

гліцин – 500 мг
магнію цитрат – 300 мг
ГАМК – 250 мг
В6 – 2 мг, В1 – 1,5 мг

НЕЙРОДОКТОР

У нервової системи є персональний лікар



- Унікальне поєднання діючих речовин¹
- Максимальні дози для найкращого ефекту²

- Зручна форма саше³
- Одноразовий прийом для тривалого ефекту⁴

1-4. Дивитись рекомендації до споживання препарату Нейродоктор.

ТУ У 10.8-41038549:008-2020 «Додатки дієтичні серії МКМ- Complex. Технічні умови»

Склад: 10 мл (мл) розчину містить: гліцин 500 мг (mg), магнію цитрат-300 мг (mg), що містить 48 мг (mg) магнію, у-аміномасляна кислота – 250 мг (mg), В6 – 2 мг (mg), В1 – 1,5 мг (mg); допоміжні речовини: лимонна кислота (Е 330), калію сорбат (Е 202), карбоксиметилцелюлоза (Е 466), натрію бензоат (Е 211), ароматизатор натуральний, очищена вода. **Рекомендації до споживання:** додаткове джерело гліцину, магнію, у-аміномасляної кислоти, вітамінів В1 та В6. Сприяє нормалізації функціонування центральної і периферичної нервової систем, загальному зміцненню організму та нормалізації сну при розумових і фізичних навантаженнях. Має загальнозміцнюючі властивості. Перед застосуванням потребує консультації лікаря. **Спосіб застосування та дози:** дорослим по 10 мл (мл) 1 рази на добу (на ніч), або за рекомендацією лікаря. **Термін вживання:** 3-4 тижні. В подальшому термін застосування узгоджується з лікарем. **Застереження:** не перевищувати рекомендовану денну кількість. Не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування. Зберігати у недоступному для дітей місці. Необхідно дотримуватись обережності при керуванні автотранспортом чи роботі з іншими механізмами, а також занятті потенційно небезпечними видами діяльності. **Протипоказання:** діти, вагітність та період лактації, індивідуальна чутливість до компонентів. **Не є лікарським засобом. Форма випуску:** 10 мл (мл) в пакетах з комбінованого матеріалу, флакони по 100, 200, мл (мл) з дозуючим пристроєм. **Вжити до:** дату споживання вказано на упаковці. **Умови зберігання:** зберігати в оригінальній упаковці в сухому, захищеному від світла місці, за температури не вище 25°C. **Строк придатності:** 2 роки від дати виготовлення. **Номер партії і дата виготовлення:** вказані на упаковці.

ТОВ «КСАНТІС ФАРМА»
01054, м. Київ, вул. Дмитрівська, буд. 18/24.
Тел.: +38 (044) 277-62-07

 **xantis**
pharma

Соматична патологія, тривога й емоційний стрес: як розірвати хибне коло?

Психоемоційне навантаження негативно впливає на стан здоров'я людини, відіграючи величезну роль у розвитку різноманітної соматичної патології, особливо захворювань травної та серцево-судинної систем. Сучасні погляди на виникнення неорганічної патології яскраво відображають тісний зв'язок між станом нервової системи та порушенням функції різних органів (кардіоневроз, функціональна диспепсія, синдром подразненого кишечника), а чутливість травного тракту до нервових впливів пояснюють вісью «головний мозок – кишечник». Відомими органічними стрес-асоційованими станами є виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, інсульт, хронічний больовий синдром, безсоння та ін. Навіть перебіг «наймолодшої» соматичної хвороби сьогодення (COVID-19) пов'язаний із негативним впливом на стан нервової системи: астения, тривожність, депресія супроводжують багатьох пацієнтів.

Як можна розірвати хибне коло між нервовою системою й основним соматичним захворюванням? Відповідь на це запитання шукають досить давно: крім застосування психологічних технік, які допомагають керувати своїми емоціями / підтримувати психологічну рівновагу, та призначення ансіолітичних (протитривожних) засобів, нині особливу увагу приділяють насиченню харчового раціону вітамінами та речовинами, що мають ноотропні властивості (Aucoin M. et al., 2020).

Харчовий раціон і психологічне здоров'я

Останніми роками опублікована велика кількість доказових даних, які переконливо демонструють здатність різноманітних нутрицевтиків нормалізувати емоційний стан, запобігати розвитку депресії, зменшувати прояви тривоги та нормалізувати соматичний стан.

