

## Склад

1 таблетка містить: екстракт пасифлори (*Passiflora incarnata*) — 300 мг; наповнювач: целюлоза мікрокристалічна; магнію оксид (відповідає 100 мг магнію) — 167 мг; екстракт валеріани (*Valeriana officinalis*) — 120 мг; 5-гідрокситриптофан (5-НТР) — 100 мг; екстракт меліси (*Melissa officinalis*) — 80 мг; стабілізатор: полівінілпіролідон; наповнювач: крохмаль кукурудзяний; антиспікаючий агент: магнію стеарат.

Без ГМО.

## Властивості

Комбінована дієтична добавка, біологічна цінність якої визначається властивостями компонентів, здебільшого рослинного походження, що входять до її складу, завдяки яким вона сприяє нормальній роботі нервової, серцево-судинної та травної систем.

Рослинні екстракти пасифлори, валеріани, меліси, амінокислота 5-гідрокситриптофан у поєднанні з магнієм сприяють зниженню нервового збудження, ініціації фізіологічного сну, покращенню процесу засинання, поліпшенню якості та глибини сну. Біологічно активні речовини рослин пасифлори, валеріани, меліси допомагають у психологічно складних ситуаціях, рекомендовані для нормалізації емоційного фону, при збудливості, роздратуванні під час стресів, зокрема у клімактеричний і преклімактеричний періоди. Сприятливо впливають на процеси травлення. Додаткове джерело 5-НТР, що сприяє підтримці нормального рівня серотоніну в організмі.

Пасифлора (*Passiflora incarnata*). Екстракт пасифлори містить алкалоїди індольного ряду (гарман, гармін, гармол), флавоноїди (вітексин, кверцетин), а також кумарини, хінони та ін. Проявляє заспокійливі властивості при проявах тривоги, неспокою, дратівливості та нервової напруги, покращує настрій, нормалізує сон, підвищує працездатність, позитивно впливає при емоційній збудливості у клімактеричний і преклімактеричний період, при стресі, покращує загальне самопочуття, допомагає при больових відчуттях різного походження, при втомі і розумовому перевантаженні.

Магній (у вигляді магнію оксиду) є метаболічним кофактором більшості обмінних реакцій, зокрема пов'язаних із синтезом і вивільненням енергії. Регулює нейрон-хімічну передачу та м'язову збудливість, знижує рівень ацетилхоліну у ЦНС та периферичній нервовій системі. Є фізіологічним антагоністом кальцію. Антитромбоцитарні властивості магнію пов'язані зі зменшенням синтезу

тромбоксану А2 та збільшенням стимуляції синтезу простагліцину та ЛПВЩ. Важливий для серцевої діяльності, нормалізації судинного тону, підтримки електролітного балансу. Зниження вмісту магнію викликає порушення процесів метаболізму, функціонування нервової системи, що може призвести до таких явищ, як підвищена дратівливість, депресія, втомлюваність, погіршення пам'яті, уваги, порушення сну, серцебиття, спазми судин, судоми в м'язах, відчуття поколювання. Усунення дефіциту магнію сприяє зниженню втомлюваності, дратівливості та занепокоєння, підвищенню працездатності, поліпшенню сну, розслабленню м'язів і усуненню спазмів.

Валеріана (*Valeriana officinalis*), коріння і кореневища якої містять біологічно активні речовини, включаючи ефірні олії, більша частина яких — складний ефір борнеолу та ізовалеріанової кислоти; органічні кислоти (валеріанова, пальмітинова, стеаринова, мурашина, яблучна та ін.); ефіри масляної, оцтової та інших кислот; валепотріати та алкалоїди (валерин і хотенін), глікозиди (валерозиди), дубильні речовини (таніни), смоли, деякі кетони, сесквітерпеноїди, крохмаль, цукри й багато інших. Завдяки вмісту комплексу біологічно активних речовин валеріана може проявляти седативні властивості, підвищувати стійкість нервової системи до несприятливих факторів навколишнього середовища; має спазмолітичні та жовчогінні властивості, посилює секреторну активність слизової оболонки ШКТ; здатна полегшити засинання, настання і збільшення тривалості природного сну. Крім того, може проявляти позитивні нейрорегуляторні властивості щодо діяльності серцевого м'яза (сприяє уповільненню серцевого ритму і розширенню коронарних судин); сприяє взаємодії із системою ГАМК, стимуляції А1-аденозинових рецепторів зворотного захоплення серотоніну.

