

# DEXOCALM

**Ingrediente** (echivalent pentru 1 capsula): Gelatina (capsula) 90 mg; Magneziu (echivalent a 133.33 mg oxid de magneziu) 80 mg; pulbere din frunze și flori de Păducel (*Crataegus oxyacantha*) 40 mg; extract hidroetanolic uscat din parti aeriene de Roinita (*Melissa officinalis*) standardizat 2,5% in acid rosmarinic 40 mg; pulbere din parti aeriene de Floarea pasiunii (*Passiflora incarnata*) 30 mg; extract hidroetanolic uscat din conuri de Hamei (*Humulus lupulus*) standardizat in 4% flavone 20 mg.

Stresul este un răspuns natural al organismului, indus de factori fizici și/sau psihologici (percepția de amenințare/pericol, anxietate sau griji). Perioadele îndelungate de stres pot produce probleme cu somnul, concentrarea, memoria dar și tulburări afective.

Produsele din plante cu acțiune anxiolitică ar putea /pot reprezenta prima alegere în condiții de stres dar și în stările precoce de anxietate. Spre deosebire de substanțele medicamentoase specifice, ingredientele din plante cu proprietăți liniștitoare și de inducere a somnului nu produc dependență, toleranță, sevraj, efect de recul (revenire) al insomniei sau probleme respiratorii.

Eficient încă de la primele utilizări, produsul **DEXOCALM** conține o combinație eficientă de plante cunoscute încă din antichitate pentru acțiunea lor asupra stărilor de nervozitate și a modificărilor de dispoziție de peste zi. Astfel produsul oferă un control eficient al nervozității, scăderea iritabilității, păstrarea/menținerii stării de calm. Alături de plante, asocierea magneziului contribuie la rândul său la buna funcționare a sistemului nervos, la reducerea oboselii și a extenuării și la menținerea sănătății psihice.

## **Păducelul (*Crataegus oxyacantha*)**

*Crataegus oxyacantha* (syn. *C. rhipidophylla*) este una dintre cele două specii de păducel recunoscute din punct de vedere al efectelor medicinale de Farmacopeea Europeană. *C. oxyacantha* este bine cunoscut pentru utilizarea în diferite probleme legate de sănătatea inimii. De asemenea planta este creditată și cu **proprietăți anxiolitice**. Toate proprietățile plantei sunt asociate cu prezența în compoziția sa a procianidinelor oligomerice, a flavonoizilor de tip flavone/flavonoli, acizi fenolici, triterpene, acizi grași și steroli. Numeroase experimente și studii clinice au subliniat efectele benefice la nivel cardiovascular, efecte elucidate prin diferite mecanisme farmacologice (3).

Conform rezultatelor obținute (4) fenolii totali, conținutul în flavonoizi totali și activitatea antioxidantă la diferite specii de *crataegus* au fost cuprinse între 21,19-69,12 mg echivalent acid galic (GAE)/greutate uscată, 2,44 – 6,08 mg echivalent quercetină (QUE/g.s.u. și respectiv 0,32 – 1,84 mmol Fe<sup>++</sup>/g s.u. Hiperozida (0,87 – 2,94 mg/g s.u), acidul clorogenic (0,06-1,16 mg/g s.su) și izoquercetina (0,24-1,59) sunt cele mai abundente substanțe fenolice din extractele din fructe de păducel (4).

O combinație de *Crataegus oxyacantha*, *Escholtzia californica* și magneziu, în cantități fixe, a fost evaluată într-un studiu clinic dublu-orb randomizat (aleator) față de placebo, în **tulburări ușoare spre moderate de anxietate** (5), combinația dovedindu-se a fi sigură și mai eficientă decât placebo. Eficiența a fost evaluată prin: modificări ale scalei de anxietate Hamilton și scoruri somatice, b) modificări prin autoevaluarea pacientului; c) numărul și procentul de subiecți care au răspuns la tratament (reducere de minim 50% a scorului Hamilton sau a autoevaluare) și d) impresia globală a medicului.

Speciile de păducel din zona europeană au o serie de mențiuni de sănătate aflate în evaluarea EFSA, între care efectele de relaxare, de inducere a somnului, de reducere /diminuare a stării de încordare (tensiune), neliniște, iritabilitate. De asemenea efectele de susținere a circulației sanguine și nervoase, contribuie la o bună relaxare și de inducere a stării de calm.

