

# ProRelaxin®

**ProRelaxin®** to suplement diety sprzyjający uspokojeniu, relaksacji i ukojeniu nerwów, wspomagający dobry sen w nocy i optymalną równowagę emocjonalną w ciągu dnia. Kompozycja składników pochodzenia naturalnego, w tym zastrzeżonej formuły z owoców chińskiej pomarańczy, została zamknięta w innowacyjnych kapsułkach o opóźnionym uwalnianiu, które sprzyjają poprawie przyswajania związków aktywnych.



ProRelaxin® zawiera ekstrakty roślinne, spirulinę oraz L-tryptofan. Preparat jest cennym źródłem związków aktywnych, wspomagających optymalny sen, sprzyjających ochronie organizmu w stanach nadmiernego stresu, napięcia i niepokoju oraz wspierających go w sytuacji pogorszenia nastroju.

## Kiedy?

W obecnych czasach intensywne życie, ciągły pośpiech, stres, niedosypianie i wypalenie zawodowe przyczyniają się do zaburzeń funkcjonowania układu nerwowego. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia na depresję choruje ponad 300 milionów ludzi<sup>1</sup>, wahania nastroju dotyczą jeszcze większej liczby osób. Zdrowy, aktywny tryb życia oraz zbilansowana dieta sprzyjają utrzymaniu dobrej kondycji układu nerwowego, czego wyrazem jest równowaga emocjonalna, brak kłopotów ze snem oraz dobry nastrój. Wsparciem dla funkcji układu nerwowego w sytuacjach stresowych może być odpowiednia suplementacja. ProRelaxin® sprawdzi się jako preparat wspomagający w przypadku:

- ▶ osób chcących utrzymać optymalną równowagę emocjonalną;
- ▶ osób narażonych na stres, do stosowania zarówno doraźnie jak i przez dłuższy czas;
- ▶ osób borykających się z problemami ze snem i z zasypianiem;
- ▶ osób zmagających się z wahaniami nastroju i/lub nadmierną nerwowością, napięciem i niepokojem;
- ▶ kobiet w okresie menopauzy, sprzyjając łagodzeniu objawów (wahania nastroju, nerwowość, uderzenia gorąca);
- ▶ kobiet narzekających na dolegliwości związane z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS).

## Jak?

Składniki aktywne zawarte w suplemencie diety ProRelaxin® wspierają:

- ▶ równowagę emocjonalną;
- ▶ produkcję serotoniny i melatoniny;
- ▶ procesy przewodzenia impulsów pomiędzy neuronami;
- ▶ optymalny sen i uspokojenie organizmu;
- ▶ sprzyja relaksacji organizmu, pomagając zwiększyć jego odporność na stres;
- ▶ funkcje układu immunologicznego;
- ▶ funkcje seksualne i płodność;
- ▶ mechanizmy antyoksydacyjne;
- ▶ funkcje fizjologicznej mikroflory jelitowej.



### **ProRelaxin® – sposób użycia:**

1-2 kapsułki dziennie.

## Tabela Składu

Zawartość składników aktywnych w porcji dziennej produktu	1 kapsułka	2 kapsułki
ProRelaxin® (zastrzeżona formuła z owoców pomarańczy chińskiej ( <i>Citrus sinensis</i> ))	100 mg	200 mg
ekstrakt z szyszek chmielu ( <i>Humulus lupulus</i> )	40 mg	80 mg
sproszkowane liście melisy ( <i>Melissa officinalis</i> )	40 mg	80 mg
ekstrakt z kwiatów lawendy ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	25 mg	50 mg
ekstrakt z kwiatów szafranu ( <i>Crocus sativus</i> )	25 mg	50 mg
L-tryptofan	20 mg	40 mg
ekstrakt z korzenia maca ( <i>Lepidium meyenii</i> )	10 mg	20 mg
spirulina	10 mg	20 mg

**Składniki:** zastrzeżona formuła ProRelaxin® z owoców pomarańczy chińskiej (*Citrus sinensis*), ekstrakt z szyszek chmielu (*Humulus lupulus*) 5:1, ekstrakt z liści melisy (*Melissa officinalis*) 10:1, inulina z korzenia cykorii podróżnik (*Cichorium intybus*), ekstrakt z kwiatów lawendy (*Lavandula angustifolia*) 5:1, ekstrakt z kwiatów szafranu (*Crocus sativus*) 5:1, L-tryptofan, ekstrakt z korzenia maca (*Lepidium meyenii*) 4:1, spirulina, substancja przeciwbrylająca - dwutlenek krzemu (z ryżu). Składniki otoczki kapsułkowej: hydroksymetylopropyloceluloza (HPMC), substancja żelująca - guma gellan, barwnik - kompleksy miedziowe chlorofili i chlorofilin.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

## Zawarte w preparacie wyciągi ziołowe mają obok nazw zapisany stosunek 5:1 oraz 4:1 - to tak zwany wskaźnik DER – co oznacza?

