



Інструкція з використання

Назва: «Плантарум».

Склад (на 1 капсулу).

Активна речовина: *Lactobacillus plantarum CECT 7485* та *Lactobacillus brevis CECT 7480* (екв. сумарно 1×10^9 колонієутворюючих одиниць CFU (КУО) пробіотичних штамів мікроорганізмів) – 50 mg (мг).

Склад (на 1 капсулу): наповнювач – мальтодекстрин; активна речовина – *Lactobacillus plantarum CECT 7485* та *Lactobacillus brevis CECT 7480*; оболонка капсули – гіпромелоза (E464); антиспікаючі агенти – магнію стеарат (E470b); барвник – титану діоксид (E171).

Рекомендації щодо використання: може бути рекомендовано в раціонах дієтичного харчування, як додаткове джерело мікробіоти – нормальної мікрофлори кишківника людини. Плантарум – пробіотик з інноваційним складом, що містить пробіотичні штами мікроорганізмів, які були спеціально підібрані за їх корисними властивостями для покращення розумової діяльності (поліпшення пам'яті та процесу мислення) і психічного здоров'я при таких станах як стрес, тривога, депресія.

Штами живих мікроорганізмів Плантарум є компонентом двоспрямованої системи зв'язку – «вісь мікробіота-кишківник-мозок», яка об'єднує нервові, ендокринні, метаболічні та імунологічні сигнали між кишківником та головним мозком.

Штам Плантарум *Lactobacillus brevis CECT 7480* був спеціально підібраний за його здатність виробляти нейромедіатори ГАМК (гама-аміномасляна кислота) та дофамін. ГАМК є основним гальмівним нейромедіатором, що регулює емоційні процеси – тривогу та депресію. Дофамін бере активну участь у процесах винагороди, мотивації та навчання, концентрації та уваги.

Штам Плантарум *Lactobacillus plantarum CECT 7485* був спеціально підібраний за його здатність виробляти ацетилхолін та поліфосфатні гранули, що посилюють бар'єрну функцію та зменшують запалення в епітелії кишківника.

Було продемонстровано, що споживання протягом 12 тижнів штаму *Lactobacillus plantarum* впливає на рівень нейромедіаторів у кишківнику та знижує рівні прозапальних цитокінів у плазмі крові. Згідно з оцінюванням за опитувальником DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales/Шкала Депресії, Тривоги та Стресу), зменшувались симптоми стресу, тривоги і загальних психологічних показників серед дорослих, які зазнали стресу, порівняно з групою, яка отримувала плацебо. Одночасно це супроводжувалось зниженням рівнем кортизолу (гормону стресу) в плазмі крові.

Застереження щодо використання: не перевищувати рекомендовану добову дозу. Не рекомендується використовувати «Плантарум» у разі підвищеної чутливості до будь-якого з його компонентів. Вагітним жінкам і жінкам, які годують груддю, особам з пригніченім імунітетом перед використанням необхідно проконсультуватися з лікарем. «Плантарум» не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

Способ використання: приймати внутрішньо дорослим по 1 капсулі на добу після прийому їжі, запиваючи достатньою кількістю води. Перед використанням рекомендована консультація лікаря.

Рекомендований термін використання: 3 місяці, в подальшому термін використання узгоджується з лікарем.

Форма випуску: капсули; 15 капсул у блістері з алюмінієвої фольги; 1 блістер у картонній пачці.

Маса нетто 6,525 g (г).

Умови зберігання: зберігати в оригінальній упаковці при температурі не вище 25 °C, у сухому та захищенному від світла місці. Зберігати у недоступному для дітей місці.

Термін придатності до використання: 2 роки (24 міс.) від дати виробництва.

Харчова цінність на 100 g (г): білків - 2,11 g (г), вуглеводів - 92,19 g (г), жирів – 0,76 g (г).

Енергетична цінність (калорійність) на 100 g (г): 384 kcal (ккал)/1631 kJ (кДж).

Дієтична добавка. **Без ГМО.**

Не є лікарським засобом.

Виробник: АБ-БІОТИКС С.А. (AB-BIOTICS S.A), Авеню де ла Торре Бланка, 57, 08172 Сант Кугат дель Валєс, Барселона, Іспанія; виробничий майданчик: АЛІФАРМ С.А, Пол. Інд. «Ельс Хопс» Hay 9, 08185 Ліса-де-Валь (Барселона) – Іспанія/ALIFARM S.A, Pol. Ind. "Els Xops" Nau 9, 08185 Lliçà de Vall Barcelona) – Spain) на замовлення УАБ «Фармліга», вул. Мейстру, 9, м. Вільнюс, LT-02189, Литовська Республіка/ УАБ «Farmlyga», Meistru str. 9, Vilnius, LT-02189, Republic of Lithuania.

Представництво виробника в Україні щодо прийняття претензій: ПРЕДСТАВНИЦТВО "УАБ "ФАРМЛІГА", Україна, 07300 Київська область, м. Вишгород, вул. Шолуденка, 1, тел: +38 067 373 79 83.

Країна походження: Іспанія.

Імпортер: СП «ОПТИМА-ФАРМ, ЛТД» Україна, 01103, м. Київ, вул. Кіквідзе, 18-а, тел/факс: + 38(044) 490-53-10.