НСТРУКЦІЯ

для застосування препарату

**ДОСЕН®**

**Склад:**

**1 капсула вагою 400 mg (мг) містить:**

активні інгредієнти:

* Мелатонін (Melatonin) – 5,0 mg (мг),
* L-Тіанін (L-theanine) – 100,0 mg (мг),
* 5 - Гидрокситриптофан (5-НТР) – 100,0 mg (мг),
* Фосфатидилсерин – 175,0 mg (мг),
* Піридоксину гідрохлорид (Вітамін В6) – 20,0 mg (мг).

Допоміжні речовини – відсутні.

**Рекомендації до споживання:**
дієтична добавка до раціону харчування за рекомендаціями лікаря - додаткове джерело біологічно активних речовин, сприяє загальному зміцненню організму, здоровому сну, прискоренню процесу засинання, поліпшенню якості сну, нормалізації тривалості та глибини сну, нормалізації циркадного ритму "сон-неспання", в тому числі при зміні часових поясів; для підвищення розумової та фізичної працездатності. Має м’які заспокійливі властивості, сприяє зменшенню нервового напруження перед засинанням.

**Мелатонін** є нейрогормоном, який секретується шишкоподібною залозою, викликає і регулює сон. Світло пригнічує синтез мелатоніну. Первинний механізм дії мелатоніну полягає в зменшенні часу, необхідного для засинання. Мелатонін має гідрофільні і ліпофільні властивості, проникає через гематоенцефалічний бар’єр. Період напівжиття мелатоніну в крові становить близько 30 хв. Мелатонін знижує систолічний тиск і частоту серцевих скорочень у хворих літнього віку у стані спокою, зменшує підвищення артеріального тиску при психоемоційному навантаженні. Мелатонін нормалізує автономну нервову регуляцію серцево-судинної системи переважно в нічний період, що сприяє покращенню порушеного добового профілю артеріального тиску. Має антиоксидантні властивості, чинить мембраностабілізуючу дію, поліпшує мікроциркуляцію.

**L-Тіанін -** амінокислота природного походження, що походить від глютамінової кислоти. L-тіанін проникає через гематоенцефалічний бар’єр та сприяє підвищенню активності альфа хвиль у головному мозку, знижує частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск, а також інші фізіологічні аспекти стресу, формує відчуття спокою і легкості, чинить релаксуючу дію без седації та пришвидшує засинання.

**5-НТР (5-Hydroxytryptophan)** – утворюється з амінокислоти L- триптофану, є прямим попередником серотоніну: триптофан потрапляє в організм, потім перетворюється в гідрокситриптофан. Цей процес біосинтезу відбувається в клітинах печінки і в клітинах нервової тканини при участі вітаміну В6. Потім 5-НТР проникає через гематоенцефалічний бар'єр в головний мозок і там перетворюється в серотонін. Серотонін сприяє зменшенню тривожності та перетворюючись на мелатонін збільшує рівень останнього, покращує сон.

**Фосфатидилсерин (ФС)** - головний фосфоліпід мозку, є структурною одиницею клітинних мембран - забезпечує нормальне функціонування клітинної мембрани нервових клітин; сприяє зменшенню надлишкової продукції адренокортикотропного гормону в гіпофізі, що призводить до загального зниження рівня кортизолу в організмі: знижує ступінь розумового і фізичного перенапруження, зменшує почуття тривоги, допомагає зменшити стрес і викликати релаксацію, тим самим поліпшує процес засинання.

**Піридоксину гідрохлорид** (вітамін В6) відіграє важливу роль в обміні речовин, необхідний для нормального функціонування центральної і периферичної нервової системи, бере участь в обміні серотоніну, катехоламінів, глутамінової кислоти, гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК). Сприяє усуванню неспокою та потенціює дію активних компонентів Досен®.
**Спосіб вживання:**
дорослим по 1 капсулі за 30 хв до сну щоденно, бажано в один і той же час. Капсули ковтати цілими запиваючи достатньою кількістю рідини (1 склянка питної води).

**Термін вживання:**
Тривалість застосування - до відновлення фізіологічного ритму «сон-неспання», але не більше 1 місяця. В подальшому термін споживання та можливість повторного курсу узгоджувати з лікарем.

**Протипоказання:**

Індивідуальна чутливість до компонентів продукту;

Вагітні та жінки, що годують груддю, дитячий вік;

Автоімунні захворювання, лімфогранулематоз, лейкоз, лімфома, мієлома, епілепсія, цукровий діабет;

Одночасне застосування інгібіторів моноаміноксидази, кортикостероїдів, циклоспорину.

**Застереження при застосуванні:**

При застосуванні Досену® слід уникати яскравого освітлення, Досен® викликає сонливість, з обережністю слід застосовувати особам, діяльність яких потребує підвищеної концентрації уваги та високої швидкості психомоторних реакцій.
Перед застосуванням проконсультуватися з лікарем. Не перевищувати рекомендовану добову норму. Дієтичні добавки не слід використовувати, як заміну повноцінного харчування.
 **Умови зберігання:**
Зберігати в оригінальній упаковці в сухому, захищеному від світла та в недоступному для дітей місці, за температури від 2оС до 25оС.

**Термін придатності:** 24 місяці від дати виробництва. Не вживати після закінчення строку придатності.

**Дата виробництва та кінцевий термін придатності, номер партії (серії) виробництва:** вказано на упаковці.

Не є лікарським засобом. Без ГМО.

**Пакування:**
тверді желатинові капсули, по 10 капсул у блістері, по 3 блістери у картонній коробці.

Фасування згідно ТУ У 10.8-38405950-007:2017 «Добавки дієтичні. Технічні умови».

**Маса нетто**: 400 mg (мг), допустиме від’ємне відхилення від маси нетто 5%.

**Виробник:** ТОВ “Елемент здоров’я”, Україна, 03062, м. Київ вул. Естонська, буд.120, тел./факс (044) 593-33-93. Дозволено Міністерством охорони здоров’я України ТУ У 10.8-38405950-007:2017.

**Адреса потужностей виробництва:** Україна, м. Київ, вул. Медова, 5.

Штрих код