

PLEXUSVITA®



F41 .relax

**Išskirtinė augalinių ekstraktų,
magnio ir SAME formulė.**

Šis unikalus veikliųjų medžiagų
derinys suteikia produktui
raminamąjį ir nerimą
mažinantį poveikį.



60 kapsulių · maisto papildas



F41 .relax






Veiklioji medžiaga	Nurodyti veiksmi	Veikimo būdas	Savybės
Pasiflora 	aminosviesto rūgšties (GABA) kiekį smegenyse.	Viteksinas veikia centrinę nervų sistemą moduluodamas GABAA receptorių (benzodiazepinų vietą), taip suteikdamas ryškų GABAerginį poveikį.	Anksiolitinis poveikis panašus į tokių vaistų kaip oksazepamas ar midazolamas^[I] poveikį ir veikia taip pat greitai, tačiau mažiau trikdo profesinę veiklą.
Magnio Bisglicinatas 	Kontroliuoja streso hormonų, tokių kaip adrenalinas ir kortizolis, gamybą. Didina serotonino kiekį. Svarbus vaidmuo neurotransmisijoje.	Glicino donoras, labai gerai biologiškai prieinamas ir galintis pereiti kraujo-smegenų barjerą. Glicinerginiai signalai skatina GABA gamybą ir slopina noradrenalino išsiskyrimą.	Mažina nerimo simptomus, skatina raumenų atsipalaidavimą^[III]. Ramina centrinę nervų sistemą^[III].
Ašvaganda (<i>Withania somnifera</i>) 	Mažina kortizolio (streso hormono) kiekį kraujyje ir skatina ramybę ^[IV] .	Reguliuojantis poveikis hipotalamohipofizės-antinksčių ašiai. ^[V]	Žymiai sumažina nerimo ir susijaudinimą prieš užmiegant bei nuovargio lygį^[VI].
Brahmi (<i>Bacopa monnieri</i>) 	Teigiamas anksiolitinis poveikis kognityvinėms funkcijoms, padeda išvengti neurodegeneracinių ligų ir gali prisidėti prie depresijos prevencijos. ^[VII]	Slopina fermentus: katechol-Ometiltransferazę (COMT), prolil endopeptidazę (PEP) ir poli-DNR ribozės polimerazę. Taip pat veikia kaip antagonistas serotonino 6 ir 2 receptoriams (5-HT6 ir 5-HT2A). ^[VIII]	Mažina nerimą, skatina atmintį, gerina pažintinius gebėjimus, mažina degeneraciją ir senatvę^[IX]. Anksiolitinis poveikis panašus į benzodiazepinų.
S-adenozilmetioninas (SAME) 	Didina serotonino, dopamino ir norepinefrino kiekį. Skatina glutationo gamybą. Apsaugo neuronus. ^[X]	transmetilinimui, transulfuracijai ir poliaminų susidarymui ^[XI] .	Gerina pažinimą ir bendrą nuotaiką, įtraukiant demencija sergančius pacientus.^[XII]

Image for illustration purposes only

Image for illustration purposes only

*F41 - Nerimo sutrikimai pagal TLK-10 (Tarptautinė statistinė ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacija, 10-oji redakcija) apima įvairias būkles, susijusias su per dideliu nerimu, baime ar panikos priepuoliais.

Vaistinė pasiflora

Vaistiniai augalai su pasifloromis (Passionflower spp.) nuo seno buvo naudojami nerimo gydymui. Vaistinė pasiflora L. yra labiausiai ištirta rūšis dėl savo cheminės sudėties ir farmakologinio poveikio, o pagrindinis jos fitocheminis junginys yra viteksinas.

Veikimo mechanizmas tikriausiai susijęs su γ -aminosviesto rūgšties (GABA) sistemos moduliacija, kadangi pasifloros flavonoidai veikia kaip daliniai GABAA receptorių agonistai ir slopina [3H]-GABA pasisavinimą.

Magnio Bisglicinatas

Magnio bisglicinato papildų nauda nerimo ir streso mažinimui yra reikšminga ir patvirtinta daugybėje mokslinių tyrimų.

2017 m. atliktoje sisteminėje apžvalgoje išnagrinėta 18 tyrimų, įskaitant lengvą nerimą, generalizuotą nerimą, nerimą po gimdymo ir nerimą PMS (priešmenstruacinio sindromo) metu. Šioje apžvalgoje nustatyta, kad magnis teigiamai veikia tiek subjektyvų nerimą, tiek stresą.

Magnis skatina streso hormonų, tokių kaip adrenalinas ir kortizolis, gamybą ir reguliavimą, padėdamas palaikyti nervų sistemos veiklą bei užtikrinti pusiausvyrą, ramybę ir atsipalaidavimą.

Ašvaganda (*Withania somnifera*)

Ašvaganda yra vienas iš pagrindinių ajurvedos medicinoje naudojamų adaptogeninių nootropinių preparatų. Ji padeda kontroliuoti streso mediatorius (šilumos šoko baltymus (Hsp70), kortizolį, aktyvuoja N-terminalinę c-Jun baltymų kinazę (JNK-1) ir mažina pagumburio, hipofizės ir antinksčių (HPA) ašies, atsakingos už reakcijos į stresą reguliavimą, aktyvumą.

