

PLEXUSVITA®



F33 .mood

Standartizuotų jonažolės ir šafrano ekstraktų, kartu su magniu ir cinku, sinergija sukuria inovatyvią formulę, kuri padeda mažinti depresiją.



60 kapsulių · maisto papildas



F33 .mood

Veiklioji medžiaga

Nurodyti veiksmi

Veikimo būdas

Savybės

Magnio Bisglicinas

Didina serotonino, dopamino ir GABA lygį.

Slopina užadinamųjų neurotransmiterių išsiskyrimą. Taip pat veikia kaip glutamato receptorių antagonistas, N-metil-D-aspartatas (NMDA).

Greitai veikiantis antidepresantas, gali būti veiksmingas net gydant didžiąją depresiją^[i].

Hypericum perforatum (jonažolė)

Mažina serotonino, dopamino ir noradrenalino reabsorbciją, sustiprindami jų poveikį sinapsėms.

Slopina serotonino, dopamino ir norepinefrino reabsorbciją. Jungiasi su GABA receptoriais. Reguliuoja genus, kurie kontroliuoja pagumburio-hipofizės yantinksčių ašies funkciją^[ii].

Tyrimais įrodyta, kad jonažolių preparatai yra veiksmingi gydant didžiąją depresiją. Palyginti su kelių klasių antidepresantais (SSRI, tricikliais, MAOI ir netipiniais vaistais)^[iii]. Gerai toleruoja ir turi mažiau šalutinių ir (arba) nepageidaujamų poveikių.

Cinko Pikolinatas

Jis atlieka svarbų vaidmenį neurotransmisijoje, nes didina serotonino, dopamino ir smegenų kilmės neurotrofinio faktoriaus kiekį. (BDNF)^[iv].NMDA receptorių inhibitorius (N-metil-Daspartatas).

Sąveikauja su serotoninerpine sistema ir reguliuoja dopaminų pernešėjus^[v].

Cinko papildai pagerina depresijos sutrikimus ir sustiprina antidepresantų poveikį^[vi].

Kroky šafranas

Didina serotonino kiekį, pagerina subklininius depresijos simptomų lygius^[vii].

Moduliuoja serotonino kiekį ir slopina jų reabsorbciją. Jis turi neuroendokrininį ir neuroprotekcinį poveikį^[viii].

Serotonerginis, antioksidantas, priešūždegiminis, neuroendokrininis ir neuroprotekcinis poveikis. Antidepresinis poveikis panašus į keleto farmakologinių antidepresantų, tokių kaip fluoksetinas, citalopramas ir imipraminas, poveikį, tačiau turi mažiau šalutinių poveikių^[ix].

Image for illustration purposes only

Image for illustration purposes only



*F33 - Pasikartojantis depresinis sutrikimas, TLK-10 (10-oji Tarptautinė statistinė ligų ir susijusių sveikatos problemų klasifikacija)

Magnio Bisglicinatas

Per mažas magnio kiekis organizme siejamas su depresijos simptomais. Daugybė klinikinių tyrimų rodo, kad magnio papildų vartojimas reikšmingai pagerina depresijos simptomus.

Magnis bisglicinato chelato pavidalu pasižymi aukštu biologiniu įsisavinimu ir gebėjimu prasiskverbti per kraujo-smegenų barjerą, pasiekdamas smegenis. Tai leidžia valdyti ir užkirsti kelią nerimo simptomams bei su tuo susijusioms problemoms, tokioms kaip depresija ar nuotaikos svyravimai. Bisglicinato chelato forma ypač efektyviai reguliuoja neuromediatorių veiklą smegenyse.

Ši magnio forma taip pat geriau įsisavinama ir tirpsta, be to, ji yra švelnesnė virškinimo sistemai, palyginti su kitomis magnio formomis.

Sausas jonažolės ekstraktas

Sisteminė 27 klinikinių tyrimų, kuriuose dalyvavo daugiau nei 3808 žmonės, apžvalga parodė, kad jonažolė yra tokia pat veiksminga ir saugi kaip įprastiniai antidepresantai gydant lengvą ir vidutinio sunkumo depresiją.