5-гідрокситриптофан (5-НТР), також відомий як окситриптан, це амінокислота, що є проміжним продуктом у метаболізмі незамінної амінокислоти триптофану. В організмі триптофан перетворюється на 5-гідрокситриптофан, з якого безпосередньо утворюється нейротрансмітер серотонін. Серотонін, що є регуляторним медіатором ЦНС, позитивно впливає на емоційний стан людини, за що й отримав назву «гормон щастя». Отже чим більше 5-НТР в організмі, тим вищим може бути рівень «гормону щастя» серотоніну. Дефіцит серотоніну або порушення перетворення 5-НТР на серотонін призводить до погіршення настрою, занепокоєння, безсоння. Оскільки організм людини не здатний синтезувати амінокислоту триптофан, то вона має надходити з їжею в достатній кількості. У сучасних умовах не завжди вдається так збалансувати харчування, щоб організм отримував необхідну кількість незамінних амінокислот. Прискорюючи утворення серотоніну природним шляхом, 5-НТР сприяє зменшенню збудливості нервової системи, вираженості депресії, нормалізує сон, тобто допомагає усунути прояви дефіциту серотоніну в організмі. Крім того, 5-НТР підсилює заспокійливий вплив

екстракту кореня валеріани.

Меліса (*Melissa officinalis*) — трав'яниста рослина, листя і стебла якої містять компоненти ефірної олії (цитраль, гераніол, меналоол, пераль, каріофілен), дубильні речовини, органічні кислоти (янтарну, кавову, олеанолову), флавоноїди, каротин, вітамін С, мінеральні солі. Завдяки наявності ефірних олій має специфічний приємний запах і смак лимона, з чим пов'язані інші назви меліси — меліса лимонна, лимонна трава. Меліса допомагає покращити обмін речовин, процеси травлення, при нападах нудоти, метеоризмі, запорах, сприяє відновленню сапрофітної мікрофлори кишечника. Заспокійливі і розслаблюючі властивості меліси допомагають при обмеженнях, пов'язаних із дієтою, ліквідуючи голодні спазми в шлунку. Меліса заспокійливо діє на нервову систему, сприяє нормалізації сну, покращенню уваги.

### **Показання до використання**

Може бути рекомендована як джерело біологічно активних речовин рослинного походження (біофлавоноїдів, глікозидів, ефірних олій), магнію, амінокислоти 5-гідрокситриптофану для підтримки нормального функціонального стану нервової системи при втомі, допомагає зберегти психологічну рівновагу при станах нервового збудження (підвищена емоційна активність, збудливість, дратівливість, відчуття тривожності, спричинені стресом); сприяє ініціації фізіологічного сну, засинанню та покращенню тривалості та якості сну.

### **Спосіб застосування**

Вживати дорослим по 1 таблетці на добу після їди.

### **Застереження**

Використання дієтичної добавки не замінює здоровий спосіб життя та повноцінне харчування. Не перевищувати рекомендовану добову дозу. Не використовувати після завершення дати мінімального терміну придатності, зазначеного на упаковці.

Перед споживанням обов'язково проконсультуватися з лікарем. Не є лікарським засобом.

### **Протипоказання**

Не слід вживати при підвищеній чутливості до складових, у період вагітності й лактації, при депресії та захворюваннях ЦНС, що супроводжуються

пригніченням, дітям віком до 18 років.

### **Умови зберігання**

Зберігати в оригінальній упаковці при температурі не вище 25 °С в сухому й недоступному для дітей місці.