Atlikus tyrimą su 58 dalyviais, kurie 8 savaites vartojo ašvagandos ekstraktą, pastebėtas reikšmingas streso ir kortizolio lygio sumažėjimas, palyginti su tais, kurie vartojo placebą.

Ašvaganda padeda pagerinti savęs suvokimą apie bendrą sveikatos būklę, nerimą ir stresą.

Bacopa monnieri

Bacopa monnieri, dar vadinama Brahmi, yra adaptogeninis nootropinis augalas, padedantis užkirsti kelią cheminiam ir fiziniam streso poveikiui ir didinantis atsparumą stresui.

Jis padeda palaikyti neurotransmiterių sveikatą ir funkciją (reguliuoja acetilcholino kiekį smegenyse, kuris labai svarbus atminčiai ir pažinimui), mažina kortizolio kiekį ir nerimą.

Jis pasižymi reikšmingu anksiolitiniu poveikiu, veikiančiu per serotoniną moduliaciją, ir tiesioginiu poveikiu nuotaikos reguliavimui.

Remiantis 2023 m. nuorodomis, atlikta keletas klinikiškių tyrimų, rodančių, kad vartojant brahmi sumažėja nerimas ir jis apibūdinamas kaip raminanti kognityvinė priemonė.

S-adenozilmetioninas (SAME)

Metilinimas yra glaudžiai susijęs su psichikos sveikata. Tai vienas iš kelių epigenetinių mechanizmų, kuriuos ląstelės naudoja genetikos raiškai (baltymų gamybai) kontroliuoti. Lėtiniais nerimo sutrikimais sergantiems asmenims būdingi metilinimo pokyčiai.

Monoamino oksidazės A geno hipometilinimas nustatytas daugeliui nerimo sutrikimų ir įrodyta, kad šie metilinimo modeliai priklauso nuo žmogaus aplinkos. Neigiami įvykiai siejami su metilinimo sumažėjimu ir padidėjusia nerimo rizika, o teigiami įvykiai - su metilinimo padidėjimu ir santykinu atsparumu nerimui. SAME palengvina šias reakcijas, nes suteikia metilo grupę (CH₃).



F41 .relax Mažina stresą ir nerimą, išsaugodamas ir gerindamas pažinimo funkciją. Sudėtyje esantys aktyvūs ingredientai teigiamai veikia centrinę nervų sistemą (CNS) per šiuos mechanizmus:

- Kelia GABA lygį smegenyse;
- Kontroliuoja streso hormonų gamybą;
- Reguliuoja serotonino lygį;
- Ląstelių membranų palaikymas ir nervų sistemą apsauga.



F41 RELAX - MAISTO PAPILDAS su augaliniais ekstraktais, magniu ir S-adenozilmetioninu. Magnis padeda mažinti nuovargį ir išsekimą, palaiko normalų energijos apykaitą, raumenų veiklą ir psichologinę funkciją.

Vartojimas: Vartokite 2 kapsules vieną arba du kartus per dieną. **Rekomenduojama dieno dozė:** 4 kapsulės.
Sudėtis: Magnio bisglicinatas; Sausas pasifloros (*Passiflora incarnata* L. – žydintis augalas, turintis 3,5 % viteksino) ekstraktas; Sausas ašvagandos (*Withania somnifera* (L.) Dunal – šaknis su 5 % withanolidų) ekstraktas; Sausas bakopos (*Bacopa monnieri* (L.) Wettst – visas augalas su 50 % bakozydų A ir B) ekstraktas; S-adenozilmetioninas; Augalinės kapsulės (hidroksipropilmetilceliuliozė, kalcio karbonatas).
Rekomendacijos: Maisto papildai neturėtų būti vartojami kaip įvairios mitybos pakeičiamas. Neviršykite nurodytos rekomenduojamos paros dozės. Nepatartina vartoti šio produkto nėščiosioms ir maitinančioms krūtimi. Nerekomenduojama vartoti esant padidėjusiam jautrumui ar alergijai bet kuriai sudedamajai preparato daliai. Nerekomenduojama vartoti jaunesniems kaip 4 metų vaikams. Laikyti mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. Laikyti sausoje ir vėsioje vietoje, apsaugotoje nuo saulės spindulių. **Pakuotės kiekis:** 60 augalinių kapsulių nuo 15 iki 30 dozių.

Siūlomi deriniai: F41 RELAX galima vartoti kartu su anksiolitais, antidepresantais ir kitais farmakologiniais preparatais ir (arba) maisto papildais, jei tai tinkamai pataria sveikatos priežiūros specialistas. Jo vartojimas kartu su žuvų taukais, probiotikais, DHA-fosfatidilserino kompleksu gali sustiprinti anksiolitinį ir raminamąjį ir (arba) migdomąjį poveikį, todėl siūloma jį vartoti kartu su žuvų taukais, probiotikais, DHA-fosfatidilserino kompleksu.

