювання серцево-судинної системи, надмірне вживання алкоголю.

### **Застереження**

Не перевищувати зазначену рекомендовану кількість для щоденного споживання.

Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

### **Умови зберігання**

Зберігати в оригінальній упаковці за температури не вище 25°C у сухому, захищеному від світла і недоступному для дітей місці.

### **Термін придатності**

24 місяці з дати виготовлення.

**Форма випуску**

капсули з масою вмісту 300 мг  $\pm$  7,5 %.