

# Я-СОН

## Інформація для пацієнта

Уважно прочитайте цей листок-вкладиш перед початком застосування препарату. Збережіть цей листок-вкладиш.

Можливо, вам потрібно буде прочитати його знову.

Якщо у вас виникнуть додаткові запитання, будь ласка, проконсультуйтеся з вашим лікарем.

**Склад. Одна капсула містить:** магнію треонат – 100 мг (mg), комплекс вітамінів групи В – 100 мг (mg): В<sub>12</sub> – 100 мкг (mcg), В<sub>2</sub> – 20 мкг (mcg), В<sub>4</sub> – 70 мкг (mcg), В<sub>5</sub> – 6 мкг (mcg), В<sub>5</sub> – 5 мкг (mcg); 5-гідрокси-триптофан – 50 мг (mg); мелатонін – 2 мг (mg).

**Допоміжні речовини:** крохмаль – 3 мг (mg), кремнію діоксид колоїдний безводний – 3 мг (mg), магнію стеарат – 2 мг (mg).

**Форма випуску:** капсули.

**Фармакологічні властивості компонентів.**

Магнію L-треонат – це форма магнію з найкращою засвоюваністю мозком, яка легко долає гематоенцефалічний бар'єр, сприяє передачі сигналів здоровим клітинам мозку. Магнію L-треонат має вирішальне значення для нормального функціонування мозку, когнітивної функції та нервної системи. Магнію L-треонат покращує короточасну та довготривалу пам'ять, підвищує здатність до навчання; покращує емоційний стан, має заспокійливу дію, сприяє зниженню тривожності.

Комплекс вітамінів групи В сприяє підтримці здоров'я нервової системи, гарному сну та нормальному функціонуванню мозку. Вітамін В<sub>2</sub> бере участь у виробленні антитіл та еритроцитів, які, у свою чергу, розподіляють кисень по організму та захищають людину від бактерій та вірусів. Холін (Вітамін В<sub>4</sub>) забезпечує повноцінну життєдіяльність клітинних мембран. Без нього неможлива нормальна

робота центральної нервової системи, передача імпульсів через мембрану, ліпідний обмін. Він впливає на формування гіпокампу, який відповідає за здатність до навчання. Пантотенова кислота (Вітамін В<sub>5</sub>) – сприяє всмоктуванню амінокислот у кишечнику, підтримує функцію кори надниркових залоз, бере участь у синтезі низки гормонів (в т.ч. серотоніну та мелатоніну); забезпечує формування антитіл у синтезі нейротрансмітерів.

5-гідрокси-триптофан (5-НТФ) – є джерелом для синтезу в організмі людини серотоніну та мелатоніну, які підтримують роботу нервової системи, впливають на обмін речовин та виконують безліч регуляторних функцій. 5-НТФ необхідний для утворення мелатоніну – гормону сну, який регулює режим сну і неспання – циркадні ритми людини.

Мелатонін нормалізує циркадні ритми. Регулює цикл «сон – неспання», добові зміни локомоторної активності та температури тіла, позитивно впливає на інтелектуально-мнестичні функції мозку, на емоційно-особистісну сферу. Сприяє організації біологічного ритму та нормалізації нічного сну. Покращує якість сну, прискорює засинання, знижує кількість нічних пробуджень, покращує самопочуття після ранкового пробудження, не викликає відчуття млявості, розбитості та втоми при пробудженні, регулює нейроендокринні функції. Адаптує організм метеочутливих людей до змін погодних умов. Не викликає звикання та залежності.

**Рекомендовано** як додаткове джерело цінних біологічно-активних речовин, зокрема мелатоніну, при нервовому та розумовому перевантаженні, стресових та тривожних станах, сезонних емоційних розладах. Сприяє зменшенню занепокоєння, покращенню якості сну – сприяє скороченню часу засинання, подовженню тривалості сну, корекції розладів добових біоритмів.

**Сприяє:**

- зменшенню занепокоєння;
- покращенню якості сну;
- скороченню часу засинання, подовженню тривалості сну.

**Показаний:**

- при розладах сну,
- при порушеннях ритму «сон - неспання», у т.ч. при різкій зміні часових поясів.

**Найважливішим аспектом безпечності**

Я-Сон є відсутність у його складі: генетично модифікованих мікроорганізмів, лактози, барвників, ароматизаторів, антибіотиків, консервантів.

**Спосіб застосування. Рекомендована добова доза становить:**

дітям від 12 років та дорослим, становить:

- для покращення якості сну приймати перорально по 1 капсулі за 30-45 хвилин до сну. Тривалість застосування визначається індивідуально.

- для корекції розладів добових біоритмів при зміні часових поясів - за 1 день до перельоту та в наступні 2-5 днів - по 1 капсулі за 30-45 хвилин до сну.

Капсули необхідно ковтати цілими, запиваючи водою.

Рекомендується дотримуватися регулярності прийому.

Перед початком прийому рекомендовано проконсультуватися з лікарем.

Не рекомендується самостійно перевищувати зазначене добове дозування.

Підвищена доза та тривалість курсу можливі за рекомендацією лікаря.

**Протипоказання:**

- індивідуальна підвищена чутливість до компонентів препарату;
- аутоімунні захворювання;
- печінкова або ниркова недостатність;
- вагітність та період грудного вигодовування;

- діти до 12 років.

**Застереження.** У разі виникнення небажаних явищ при застосуванні слід проконсультуватися з лікарем.

**Здатність впливати на швидкість реакції при керуванні автотранспортом або роботи з іншими механізмами.** Я-Сон викликає сонливість. У зв'язку з цим у період прийому слід утриматися від керування автотранспортом та заняттями потенційно небезпечними видами діяльності, що вимагають підвищеної концентрації уваги та швидкості психомоторних реакцій.

**Зберігання:** в оригінальній упаковці, в чистих провітрюваних приміщеннях, у місцях, які захищені від попадання прямих сонячних променів, при температурі не вище 25°C і відносній вологості повітря не вище 80% у недоступному для дітей місці.

**Придатний до** (число, місяць, рік) та номер серії «L» – вказані на блістері.

Упаковка: 2 блістери у пацці, по 10 капсул у блістері.

**Категорія відпуску.** Без рецепта.

Дієтична добавка. Не містить лактозу, генно-модифікованих організмів, барвників, ароматизаторів, антибіотиків і консервантів.

Не є лікарським засобом.

Не рекомендується використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

**Вироблено за**

ТУ У 10.8-31034548-002:2013 зі змінами, що узгоджені Міністерством охорони здоров'я України.

**Маса нетто капсули:** 260 мг (mg) ± 9%.

**Виробник:** «Науково-виробниче підприємство «Аріадна». Засноване 2000 року.

**Реєстраційний номер потужності:** r-UA-15-27-1462.

**Ліцензія на виробництво лікарських засобів:** АВ №578994.

**Місцезнаходження виробника та адреса місця провадження його діяльності:**

Україна, 65085, Одеська обл., м. Одеса, вул. Моторна, буд. 8а.

**Телефон лінії якості:** +380 (50) 560-79-35

e-mail: q@ariadna.ua

www.ariadna.ua

**Пакувальник:** ФОП О.В. Коваленко,

ІПН 2661009934

Україна, 65085, м. Одеса, вул. Моторна, 8а

Вироблено в Україні. Відповідає міжнародним вимогам до якості.

