

## Инструкция (информация для потребителей) по применению биологически активной добавки к пище

# Флавиа Ночь

**ФЛАВИА Ночь — формула для поддержки женского организма и нормализации сна.**

**Форма выпуска:** по 30 капсул массой 1307 мг в блистерах в картонной упаковке.

**Содержание биологически активных веществ в одной капсуле:**

Показатель	Содержание в одной капсуле	% от рекомендуемого уровня суточного потребления
Изофлавоны сои	54,4 мг	—
Мелатонин	1,0 мг	—
альфа-линоленовая кислота	Не менее 200 мг	—
Фолиевая кислота	200 мкг	100 <sup>1</sup>
Витамин D	300 ME / 7,5 мкг	150 <sup>1</sup>
Кальций	120 мг	12 <sup>1</sup>
Магний	56,25 мг	15 <sup>1</sup>
Витамин B <sub>6</sub>	1,4 мг	70 <sup>1</sup>
Витамин B <sub>12</sub>	2,5 мкг	250 <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Не превышает верхней допустимый уровень потребления  
1. Согласно ТР ТС 022/2011

**Область применения:** рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище — дополнительного источника изофлавонов сои,  $\alpha$ -линоленовой кислоты, магния и кальция.

**Рекомендации по применению:** взрослым по 1 капсуле 1 раз в день перед сном.

**Продолжительность приема:** 1 месяц. При необходимости повторить.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Перед применением БАД к пище рекомендуется проконсультироваться с врачом.

**Предупреждение:** ФЛАВИА Ночь, формула для поддержки женского организма, содержащая мелатонин и магний, изофлавоны сои, кальций и витамин D, витамины группы B,  $\alpha$ -линоленовую кислоту, может применяться женщинами в периодх менопаузального перехода и постменопаузы с целью коррекции легких и умеренных менопаузальных расстройств при наличии нарушений сна, для повышения качества жизни и сохранения здоровья в целом<sup>1</sup>.

Изофлавоны сои - вещества растительного происхождения или их синтетические аналоги, проявляющие эффекты, аналогичные действию эстрогенов женского организма. Смягчают проявления менопаузы, в том числе приливы жара.

Прием мелатонина на ночь помогает сократить время засыпания, способствует нормализации сна и биоритмов.

Магний нормализует психоэмоциональный фон и способствует уменьшению усталости.

Витамины группы B,  $\alpha$ -линоленовая кислота - способствуют улучшению самочувствия за счет системной поддержки женского организма питательными веществами.

Кальций и витамин D - необходимы для поддержания нормального состояния костной ткани. Совместный прием кальция и витамина D улучшает усвоение кальция.

Оптимальную схему применения подбирает врач. С целью коррекции климактерических расстройств комплекс: ФЛАВИА Ночь может использоваться до 12 месяцев<sup>1,15,16</sup>. По рекомендации врача длительность приема может быть изменена.

**Срок годности:** 36 месяцев.

**Свойства компонентов:** Средний возраст наступления естественной менопаузы колеблется в разных странах от 47,2 до 51,5 лет, в России составляет около 50 лет<sup>17</sup>. Число менопаузальных симптомов велико, классическими признаками являются вазомоторные симптомы, среди них наиболее часты приливы жара<sup>1</sup>. Ночным вариантом приливов жара считают приступы потливости. Ночная потливость влияет на качество жизни не меньше, чем «приливы», поскольку нарушает сон. Половые гормоны оказывают значительное воздействие на процессы в ЦНС, организующие цикл «сон — бодрствование»<sup>1</sup>. Эстрогенный дефицит негативно влияет на сон. Фактором расстройства сна признается также дефицит прогестерона. Дефицит половых гормонов изменяет чувствительность нейронов, участвующих в обеспечении процесса дыхания, что может стать одним из факторов развития апноэ сна. Эти факторы начинают действовать еще до клинической манифестации менопаузального перехода, и потому расстройства сна часто опережают другие симптомы климакса, включая приливы жара. Это приводит к повышению распространенности расстройства сна до 39–47% в перименопаузе и до 35–60% — в постменопаузе<sup>1</sup>. Дефицит эстрогенов, расстройства сна и изменения поведения образуют сложную картину климактерического синдрома, в которой каждый симптом имеет многофакторное происхождение<sup>19</sup>. Число и тяжесть приливов жара у женщин прямо коррелируют с систолическим артериальным давлением (САД), а повышение АД даже в пределах нормальных значений (САД 120–139 мм рт.ст., диастолическое давление (ДАД) — 80–89 мм рт.ст.) значимо увеличивает риск инсульта<sup>7</sup>. Физиологические концентрации эстрогенов благоприятно влияют на липидный профиль и концентрацию холестерина, а после ме-