Kochrano bendrija atliko sisteminę apžvalgą su 5489 dalyviais, kuri parodė, kad jonažolės ekstraktai yra veiksmingesni už placebo gydant didžiąją depresiją. Be to, šie ekstraktai sukėlė mažiau šalutinių poveikių nei antidepresantai ir gali paveikti Sigma 1 receptorius.

Cinko pikolinatas

Keletas tyrimų atskleidžia ryšį tarp mažesnio cinko kiekio organizme ir depresijos. Taip pat nustatyta, kad cinko papildų vartojimas kartu su kitais gydymo būdais gali padėti sumažinti depresijos simptomus.

Naujausi tyrimai rodo, kad depresijoje atsiranda disbalansas tarp pagrindinių sužadavimo (glutamaterginės) ir slopinimo (GABAerginės) sistemų. Glutamaterginės sistemos antagonistų, įskaitant cinką, vartojimas parodė antidepresinį poveikį tiek iki klinikiniuose, tiek klinikiniuose tyrimuose.

Cinkas slopina NMDA receptorių per sąveikos vietą, esančią vienoje iš jo subvienetų. Manoma, kad būtent šis mechanizmas paaiškina cinko antidepresines savybes.

Sausas krokų šafrano ekstraktas

Šafranas yra džiovinti augalo *Crocus sativus* piestelės viršūnėlės, kurios šimtmečius buvo naudojamos Rytų medicinoje įvairiems negalavimams, įskaitant nuotaikos sutrikimus, gydyti.

2014 m. sisteminė apžvalga, kurioje dalyvavo 230 žmonių, parodė, kad šafranas turi geresnį terapinį poveikį nei placebo.

2022 m. klinikinis tyrimas atskleidė, kad šafrano poveikis gali būti susijęs su jo bioaktyviomis molekulėmis, vadinamomis krockiniais, kurie veikia kaip A ir B tipo monoaminooksidazės inhibitoriai. Šafrano žiedlapių ekstraktai veikia raumenų susitraukimo atsaką į stimuliaciją, slopina monoaminų pakartotinį įsisavinimą, antagonizuoja N-metil-D-aspartatą (NMDA) ir pagerina smegenų kilmės neurotrofinio faktoriaus (BDNF) signalizaciją.

Jo poveikis yra panašus į farmacinių antidepresantų, tokių kaip fluoksetinas, citalopramas ar imipraminas, tačiau dėl bioaktyvių molekulių šafranas sukelia mažiau šalutinių poveikių.



100%
AKTYVŪS
INGREDIENTAI
★★★★



F33 .mood Turi antidepressinį poveikį, veikiantį centrinę nervų sistemą per mechanizmus, kurie daro įtaką nuotaikai.

- Didina serotonino, dopamino ir GABA lygį;
- Reguliuoja pagumburiohipofizės-antinksčių ašies funkciją;
- Mažina nuovargį;
- Palaiko kognityvines funkcijas.



F33 MOOD - MAISTO PAPILDAS su Magniu, Jonažole, Šafranu ir Cinku.

Magnis padeda sumažinti nuovargį ir pavargimą, taip pat prisideda prie normalaus energijos apykaitos, nervų sistemos veikimo ir kognityvinių funkcijų. Cinkas prisideda prie normalių kognityvinių funkcijų, riebalų rūgščių apykaitos ir normalaus testosterono lygio kraujyje palaikymo.

Vartojimas: 1 arba 2 kapsulės per dieną. **Rekomenduojama dienos dozė:** 4 kapsulės.

Sudėtis: Magnio bisglicinatas; Paprastosios jonažolės sausasis ekstraktas (*Hypericum perforatum* L. – Žydinti augalo dalis su 0,3 % hipericino); Cinko pikolinatas; Sraigių sausasis ekstraktas (*Crocus sativus* L. – Rysiai); Augalinės kapsulės (hidroksipropilmetilceliuliozė, kalcio karbonatas).