Wskaźnik DER (ang. *drug extract ratio*) określa ilość miligramów surowca roślinnego, użytego do otrzymania jednego miligrama wyciągu (ekstraktu).

Jeśli kapsułka zawiera 25 miligramów wyciągu z kwiatów lawendy (lub innego wyciągu) DER 5:1, oznacza to, że do otrzymania kapsułki użyto 125 miligramów surowca. Kapsułki z linii Complete Formula mają podniesiony wskaźnik DER, dzięki czemu ta sama (a nawet mniejsza) ilość wyciągu może dostarczać większej dawki substancji aktywnych.

Szyszki chmielu oraz liście melisy zawierają prozdrowotne olejki eteryczne oraz flawonoidy, które na zasadzie synergizmu wspierają swe działanie.

- ▶ Szyszki chmielu są stosowane pomocniczo w stanach napięcia, niepokoju oraz trudnościach w zasypianiu; mogą być wykorzystywane jako wspomagające w okresie menopauzy, który wiąże się z wieloma dolegliwościami, także emocjonalnymi, obniżającymi jakość życia. Chmiel łagodzi także towarzyszące menopauzie uderzenia gorąca<sup>1-3</sup>.
- ▶ Melisa również posiada właściwości uspokajające, ułatwiające zasypianie, łagodzące lęk i regulujące nastroje, dzięki którym jest stosowana wspomagająco w stanach pobudzenia nerwowego, niepokoju, bezsenności oraz w związanych z nimi zaburzeniach rytmu serca i pracy przewodu pokarmowego. Sprawdza się także jako łagodząca dolegliwości na tle emocjonalnym, związane z zespołem napięcia przedmiesiączkowego (PMS). Flawonoidy obecne w surowcu wykazują działanie antyoksydacyjne<sup>1,4-7</sup>.

## Zastrzeżona formuła z owoców pomarańczy chińskiej wspomaga funkcje układu nerwowego.

---

Pomarańcza chińska (zwana także pomarańczą słodką) zawiera wiele związków aktywnych, w tym przeciwutleniające flawonoidy, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz obecny w olejku eterycznym limonen, wykazujący właściwości uspokajające, sprzyjające redukcji lęku i napięcia emocjonalnego<sup>8,9</sup>. Flawonoidy chronią komórki nerwowe przed destrukcyjnym wpływem stresu oksydacyjnego, sprzyjając utrzymaniu optymalnych funkcji układu nerwowego i przyczyniając się do profilaktyki chorób neurodegeneracyjnych<sup>10</sup>.

## Jakie działanie ma zawarty w preparacie szafran?

---

Szafran jest znany jako roślina prozdrowotna i przyprawa od wielu tysięcy lat; za efekty biologiczne surowca odpowiadają głównie glikozydy: krocetyna, krocyna oraz safranal<sup>11</sup>. Roślina posiada udokumentowane działanie wspierające dobry nastrój, oparte na poprawie komunikacji między neuronami, wskutek zwiększenia ilości noradrenaliny i serotoniny w ośrodkowym układzie nerwowym<sup>12,13</sup>. Ponadto sprzyja obniżaniu lęku i poprawie jakości snu. Szafran może również przyczyniać się do łagodzenia napięcia okołomiesięczkowego (PMS) oraz wspierać płodność u mężczyzn, poprawiając kondycję plemników<sup>14,15</sup>.

## Co to jest spirulina?

---

Spirulina jest rodzajem sinic (cyjanobakterii); posiada cenne właściwości odżywcze (jest zaliczana do nutraceutyków), ze względu na zawartość witamin, minerałów i pełnego kompletu aminokwasów, a także nienasyconych kwasów tłuszczowych, karotenoidów i chlorofilu. Właściwości prozdrowotne spiruliny obejmują działanie przeciwutleniające - ochronne dla neuronów i wspierające profilaktykę chorób neurodegeneracyjnych; ponadto ochronne dla wątroby, detoksykujące i przeciwstarzeniowe<sup>16,17</sup>.

