

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

Дієтична добавка

Дзенекс® / Dzenex®

Склад: 1 таблетка містить:

магнію оксид – 132,67 мг (mg) (в перерахунку на магній – 80 мг (mg))*; L-триптофан – 103 мг (mg); сухий екстракт ашваганди (*Withania somnifera* (L.) Dunal) (2,5% вітанолідів) – 75 мг (mg); сухий екстракт валеріани (*Valeriana officinalis* L.) (0,8% валеріанової кислоти) – 25 мг (mg); сухий екстракт меліси (*Melissa officinalis* L.) (2% розмаринової кислоти) – 25 мг (mg); сухий екстракт ешолюції (*Eschscholtzia californica* Cham.) (2% протопінів) – 25 мг (mg); сухий екстракт пасифлори (*Passiflora incarnata*) (3,5% вітексинів) – 9 мг (mg), вітамін B6 (піридоксину гідрохлорид) – 2,03 мг (mg) в перерахунку на вітамін B6 – 1,5 (mg)**; інші речовини: антиспікаючі агенти: мікрокристалічна целюлоза, кремнію діоксид та магнію стеарат; капсула, виготовлена з гіпромелози. **Без ГМО.**

*21% денної норми; **107% денної норми згідно з Регламентом Європейської Ради та Парламенту (ЄС) №1169/2011 та Додатком №9 до Закону України від 6 грудня 2018 року №2639-VIII.

Рекомендації щодо споживання: дієтична добавка Дзенекс® / Dzenex® може бути рекомендована в раціоні дієтичного харчування як додаткове джерело магнію, L-триптофану, вітаміну B6 та екстрактів лікарських рослин, наявних у її складі, дорослим, що перебувають під впливом стресових подій для заспокоєння, зниження дратівливості, тривожності та хвилювання, покращення адаптації та нормалізації сну завдяки синергічній дії всіх інгредієнтів.

Надшвидке сучасне життя, безперервні інформаційні потоки та брак сну, призводять нас до стресу та спонукають нервову систему працювати з перевантаженням. В таких важких умовах, повсякденних речовин, що надходять з їжею, необхідних для підтримки нормальної функції нервової системи та боротьби з наслідками стресу, може бути недостатньо. Саме тому, була створена дієтична добавка Дзенекс® / Dzenex®, яка поєднує у своєму складі біологічно активні речовини, що діють комплексно:

- **Магній** сприяє зниженню втоми та підтримує нормальну роботу нервової системи і психологічну рівновагу. Знижує збудливість нервової системи та заспокоює, підтримує нормальний серцевий ритм,¹ має велике значення для виробництва енергії, обміну речовин та передачі нервових імпульсів;
- **Вітамін B6** підтримує функціонування централь-

ної та периферичної нервової систем, завдяки чому, стабілізує психоемоційний стан та знижує втому і стомлюваність. Вітамін B6 необхідний для кращого всмоктування магнію зі шлунково-кишкового тракту та його проникнення у клітини. Крім того, він бере активну участь в обміні амінокислот, утворенні гемоглобіну та процесах жирового обміну;

- **L-триптофан** – незамінна амінокислота, що допомагає підтримувати настрій і когнітивні функції, відновлює нормальний здоровий сон, скорочує час засинання та подовжує період спання;
- **Екстракт ашваганди** сприяє адаптації організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища за рахунок підвищення рівня дофаміну та зниження рівня гормону стресу – кортизолу.² Відіграє роль у підвищенні фізичної та розумової працездатності, стресостійкості.³ Сприяє покращенню пам'яті та посиленню концентрації уваги, допомагає відновити самоконтроль, роботу пам'ять, когнітивну гнучкість та швидкість обробки інформації;
- **Екстракт валеріани** має заспокійливий ефект і пригнічує збудливість нервової системи. Сприяє зниженню артеріального тиску і нормальній функції серцево-судинної системи;⁴
- **Екстракт меліси** сприяє полегшенню симптомів психічного стресу та покращенню сну. Виявляє гіпотензивну, заспокійливу дію, в тому числі сприяє сповільненню частоти серцевих скорочень під час стресу;
- **Екстракт ешолюції** допомагає зниженню нервозності, роздратування та тривоги й відновленню якості сну;
- **Екстракт пасифлори** допомагає позбавитися відчуття пригніченості, тривожності, дратівливості та сприяє розслабленню, заспокоєнню і нормалізації сну.⁵

Комплексна дія дієтичної добавки Дзенекс® / Dzenex®, виявляється у зниженні астеничних проявів, заспокоєнні, підвищенні працездатності та посиленні розумової активності, покращенні когнітивних функцій, поліпшенні настрою та покращенні якості сну, завдяки ретельно розробленому складу та нормалізуючому впливу компонентів на обмін таких нейромедіаторів, як серотонін, мелатонін, ГАМК, кортизол та дофамін.

Науковий досвід.

1. Здорові дорослі, які повідомили про відчуття

стресу, вживали ашваганду у дозуванні 225 мг на день протягом 30 днів. На фоні споживання в них знизився рівень гормону стресу кортизолу, причому істотне зниження спостерігалось вже на 15 день і продовжувало посилюватися до 30 дня. В результаті покращилися показники когнітивної гнучкості, зорової пам'яті, швидкості реакції, психомоторики та виконавчих функцій. Таким чином, ашваганда сприяє подоланню фізіологічних, когнітивних та психологічних наслідків стресу.