Rekomendacijos: Maisto papildai neturėtų būti vartojami kaip įvairios mitybos pakaitalas. Neviršykite nurodytos rekomenduojamos dienos dozės. Nerekomenduojama vartoti šio produkto nėštumo ar žindymo laikotarpiu. Nerekomenduojama vartoti esant padidėjusiam jautrumui ar alergijai bet kuriai sudedamajai daliai. Nerekomenduojama vaikams, jaunesniems nei 11 metų arba sveriantiems mažiau nei 25 kg. Laikyti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Laikyti sausoje ir vėsioje vietoje, apsaugotoje nuo tiesioginių saulės spindulių. **Pakuotės kiekis:** 60 augalinių kapsulių nuo 15 iki 30 dozių.

Rekomenduojami deriniai: F33 MOOD gali būti vartojamas kartu su raminamaisiais, antidepressantais ir kitais vaistais ar maisto papildais, jei tai pataria sveikatos priežiūros specialistas. Derinant su žuvų taukais, probiotikais, DHA-fosfatidilserino kompleksu, gali sustiprėti raminamasis ir atpalaiduojantis poveikis, todėl toks derinys yra rekomenduojamas. Vartojant kartu su vaistais ar miego papildais, būtina laikytis gydytojo ar vaistininko nurodymų.

MAISTINGUMO INFORMACIJA

	4 kapsulės
Paprastoji jonažolė	800 mg
Hipercinas	2400 µg
Magnis	375 mg (100% NRV)
Daržinis krokas	60 mg
Cinkas	25 mg (250% NRV)

RMV- Referencinė Maistinė Vertė



NUORODOS

[1] Eby GA, Eby KL. Rapid recovery from major depression using magnesium treatment. *Med Hypotheses*. 2006;67(2):362-70. doi: 10.1016/j.mehy.2006.01.047. Epub 2006 Mar 20. PMID: 16542786.

[2] Peterson B, Nguyen H. St. John's Wort. [Updated 2023 May 16]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557465/>

[3] Ng QX, Venkatarayanan N, Ho CY. Clinical use of *Hypericum perforatum* (St John's wort) in depression: A meta-analysis. *J Affect Disord*. 2017 Mar 1;210:211-221. doi: 10.1016/j.jad.2016.12.048. Epub 2017 Jan 3. PMID: 28064110.

[4] Paksereshi S, Boustani H, Azemi ME, Nilisz J, Babapour R, Haghdust MR. Evaluation of Pharmaceutical Products of St. John's Wort Efficacy Added on Tricyclic Antidepressants in treating Major Depressive Disorder: A Double Blind Randomized Control Trial. *Jundishapur J Nat Pharm Prod*. 2012 Summer;7(3):106-10. Epub 2012 Aug 25. PMID: 24624165; PMID: PMC3941849.

[5] Purgato M, Papola D, Gastaldon C, Trespidi C, Magni LR, Rizzo C, Furukawa TA, Watanabe N, Cipriani A, Barbui C. Paroxetine versus other anti-depressive agents for depression. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 Apr 3;2014(4):CD006531. doi: 10.1002/14651858.CD006531.pub2. PMID: 24696195; PMID: PMC10091826.

[6] Agh F, Hasani M, Khazdouz M, Amiri F, Heshmati J, Aryaiean N. The Effect of Zinc Supplementation on Circulating Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF): A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Int J Prev Med*. 2022 Sep 20;13:117. doi: 10.4103/ijppm.IJPPM_478_20. PMID: 36276891; PMID: PMC9580557.

[7] Doboszewska U, Wlaz P, Nowak G, Radziwoń-Zaleska M, Cui R, Młyniec K. Zinc in the Monoaminergic Theory of Depression: Its Relationship to Neural Plasticity. *Neural Plast*. 2017;2017:3682752. doi: 10.1155/2017/3682752. Epub 2017 Feb 19. PMID: 28299207; PMID: PMC5337390.