У систематичному огляді Т. Ljungberg і співавт. (2020) радять збільшити споживання овочів, фруктів, риби, горіхів, бобових, оливкової олії та суворо обмежити відсоток оброблених продуктів (ковбас тощо) з метою запобігання депресії. Здорове харчування, що характеризується споживанням фруктів, овочів, риби, оливкової олії, нежирних молочних і цільнозернових продуктів, антиоксидантів, а також низьким вмістом тваринної їжі, сприяє зниженню ризику депресії; натомість «західна» дієта створює умови для її виникнення (Li Y. et al., 2017). «Здорове харчування є дієвою профілактикою депресії», – стверджують автори, приділяючи велику увагу насиченню організму таким мікроелементом, як магній, і різноманітними вітамінами групи В.

Гліцин і ГАМК

Гліцин і гамма-аміномасляна кислота (ГАМК) є природними речовинами, які сприяють нормалізації функцій головного мозку.

ГАМК є основним гальмівним нейротрансмітером у корі головного мозку, вона необхідна для забезпечення обміну речовин, зниження активності нейронів, заспокоїливого впливу та протидії перезбудженню нервових клітин. Стабілізацію функцій ГАМК-рецепторної системи вважають ефективним фармакологічним підходом у лікуванні тривожно-вегетативних порушень (Морозова О., 2021).

Протекторну роль гліцину щодо виникнення депресії пов'язують із його здатністю активізувати NMDA-рецептори (Tsai G., 2010). У низці експериментальних робіт доведено, що гліцин необхідний для нормального функціонування глутаматних NMDA-рецепторів, тоді як активація останніх можлива лише за умови зв'язування гліцину зі специфічними гліциновими сайтами зазначених рецепторів, тобто він є коагоністом NMDA-рецепторів (Беленічев І. та співавт., 2014). Гліцин є гальмівним нейротрансмітером, який має нейропротекторні властивості, здатний зменшувати загибель нейронів, сприяти зростанню продукції енергії, підвищувати активність антиоксидантних ферментів і знижувати прояви мітохондріальної дисфункції (Lloyd K., 1983).

Доцільність насичення харчового раціону гліцином підтверджують дані доказової медицини. Зокрема, масштабний метааналіз 822 клінічних та експериментальних досліджень, у яких вивчався зв'язок між ментальними проблемами та дієтою, довів доцільність додаткового

прийому гліцину (Aucoin M. et al., 2020). Кілька доклінічних та експериментальних досліджень, дизайн яких передбачав додаткове використання гліцину, повідомили про позитивний вплив цієї амінокислоти на вираженість ознак депресії та загальні симптоми соматичної патології (Aucoin M. et al., 2020). Подібну дію чинили такі амінокислоти, як серин, лізин, триптофан, тоді як застосування метіоніну, навпаки, спричиняло посилення депресивної та психотичної симптоматики (Aucoin M. et al., 2020).

Активно обговорюється доцільність використання гліцину при COVID-19 через його можливу здатність пом'якшувати цитокіновий шторм і наявність цитопротекторних властивостей, які, ймовірно, допоможуть захистити легені від серйозних пошкоджень і запобігти розвитку гострого респіраторного дистрес-синдрому (Li C. et al., 2020).

Вітаміни групи В

Незважаючи на добре доведену участь вітамінів групи В у різноманітних метаболічних процесах, наявність проти-запальних, імуномодулювальних, антиоксидантних і нейропротекторних властивостей, останніми роками отримують дедалі більше доказів, які підтверджують ключовий вплив цих поживних речовин на функціонування центральної нервової системи та розвиток психосоматичних нозологій. Констатовано зв'язок між зниженням вмісту цих вітамінів і розвитком великої депресії, біполярних розладів, шизофренії, аутизму, хвороби Альцгеймера та Паркінсона (Rudzki L. et al., 2021). Хоча вітаміни групи В надходять в організм із різноманітних продуктів харчування, їх дефіцит спостерігають досить часто: за оцінками експертів, майже 2 млрд людей у всьому світі страждають від нестачі зазначених поживних речовин (Kennedy D., 2016).

Систематичний огляд і метааналіз результатів 11 рандомізованих контрольованих досліджень свідчать, що вітаміни групи В позитивно впливають на настрій, а їх додатковий прийом вірогідно нівелює ознаки стресу (n=958; середня різниця 0,23; 95% ДІ 0,02-0,45; p=0,03) та сприяє зменшенню симптомів депресії (n=568; середня різниця 0,15; 95% ДІ від -0,01 до 0,32; p=0,07) (Young L. et al., 2019). М. Aucoin і співавт. (2020) підкреслюють високу вірогідність психотичних розладів на тлі низькоякісного режиму харчування, споживання великої кількості рафінованих вуглеводів і загального жиру, зменшення вмісту клітковини, ω-3 та ω-6 жирних кислот, овочів, фруктів і рекомендують збагатити дієту вітамінами В₆, В₁₂, С, цинком і селеном.