### **Roinița (*Melissa officinalis*)**

Roinița este o plantă medicinală care a fost utilizată de-a lungul timpului în diferite sisteme de medicină populară, mai ales în medicina europeană tradițională și în medicina tradițională din regiunea mediteraneeană și Orientul mijlociu.

Cercetările au relevat prezența în compoziția plantei a numeroși compuși volatili, triterpenoizi, acizi fenolici și flavonoizi. Dintre numeroasele efecte doar cel anxiolitic și antiviral precum și efectele asupra dispoziției, stării cognitive și a memoriei au fost evidențiate prin studii clinice. Pentru numeroasele efecte pe care planta le are la nivelul sistemului nervos, sunt propuse câteva mecanisme printre care: activitatea de inhibare a activității enzimatică a acetil-colinesterazei (enzima ce scindează neuro-transmițătorul acetil-colina), stimularea receptorilor acetil-colinei și ai acidului gamma-amino-butiric (GABA).

Frunzele și părțile aeriene ale plantei conțin flavonoizi (în special apigenină) și acid rosmarinic, care sunt responsabili de efectul lor anxiolitic. În studiile farmacologice umane s-a demonstrat că utilizarea unei singure doze de extract de frunze de roiniță poate modula dispoziția dar și percepția la voluntari sănătoși. Extractele de roiniță pot reduce schimbările de dispoziție negative asociate unui stres psihologic indus timp de 20 de minute.

Delfel, roinița este utilizată pentru obținerea unui somn odihnitor și pentru contribuția la reducerea stării de încordare nervoasă, a iritabilității și a neliniștii.

### **Floarea patimilor /pasiunii (*Passiflora incarnata*)**

*Passiflora* (Floarea Pasiunii) a primit acest nume datorită misionarilor iezuiți din America de Sud. Ea se regăsește și în SE Statelor Unite și America Centrală. Părțile aeriene ale plantei sunt cunoscute în fitoterapie pentru acțiunea lor sedativă și de combatere a stărilor de stres, anxietate dar și în caz de insomnie. Mai este utilizată în stări de depresie, ADHA, dureri și multe alte tulburări (efecte calmante asupra sistemului digestiv).

Mențiunile de sănătate atribuite acestei plante arată că aceasta ajută la inducerea stării de calm, odihnă și somn, ajută la calmare în urma unor situații tensionate și în caz de excitabilitate nervoasă, este recomandată persoanelor care se simt slăbite și extenuate, ajutând la relaxare.

În asociere cu magneziul, *Passiflora* are efecte trofice asupra celulei nervoase îmbunătățind metabolismul neuronal. Combinația este utilă în momente de stres, diminuând starea de anxietate și contribuind astfel la sănătatea mentală și a sistemului nervos.

Principalii compuși activi sunt compușii flavonoidici între care glicozidele flavonoidice de tip C ale apigeninei (izovitexin) și ale luteinei (Izoorientin) sunt cele mai importante. Studiile *in vitro* au arătat că extractul de floarea pasiunii prezintă afinitate numai pentru receptorul acidului gamma-amino-butiric (GABA). Acidul gamma-amino butiric (GABA) are rol inhibitor asupra excitabilității nervoase. GABA reduce activitatea creierului fapt ce ajută în inducerea relaxării și pentru un somn odihnitor. Același mecanism de acțiune, conform unor studii, este responsabil de ameliorarea (reducerea)

stărilor de anxietate. Planta a fost inclusă în studii clinice la persoane (pacienți) cu simptome de anxietate. Cu o acțiune mai lentă decât a medicamentelor (în acest caz – oxazepam) ameliorarea a fost comparabilă. Efectele anxiolitice ale plantei sunt bine documentate științific iar studiile viitoare sunt menite să evidențieze principalii compuși activi și mecanismul lor de acțiune. Astfel planta conține 9 compuși flavonoidici identificați. Aceștia sunt isovitexina, vitexina, rutozid, hiperozid, luteolina, kaempferol, kaempferitrin și isoorientin. Conținutul în vitexină este de  $0.867 \pm 0,011\%$  din flavonoizii totali.