MAISTINGUMO INFORMACIJA

4 kapsulės	
Paprastoji pasiflora	500 mg
Viteksinas	17.5 mg
Magnis	250 mg (67% NRV)
Ashwagandha	200 mg
Vitanolidai	10 mg
Bakozydai A ir B	200 mg
SAME	100 mg
	50 mg

RMV- Referencinė Maistinė Vertė



NUORODOS

^[1] Janda K, Wojtkowska K, Jakubczyk K, Antoniewicz J, Skonieczna-Żydecka K. *Passiflora incarnata* in Neuropsychiatric Disorders-A Systematic Review. *Nutrients*. 2020 Dec 19;12(12):3894. doi: 10.3390/nu12123894. PMID: 33352740; PMCID: PMC7766837.

^[2] Cucureanu MD, Vink R. Magnesium and stress. In: Vink R, Nechifor M, eds. *Magnesium in the Central Nervous System*. The University of Adelaide Press; 2011:251-268. doi: 10.1017/UP09780987073051.020; https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507250/

^[3] Schmidt RW, Thompson ML. *Glycine signaling in the human nervous system: An overview of therapeutic drug targets and clinical effects*. *Ment Health Clin*. 2016 Nov 3;6(6):266-276. doi: 10.9740/mhc.2016.11.266. PMID: 29955481; PMCID: PMC6007534.

^[4] Ashwagandha: Is it helpful for stress, anxiety, or sleep? - Health Professional Fact Sheet – National Institutes of Health – Last reviewed October 2023 – Available from: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Ashwagandha-HealthProfessional/

^[5] Lopresti AL, Smith SJ, Malvi H, Kodgule R. *An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an ashwagandha (Withania somnifera) extract: A randomized, double-blind, placebo-controlled study*. *Medicine (Baltimore)*. 2019 Sep;98(37):e17186. doi: 10.1097/MD.00000000000017186. PMID: 315117876; PMCID: PMC6750292.

^[6] Akhgarjand C, Asoudeh F, Bagheri A, Kalantar Z, Vahabi Z, Shab-Bidar S, Rezvani H, Djafarian K. *Does Ashwagandha supplementation have a beneficial effect on the management of anxiety and stress? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Phytother Res*. 2022 Nov;36(11):4115-4124. doi: 10.1002/ptr.7598. Epub 2022 Aug 25. PMID: 36017529.

^[7] Fatima U, Roy S, Ahmad S, Ali S, Elkady WM, Khan I, Alsaffar RM, Adnan M, Islam A, Hassan MI. *Pharmacological attributes of Bacopa monnieri extract: Current updates and clinical manifestation*. *Front Nutr*. 2022 Aug 18;9:972379. doi: 10.3389/fnut.2022.972379. PMID: 36061899; PMCID: PMC9436272.

^[8] Dethle S, Deepak M, Agarwal A. *Elucidation of Molecular Mechanism(s) of Cognition Enhancing Activity of Bacaminid™: A Standardized Extract of Bacopa Monnieri*. *Pharmacogn Mag*. 2016 Jul;12(Suppl 4):S482-S487. doi: 10.4103/0973-1296.191464. PMID: 27761079; PMCID: PMC5068128.

^[9] Walker EA, Pellegrini MV. *Bacopa monnieri*. [Updated 2023 Mar 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589635/

^[10] Cuomo A, Beccarini Crescenzi B, Bolognesi S, Goracci A, Koukouna D, Rossi R, Fagiolini A. *S-Adenosylmethionine (SAME) in major depressive disorder (MDD): a clinician-oriented systematic review*. *Ann Gen Psychiatry*. 2020 Sep 5;19:50. doi: 10.1186/s12991-020-00298-z. PMID: 32939220; PMCID: PMC7487540.

^[11] Ullah H, Khan A, Rengasamy KRR, Di Minno A, Sacchi R, Daglia M. *The Efficacy of S-Adenosyl Methionine and Probiotic Supplementation on Depression: A Synergistic Approach*. *Nutrients*. 2022 Jul 1;14(13):2751. doi: 10.3390/nu14132751. PMID: 35807931; PMCID: PMC9268496.

^[12] Knowlton, Leslie. (2001). *Investigating SAM-e for Depression – Psychiatric Times*, Vol 18 N°5 – Available from: https://www.psychiatrictimes.com/view/investigating-sam-e-depression

^[13] Montgomery SE, Sepehry AA, Wangsgaard JD, Koenig JE. *The effect of S-adenosylmethionine on cognitive performance in mice: an animal model meta-analysis*. *PLoS One*. 2014 Oct 27;9(10):e107756. doi: 10.1371/journal.pone.0107756. PMID: 25347725; PMCID: PMC4210123.

^[14] Walker EA, Pellegrini MV. *Bacopa monnieri*. [Updated 2023 Mar 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589635/



SEKITE MUS



+INFO