## L-tryptofan jest niezbędnym składnikiem odżywczym naszej diety. Dlaczego jest człowiekowi tak potrzebny?

---

L-Tryptofan jest aminokwasem pochodzenia roślinnego, który nie może być syntetyzowany przez organizm człowieka i musi być dostarczany z pożywieniem. Aminokwas ten ma istotny wpływ na utrzymanie prawidłowego poziomu serotoniny i melatoniny w ośrodkowym układzie nerwowym. Serotonina wpływa na prawidłową komunikację między neuronami w obszarach mózgu odpowiedzialnych za procesy emocjonalne; jej niedobór może prowadzić do obniżenia nastroju. Melatonina z kolei reguluje rytmy okołodobowe snu i czuwania; wykazano, że zwiększone spożycie L-tryptofanu z pożywieniem może przyczyniać się do poprawy jakości i długości snu<sup>18</sup>.

## Ekstrakty z kwiatów lawendy oraz z korzenia maca wspomagają działanie pozostałych składników suplementu.

---

- ▶ Kwiaty lawendy są wykorzystywane pomocniczo w stanach nadmiernej nerwowości, niepokoju, bezsenności oraz zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego o podłożu emocjonalnym. Działanie prozdrowotne lawendy wiąże się z zawartością olejku eterycznego<sup>16</sup>.
- ▶ Maca jest peruwiańską rośliną o szczególnych właściwościach prozdrowotnych, które zawdzięcza obecności bardzo licznych związków bioaktywnych. Roślina wspiera procesy antyoksydacyjne, przyczyniając się do ochrony neuronów przed niekorzystnym wpływem wolnych rodników tlenowych. Sprzyja także utrzymaniu optymalnej pamięci, wpływa korzystnie na funkcje seksualne i nastrój, ponadto łagodzi objawy okołomenopauzalne<sup>16,19,20</sup>.

## Co wyróżnia ProRelaxin®?

---

- ▶ **Kapsułki z organicznej pochodnej celulozy (HPMC)**, zawierające także pochodne chlorofilu, bez konserwantów, glutenu i żelatyny, odpowiednie również dla wegan i wegetarian (ponadto certyfikaty koszerny i halal), o opóźnionym czasie uwalniania, z badaniami klinicznymi\* – dające poprawę przyswajania związków aktywnych, zawartych wewnątrz kapsułki, co przekłada się na zwiększone stężenie substancji aktywnych w organizmie.
- ▶ **100% składniki pochodzenia naturalnego, z dodatkową zawartością prebiotyku** - inuliny z korzenia cykorii podróżnik; inulina stymuluje wzrost naturalnej mikroflory jelitowej, wspierając pracę przewodu pokarmowego<sup>21</sup>; ma niski indeks glikemiczny.
- ▶ **Receptura uwzględniająca zasady synergizmu i antagonizmu składników.**
- ▶ **Składniki kompletne - z zachowanym tłem biologicznym**, poprawiającym ich biodostępność.
- ▶ **Produkt NIE ZAWIERA konserwantów, sztucznych wypełniaczy i JEST WOLNY od GMO** – surowce użyte do opracowania suplementu NIE POCHODZĄ z roślin genetycznie modyfikowanych.
- ▶ **Produkt NIE ZAWIERA glutenu** – jest odpowiedni dla osób nietolerujących glutenu.
- ▶ **Skoncentrowana formuła** – dzięki temu wygodne stosowanie suplementu – 1 do 2 razy dziennie.

**i** Bibliografia dla preparatu DUOLIFE Complete Formula ProRelaxin® znajduje się na osobnej karcie segregatora.

---

\*Badanie przeprowadzone w 2013 roku przez Laboratorium Bio-Images Research w Glasgow, w Szkocji