- **Flavonoidele** sau bioflavonoidele – sunt considerate modificatori ai răspunsului biologic (*biological response modifier*) și sunt compuși activi cu puternică acțiune antioxidantă ce are efecte benefice în reducerea riscului de apariție a bolilor cardiovasculare sau neurodegenerative (Yan L. și col., 2022)
- **Taninurile** sunt compuși vegetali cu structură polifenolică complexă cu gust astringent. Fac parte din categoria metaboliților secundari ai plantelor. La rândul lor taninurile au importantă acțiune antioxidantă dar și antimicrobiană (Ulah et al., 2020);
- **Tirozina** este un aminoacid neesențial pe care organismul îl produce din alt aminoacid – fenilalanina. Este un component esențial pentru sinteza neurotransmițătorilor, inclusiv, epinefrină, norepinefrină și dopamină. Tirozina poate oferi suport pentru îmbunătățirea capacității de memorare, învățare, mai ales în situațiile stresante (Bloemendaal și col., 2018);
  - **Cumarina** – are numeroase proprietăți farmacologice între care în cazul acesta acțiunea antioxidantă și neuroprotectoare, antihipertensivă și antiinflamatoare sunt cele mai importante.

### Hameiul (*Humulus lupulus*)

Într-un studiu clinic randomizat, dublu orb, cu martor placebo, efectuat asupra unor adulți aparent sănătoși Kyrou, I și col., (2017) au utilizat timp de 4 săptămâni, un supliment alimentar **pe bază de extract uscat de hamei**, evidențiind o ameliorare a simptomelor de depresie ușoară, anxietate și stres. Efectele benefice obținute sunt în concordanță cu indicațiile utilizării hameiului pentru anxietate/tulburări de dispoziție și stări de neliniște, așa cum au fost ele aprobate de Comisia Germană E. **Comisia Germană E** este un consiliu științific consultativ al Institutului Federal al Medicamentelor și Dispozitive Medicale, formată în 1978. Comisia oferă expertiză științifică pentru aprobarea substanțelor și produselor utilizate în medicina tradițională, populară și în medicamente pe bază de plante. Acestea corespund și mențiunilor de sănătate pentru hamei (*Humulus lupulus*) aflate în curs de evaluare de către EFSA, printre care: utilitatea pentru inducerea somnului, și în caz de iritație a sistemului nervos central; ajuta la păstrarea stării de calm și confort în menopauză / ajută femeilor să facă față semnelor asociate menopauzei precum bufeuri, transpirații, neliniște și iritabilitate, are efect calmant asupra sistemului nervos.

Hameiul conține numeroși compuși între care acizi amari care contribuie la gustul său amar. Astfel unii compuși par să aibă o acțiune similară estrogenului iar alții produc somnolență. **Acizii amari** din hamei (alfa, beta și izoacizi) în 1 – 50 mg/kg, previn inflamația cerebrală și comportamentul depresiv la șoarecii expuși la intoxicații cerebrale cu lipopolizaharide.

Se știe că în mod obișnuit, oamenii utilizează hameiul în cazuri de anxietate, tulburări de somn, neliniște, simptome de menopauză și multe alte stări.

### Precauții speciale și atenționări

**La dozele recomandate, produsul nu prezintă reacții secundare.**

**Sarcină și alăptare:** nu există suficiente informații ca atare se recomandă evitarea utilizării.

**Cancer și afecțiuni sensibile la estrogeni:** o serie de compuși chimici din hamei au o acțiune de tip estrogenic. Ca urmare, persoanele cu cancer mamar și endometrioză sau care prezintă sensibilitate la estrogeni, trebuie să manifeste precauție la utilizarea de produse pe bază de hamei.

**Intervenții chirurgicale:** hameiul la fel ca și passiflora pot produce prea multă somnolență în condițiile combinării cu anestezia sau alte medicamente administrate în cursul sau după proceduri chirurgicale. Se recomandă **oprirea utilizării produsului** cu cel puțin 2 săptămâni înaintea unei proceduri chirurgicale.

**Mod de utilizare:** 1 capsula de 2ori/zi, administrate dimineata si seara.

**Prezentare:**cutie cu 40 cps/flacon cu 120 cps