2. У метааналізі з 11 досліджень був показаний вплив споживання триптофану на зниження відчуття стресу та підвищення позитивного настрою у здорових людей. У підсумку дійшли висновку, що прийом триптофану на додаток до звичайної їжі може бути ефективним підходом до зниження тривоги та підвищення позитивного настрою.

Джерела: 1. Remenapp A. et al. Efficacy of Withania somnifera supplementation on adult's cognition and mood // Journal of Ayurveda and Integrative Medicine. – 2022. – Т. 13. – №. 2. – С. 100510. / Ременап А. та ін. Вплив добавки Withania somnifera (ашваганди) на когнітивну функцію та настрої дорослих // Журнал аюрведи та інтегративної медицини. – 2022. – Т. 13. – №. 2. – С. 100510.

2. Kikuchi A. M., Tanabe A., Iwahori Y. A systematic review of the effect of L-tryptophan supplementation on mood and emotional functioning // Journal of dietary supplements. – 2021. – Т. 18. – №. 3. – С. 316-333. / Кікучі А.М., Танабе А., Івахорі Ю. Систематичний огляд впливу добавок L-триптофану на настрої і емоційну функціонування // Журнал дієтичних добавок. – 2021. – Т. 18. – №. 3. – С. 316-333.

Спосіб споживання та рекомендована добова доза:

дорослим по 1-3 капсули на добу після прийому їжі, запиваючи склянкою води.

Тривалість споживання: для стабілізації психоемоційного стану та підвищення стресостійкості споживати курсом протягом 20 днів або відповідно до рекомендацій лікаря.

Перед споживанням рекомендовано проконсультуватися з лікарем.

Застереження щодо споживання: не перевищувати рекомендовану кількість для щоденного споживання.

Дієтичну добавку не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

Не вживати в разі індивідуальної підвищеної чутливості до інгредієнтів продукту, під час вагітності і годування грудьми.

Не є лікарським засобом.

Форма випуску: по 30 капсул у блистерах в картонній упаковці.

Маса нетто однієї капсули: 550 мг (mg) \pm 7,5%.

Маса нетто капсул в упаковці: 30 шт. – 16,5 г (g) \pm 7,5%.

Вжити до: вказано на упаковці.

Номер партії: вказано на упаковці.

Умови зберігання: зберігати в оригінальній упаковці при температурі не вище 25 °C у сухому, захищеному від світла та недоступному для дітей місці. Дієтичну добавку не слід використовувати після закінчення строку придатності.

Виробник та адреса потужностей виробництва: Ербозета С.П.А., Страда делле Серіоле, 41-43, 47894, Кьезануова, Республіка Сан Маріно / Erbozeta S.P.A., Strada delle Seriole, 41-43, 47894, Chiesanuova, Republic of San Marino.

Найменування та місцезнаходження імпортера і прийняття претензій від споживачів: ТОВ «ЗДРАВНО», вул. Автзаводська, 54/19, літ. А, офіс, м. Київ, 04114, Україна. Тел.: +38 (044) 503 78 68, www.zdravo.in.ua

Посилання: ¹ Di Nicolantonio J. J., Liu J., O'Keefe J. H. Magnesium for the prevention and treatment of cardiovascular disease // Open Heart. – 2018. – Т. 5. – №. 2. – С. e000775 / Ді Ніколантіо Дж. Дж., Лю Дж., О'Кіф Дж. Х. Магній для профілактики та лікування серцево-судинних захворювань // Відкрите серце. – 2018. – Т. 5. – №. 2. – С. e000775. ² Lopresti A. L. et al. An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (Withania somnifera) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study // Medicine. – 2019. – Т. 98. – №. 37. / Лопресті А. Л. та ін. Дослідження дії екстракту ашваганди (Withania somnifera) щодо протистресової та фармакологічної дії: рандомізоване, подвійне сліпе, плацебо-контрольоване дослідження // Медицина. – 2019. – Т. 98. – №. 37. ³ Bonilla D. A. et al. Effects of Ashwagandha (Withania somnifera) on physical performance: systematic review and Bayesian meta-analysis // Journal of Functional Morphology and Kinesiology. – 2021. – Т. 6. – №. 1. – С. 20 / Бонілла Д. А. та ін. Вплив Ашваганди (Withania somnifera) на фізичну працездатність: систематичний огляд і Баєсівський метааналіз // Журнал функціональної морфології та кінезіології. – 2021. – Т. 6. – №. 1. – С. 20. ⁴ Chen, H. W., Wei, B. J., He, X. H., Liu, Y., & Wang, J. Chemical components and cardiovascular activities of Valeriana spp. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2015 / Чен, Г. В., Вей, Б. Дж., Хе, Х. Х., Лю, Ю., і Ван, Дж. Хімічні компоненти валеріани та серцево-судинна діяльність. Доказова комплементарна та альтернативна медицина, 2015. ⁵ Appel, K., Rose, T., Fiebich, B., Kammler, T., Hoffmann, C., & Weiss, G. (2011). Modulation of the γ -aminobutyric acid (GABA) system by Passiflora incarnata L. Phytotherapy Research, 25(6), 838-843 / Аппель К., Роуз Т., Фібіх Б., Каммлер Т., Хоффманн К. та Вайс Г. (2011). Модуляція системи γ -аміномасляної кислоти (ГАМК) Passiflora incarnata L (пасифлорою). Фітотерапевтичні дослідження, 25(6), 838-843.

