

Памятка: Стресс и сон. Протоколы для первого стола

Профиль	Запрос	 Подробнее	 Подробнее	 Подробнее	 Подробнее	 Подробнее	 Подробнее
 Молодая мама	Хронический недосып, эмоциональная нестабильность, компульсивное переедание, раздражительность	Управление стрессом, контроль аппетита ¹ , улучшение сна ²	Снятие мышечного напряжения, нормализация сердечного ритма, улучшение сна ³	Когнитивная поддержка, энергия, коэнзимные формы B6, B9, B12 ⁴	_____	_____	_____
 Школьник	Трудности с засыпанием, повышенная тревожность, капризность, эмоциональная лабильность	_____	С 14 лет: поддержка нервной системы, снятие напряжения, улучшение сна ³	Когнитивная поддержка, энергия, витамины группы В (Витэра В юниор) ⁵	_____	С 3 лет: снижение возбудимости, улучшение сна ³	_____
 Студент	Повышенная тревожность, нарушение концентрации внимания и памяти, нарушения сна в преддверии нового учебного года и сессии	Снижение тревожности ⁶ , управление стрессом ¹ , эмоциональная поддержка ¹	Снижение тревожности, восстановление сна, улучшение когнитивных функций ⁷	Когнитивная поддержка, энергия, витамины группы В (Витэра В юниор) ⁵	_____	С 3 лет: снижение возбудимости, улучшение сна ³	Быстрое снятие тревоги и стресса, удобная форма ⁸
 Взрослые	Снижение работоспособности и энергии после возвращения из отпуска, трудности с концентрацией внимания, тревога, нарушение цикла сна	Управление стрессом ¹ , восстановление после нагрузок ²	Мышечное расслабление, нормализация давления, улучшение сна ³	_____	Восстановление цикла сна, снижение тревожности ⁷	_____	_____
 Старшая возрастная группа	Поверхностный сон с частыми пробуждениями, лабильность давления, тревожность	Управление стрессом ¹ , поддержка эмоционального состояния ¹	_____	Когнитивная поддержка, энергия, коэнзимные формы B6, B9, B12 ⁴	Глубокий сон, безопасная комбинация ⁷	_____	_____

*По данным АО «Группа ДСМ», по объему аптечных продаж в стоимостном выражении среди производителей БАД (без учета СТМ), 1 полугодие 2025г.(руб.)

Список источников

1. Мазурина Н.В., Лескова И.В., Трошина Е.А., Логвинова О.В., Адамская Л.В., Красниковский В.Я. Ожирение и стресс: эндокринные и социальные аспекты проблемы в современном российском обществе // Ожирение и метаболизм. — 2019. — Т. 16, № 4. — С. 18–24. — DOI: 10.14341/omet9975
2. Власенко Н.Ю., Власенко М.А. Особенности циркадианного ритма кортизола человека при вынужденной депривации сна // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Биология. Экология. — 2019. — Т. 30. — С. 105–115. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-tsirkadiannogo-ritma-kortizola-cheloveka-pri-vynuzhdennoy-deprivatsii-sna
3. Свидетельство о государственной регистрации Магний Хелат № АМ.01.07.01.003.R.000464.08.21 от 25.08.2021 г.
4. Свидетельство о государственной регистрации Витэра В № АМ.01.04.01.003.R.000223.10.23 от 23.10.2023 г.
5. Свидетельство о государственной регистрации Витэра В юниор № АМ.01.01.01.003.R.000287.07.25 от 02.07.2025 г.
6. Бруннер Э.Д., Хемингуэй Х., Уокер Б.Р. и соавт. Надпочечниковые, вегетативные и воспалительные причины метаболического синдрома: гнездовое исследование «случай-контроль» // Circulation. — 2002. — Vol. 106, No. 21. — P. 2659–2665. — DOI: 10.1161/01.cir.0000038364.26310.bd
7. Инструкция по применению Глицин+Мелатонин Эвалар. Патент № 035166 до 13.04.2038.
8. Свидетельство о государственной регистрации МигСтресс стики № АМ.01.04.01.003.R.000177.06.24 от 14.06.2024 г.