## Bibliografia

1. Dobros, N. (2017). Zioła o działaniu uspokajającym i przeciwdepresyjnym. *Post Fitoter*, 18(3), 215-222.
2. Zanolli P, Zavatti M. Pharmacognostic and pharmacological profile of *Humulus lupulus* L. *J Ethnopharmacol* 2008; 116:383-96.
3. Aghamiri, V., Mirghafourvand, M., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Nazemiyeh, H. (2016). The effect of Hop (*Humulus lupulus* L.) on early menopausal symptoms and hot flashes: A randomized placebo-controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 23, 130-135.
4. Nowak, G. (2009). Surowce roślinne o działaniu przeciwłękowym i antydepresyjnym. *Herba Polonica*, 55(1).
5. Heydari, N., Dehghani, M., Emamghoreishi, M., & Akbarzadeh, M. (2018). Effect of *Melissa officinalis* capsule on the mental health of female adolescents with premenstrual syndrome: a clinical trial study. *International journal of adolescent medicine and health*.
6. Alijaniha, F., Naseri, M., Afsharypuor, S., Fallahi, F., Noorbala, A., Mosaddegh, M., ... & Sadrai, S. (2015). Heart palpitation relief with *Melissa officinalis* leaf extract: double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. *Journal of ethnopharmacology*, 164, 378-384.
7. Dastmalchi, K., Dorman, H. D., Oinonen, P. P., Darwis, Y., Laakso, I., & Hiltunen, R. (2008). Chemical composition and in vitro antioxidative activity of a lemon balm (*Melissa officinalis* L.) extract. *LWT-Food Science and Technology*, 41(3), 391-400.
8. Sohi, S., & Shri, R. (2018). Neuropharmacological potential of the genus *Citrus*: A review. *J. Pharmacogn. Phytochem*, 7(2), 1538-1548.
9. Moufida, S., & Marzouk, B. (2003). Biochemical characterization of blood orange, sweet orange, lemon, bergamot and bitter orange. *Phytochemistry*, 62(8), 1283-1289.
10. Anagnostopoulou, M. A., Kefalas, P., Papageorgiou, V. P., Assimopoulou, A. N., & Boskou, D. (2006). Radical scavenging activity of various extracts and fractions of sweet orange peel (*Citrus sinensis*). *Food chemistry*, 94(1), 19-25.
11. Schmidt M, Betti G, Hensel A. Saffron in phytotherapy: pharmacology and clinical uses. *Wien Med Wochenschr* 2007;157(13-14):315-9.
12. Szafrąński, T. (2013). Zastosowanie szafranu (*Crocus sativus*) w psychiatrii. *Psychiatria, pismo dla praktyków*.
13. Karimi Gh, Hosseinzadeh H, Khaleghpanah P. Study of antidepressant effect of aqueous and ethanolic extract of *Crocus sativus* in mice. *IJBMS*, 2001 4: 11-15.
14. Heydari, M., Rezanezhadi, J. B., Delfan, B., Birjandi, M., Kaviani, H., & Givrad, S. (2008). Effect of saffron on semen parameters of infertile men.
15. Agha-Hosseini, M., Kashani, L., Aleyaseen, A., Ghoreishi, A., Rahmanpour, H. A. L. E. H., Zarrinara, A. R., & Akhondzadeh, S. (2008). *Crocus sativus* L. (saffron) in the treatment of premenstrual syndrome: a double-blind, randomised and placebo-controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 115(4), 515-519.
16. Edwards, S. E., da Costa Rocha, I., Williamson, E. M., & Heinrich, M. (2015). *Phytopharmacy: An evidence-based guide to herbal medicinal products*. John Wiley & Sons.
17. Jękot, B., Muszyńska, B., Mastalerz, T., & Piórecka, B. (2014). *Spirulina* (*Arthrospira*)—badania nad działaniem leczniczym i jej właściwościami prozdrowotnymi. *Farmacja Polska*, 70(11), 607-614.
18. Friedman, M. (2018). Analysis, nutrition, and health benefits of tryptophan. *International Journal of Tryptophan Research*, 11, 1178646918802282.
19. Dording, Ch. M., Fisher, L., Papakostas, G., Farabaugh, A., Sonawalla, Sh., Fava, M., Mischoulon, D. (2008). A double-blind, randomized, pilot dose-finding study of maca root (*L. meyenii*) for the management of SSRI-induced sexual dysfunction. *CNS Neurosci. Ther.*, 14, 3, 182-191.
20. Stojanovska, L., Law, C., Lai, B., Chung, T., Nelson, K., Day, S., Apostolopoulos, V., Haines, C. (2015). Maca reduces blood pressure and depression, in a pilot study in postmenopausal women. *Climacteric*, 18, 1, 69-78.
21. Rogala, D., Kulik-Kupka, K., Spychała, A., Śnieżek, E., Janicka, A., & Moskalenko, O. (2016). Bisfenol A—niebezpieczny związek ukryty w tworzywach sztucznych. *Probl Hig Epidemiol*, 97, 213-219.
22. Kolida S., Gibson G.R. 2007. Prebiotic capacity of inulin-type fructans. *Journal Nutrition*, 137 (11 Suppl), 2503S-2506S.