Висловлюються думки щодо здатності вітамінів групи В модулювати імунну відповідь у хворих на COVID-19, знижувати синтез прозапальних цитокінів й активність запального процесу, зменшувати задишку та сприяти відновленню шлунково-кишкового тракту, запобігати гіперкоагуляції, потенційно скорочуючи тривалість перебування в лікарні (Shakoor H. et al., 2021).

Магній

Магній – це непростий мікроелемент, він є ендегенним антагоністом N-метил-D-аспаратного (NMDA) рецептора, котрому відводиться велике значення в патофізіології депресії (You H. et al., 2018). Грунтуючись на результатах метааналізу, вчені довели істотне зниження сироваткового рівня магнію у хворих на депресію порівняно з контролем.

Існує думка щодо здатності магнію нівелювати прояви психосоматичної патології. Один із перших метааналізів, який повідомив про доцільність включення добавок магнію в харчовий раціон, засновувався на результатах 21 рандомізованого контрольованого дослідження (n=1786). S. Lakhan і співавт. (2010) констатували перспективність застосування магнію та різноманітних рослинних добавок (кави, екстракту пасифлори, L-лізину й L-аргініну) в лікуванні тривоги та підкреслили їхню безпечність, добру переносимість, відсутність серйозних побічних ефектів.

Яскравим підтвердженням антидепресивних властивостей магнію є результати національного опитування, що провели американські вчені. Проаналізувавши вміст магнію в харчовому раціоні 17 730 дорослих протягом 2007-2014 рр., С. Sun і співавт. (2019) констатували наявність зворотного зв'язку між вмістом цього мікроелемента в продуктах харчування та розвитком депресії (відношення шансів 0,47; 95% довірчий інтервал (ДІ) 0,34-0,66), тобто низьке споживання магнію асоційовано з виникненням депресивного стану. Найуразливішою категорією виявилися жінки: нестача магнію робить їх пригніченими, тривожними, боязливими чи байдужими, лишає можливості отримувати задоволення. Зазначений зв'язок залишався вірогідно значущим у респондентів усіх вікових груп. Отже, додатковий прийом магнію дає змогу досягти доброї відповіді та знизити ризик депресії.

Результати систематичного огляду та метааналізу, виконаного під керівництвом D. Phelan (2018), свідчать, що прихильність до дієти, збагаченої магнієм, асоційована зі зменшенням ризику виникнення депресії (відношення шансів 0,66; дані крос-секційних досліджень), а прийом магнійовмісних дієтичних добавок пов'язаний зі зменшенням ознак депресії.

З'явилися перші дані щодо доцільності включення магнію в схеми лікування хворих на COVID-19: комбінований прийом магнію з вітамінами D та В₁₂ асоціювався з поліпшенням перебігу захворювання, зменшенням частки пацієнтів, які потребували кисневої підтримки та/або проведення інтенсивної терапії (Tan C. et al., 2020).

Можливе рішення – Нейродоктор

Комбінованим засобом, що поєднав в собі зазначені властивості вітамінів групи В, магнію, гліцину та ГАМК, є Нейродоктор. Один стик Нейродоктор містить збалансоване поєднання 500 мг гліцину, 300 мг магнію цитрату, 250 мг ГАМК, 2 мг вітаміну В₆ та 1,5 мг вітаміну В₁. Фармакологічна дія кожного компоненту Нейродоктор достатньо добре відома: два нейромедіатори гальмівного типу – гліцин та ГАМК – потенціюють дію один одного, завдяки чому чинять нейропротекторну, антистресову, седативну дію, поліпшують метаболізм головного мозку, знижують психоемоційне напруження, підвищують розумову працездатність, нормалізують сон. Достатня кількість магнію (300 мг) сприяє нормалізації проведення нервового імпульсу, зменшенню збудливості та вираженості тривоги, підвищенню концентрації та уваги, нівелює тремор та спазми в м'язах, чинить м'який антиаритмічний вплив. Невеликі дози вітамінів групи В сприяють покращенню метаболічних процесів, активації синтезу нуклеїнових кислот, поліпшенню передачі нервового імпульсу, відновленню та живленню мієлінової оболонки нервових волокон.

Порівняно з багатьма іншими гліцин- та ГАМК-вмісними засобами, Нейродоктор містить значно більшу дозу гліцину та ГАМК (500 та 250 мг відповідно), що дозволяє використовувати дуже зручну для пацієнтів схему прийому: один раз на добу, переважно перед нічним відпочинком. Крім унікального складу, перевагою Нейродоктор може бути розчинна форма випуску – один стикер містить 10 мл засобу, ковтання якого не провокує появу спазму стравоходу, що особливо цінно для пацієнтів з функціональним езофаго-спазмом.