[8] Lepping P, Huber M. Role of zinc in the pathogenesis of attention-deficit hyperactivity disorder: implications for research and treatment. *CNS Drugs*. 2010 Sep;24(9):721-8. doi: 10.2165/11537610-000000000-00000. PMID: 20806985.

[9] Ranjbar E, Kasaei MS, Mohammad-Shirazi M, Nasrollahzadeh J, Rashidkhani B, Shams J, Mostafaei SA, Mohammadi MR. Effects of zinc supplementation in patients with major depression: a randomized clinical trial. *Iran J Psychiatry*. 2013 Jun;8(2):73-9. PMID: 24130605; PMID: PMC3796297.

[10] Petrilli MA, Kranz TM, Kleinhaus K, Joe P, Getz M, Johnson P, Chao MV, Malaspina D. The Emerging Role for Zinc in Depression and Psychosis. *Front Pharmacol*. 2017 Jun 30;8:414. doi: 10.3389/fphar.2017.00414. PMID: 28713269; PMID: PMC5492454.

[11] Jackson PA, Forster J, Khan J, Pouchieu C, Dubreuil S, Gaudout D, Moras B, Pourtau L, Joffe F, Vaysse C, Bertrand K, Abrous H, Vauzour D, Brossaud J, Coruff JB, Capuron L, Kennedy DO. Effects of Saffron Extract Supplementation on Mood, Well-Being, and Response to a Psychosocial Stressor in Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Parallel Group, Clinical Trial. *Front Nutr*. 2021 Feb 17;6:6124. doi: 10.3389/2020.606124. PMID: 33598475; PMID: PMC7882499.

[12] Butnariu M, Quispe C, Herrera-Bravo J, Sharifi-Rad J, Singh L, Aborehab NM, Bouyahya A, Venditti A, Sen S, Acharya K, Bashiry M, Ezzat SM, Setzer WH, Martorelli M, Mileski KS, Bagiu

IC, Dorea AO, Galina D, Cho WC. The Pharmacological Activities of *Crocus sativus* L.: A Review Based on the Mechanisms and Therapeutic Opportunities of its Phytoconstituents. *Oxid Med Cell Longev*. 2022 Feb 14;2022:8214821. doi: 10.1155/2022/8214821. PMID: 35198096; PMID: PMC8860555.

[13] Hausenblas HA, Saha D, Dubyak PJ, Anton SD. Saffron (*Crocus sativus* L.) and major depressive disorder: a meta-analysis of randomized clinical trials. *J Integr Med*. 2013 Nov;11(6):377-83. doi: 10.3736/jintegrmed2013056. PMID: 24299602; PMID: PMC4643654.

[14] Akhondzadeh S, Tahmacebi-Pour N, Noorbala AA, Amini H, Fallah-Pour H, Jamshidi AH, Khani M. *Crocus sativus* L. in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized and placebo-controlled trial. *Phytother Res*. 2005 Feb;19(2):148-51. doi: 10.1002/ptr.1647. PMID: 15852492.

[15] Ghajar A, Neishabouri SM, Velayati N, Jahangard L, Matinia N, Haghghi M, Ghaleiha A, Afarideh M, Salimi S, Meysamie A, Akhondzadeh S. *Crocus sativus* L. versus Gitalopram in the Treatment of Major Depressive Disorder with Anxious Distress: A Double-Blind, Controlled Clinical Trial. *Pharmacopsychiatry*. 2017 Jul;50(4):152-160. doi: 10.1055/s-0042-116159. Epub 2016 Oct 4. PMID: 27701683.

[16] Khaksarian M, Behzadifar M, Behzadifar M, Alipour M, Jahanpanah F, Re TS, Firenzoli F, Zerbetto R, Braqqazi N. The efficacy of *Crocus sativus* (Saffron) versus Placebo and Fluoxetine in treating depression: a systematic review and meta-analysis. *Psychol Res Behav Manag*. 2019 Apr 23;12:297-305. doi: 10.2147/PRBM.S199343. PMID: 31118846; PMID: PMC6503633.



SEKITE MUS



+INFO