

TETASYN *Complex*

TETASYN Complex je prvý komplexný výživový doplnok určený pre ľudí s **tetániou** a pre tých, ktorých trápia **svalové kŕče, trpnutie končatín, vnútorné napätie či psychická nepohoda** a hľadajú účinnú a komplexnú podporu.

Štúdie uvedené v tejto monografii potvrdili, že účinné látky produktu **TETASYN COMPLEX** majú nižšie uvedené účinky:

1. Zníženie nervovej hyperexcitability
2. Znížená miera nervozity, úzkosti, depresie a stresu
3. Zlepšenie nálady a duševnej stability
4. Zlepšenie metabolizmu nervového systému
5. Zlepšenie neurologických symptómov, ako zmeny nálad a úzkosti
6. Zlepšenie kvality spánku, zníženie ospalosti a nespavosti
7. Vitamíny skupiny B majú synergický účinok prospešný pre nervový systém

Viac informácií ohľadne konkrétnych štúdií nájdete na ďalších stránkach tejto monografie.



zenio
pharmaceuticals

Zloženie produktu **TETASYN COMPLEX** je založené na vedeckých poznatkoch a štúdiách, ktoré nižšie citujeme:

Horčík vo forme Bisglycinátu horčíka

(1704 mg, čistý horčík 186 mg, 50% RVH)

1. Zlepšenie kvality spánku

Randomizovaná, placebom kontrolovaná štúdia

Magnesium Bisglycinate Supplementation in Healthy Adults Reporting Poor Sleep
Nat Sci Sleep. 2025 Aug 30;17:2027-2040. doi: 10.2147/NSS.S524348.

2. Znížená frekvencia a intenzita kŕčov

Randomizovaná, kontrolovaná štúdia. 80 žien, 39 s Mg, 41 placebo. 50%-né zníženie výskytu kŕčov v skupine horčíka v porovnaní s placebo skupinou.

Oral magnesium for relief in leg cramps, *Matern Child Nutr*. 2015 Apr;11(2):139-45. doi: 10.1111/j.1740-8709.2012.00440.x. Epub 2012 Aug 22.

3. Zníženie nervovej hyperexcitability, zlepšenie nálady a duševnej stability

Randomizovaná, placebom kontrolovaná štúdia

Walker AF, et al. Magnesium supplementation in stress and mood disorders: a review. Magnes Res. 2000;13(4):263–269

4. Najlepšia vstrebateľnosť z magnéziových solí

In vitro porovnávacia štúdia (oxid, citrát, malát, bisglycinát a bisglycinát + oxid)

Development of a Model for In-Vitro Comparative Absorption of Magnesium from Five Magnesium Sources Commonly Used as Dietary Supplements
The FASEB Journal April 201630(S1):128.6-128.6 DOI:10.1096/fasebj.30.1_supplement.128.6

5. Znížená miera úzkosti, depresie a stresu

Systematická recenzia 18-tich klinických štúdií.

The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review, *Nutrients*. 2017 Apr 26;9(5):429. doi: 10.3390/nu9050429

6. Zníženie úzkosti a miery depresie

Randomizovaná, kontrolovaná štúdia

Serefko A, Szopa A, Wlaź P, et al. Magnesium and depression. Pharmacol Rep. 2013;65(3):547–554.

Skupina vitamínov B1, B6, B12 (40mg, 10mg, 0,5mg)

1. Zníženie úzkosti a depresie

Randomizovaná, dvojito zaslepená štúdia s porovnávacou skupinou (B6 vs. placebo). Vysoké dávky vitamínu B6 už po 1 mesiaci viedli k signifikantnému zníženiu úzkosti a k miernemu zníženiu depresí v porovnaní s placebom.

Field DT, Cracknell RO, Eastwood JR, Scarfe P, Williams CM, Zheng Y, Tavassoli T. High-dose Vitamin B6 supplementation reduces anxiety and strengthens visual surround suppression. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental* 2022;37(6):e2852. DOI: 10.1002/hup.2852

2. Zníženie stresu, zlepšenie kvality spánku a zníženie dennej ospalosti

Randomizovaná, dvojito zaslepená, placebom kontrolovaná klinická štúdia

Po 4 týždňoch suplementácie B1 došlo k signifikantnému zníženiu vnímaného stresu (PSS) a zlepšeniu kvality spánku (PSQI) a dennej ospalosti (ESS).

Tao Y, Wu M, Su B, Lin H, Li Q, Zhong T, Xiao Y, Yu X. Impact of Vitamin B1 Supplementation on Anxiety, Stress, and Sleep Quality: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Nutrients* 2025;17(11):1821. DOI: 10.3390/nu17111821.

3. Zníženie depresívnych symptómov a úzkosti vitamínov skupiny B a vitamínu D

Systematický prehľad randomizovaných, kontrolovaných štúdií s B-vitamínmi (vrátane B1 a B12).

Borges-Vieira JG, Souza Cardoso CK. Efficacy of B-vitamins and vitamin D therapy in improving depressive and anxiety disorders: a systematic review of randomized controlled trials. *Nutr Neurosci* 2023;26(3):187–207. DOI: 10.1080/1028415X.2022.2031494

4. Zlepšenie metabolizmu nervového systému a zlepšenie neurologických symptómov ako zmeny nálad, úzkosti a.i.

Prehľadová štúdia s rozsiahlym citovaním klinických a experimentálnych dôkazov. B1 (tiamín), B6 (pyridoxín) a B12 (kobalamín) sú kľúčové pre metabolizmus nervového systému, syntézu neurotransmiterov, energetický metabolizmus a neuroprotektiu. Vitamíny skupiny B vykazujú biochemické synergické efekty, ktoré podporujú ich uplatnenie v neurologických poruchách.

Calderón-Ospina CA, Nava-Rodríguez L. B Vitamins in the nervous system: Current knowledge of biochemical actions and synergies. *CNS Neurosci Ther* 2019;25(5):467–480.

Extrakty z valeriány, levandule a medovky

Levandula (Lavandula angustifolia):

Klinicky preukázaná účinnosť znižujúca úzkosť, zlepšenie spánku a nálady v placebom kontrolovaných štúdiách.

Medovka (Melissa officinalis):

Zlepšila úzkosť a kvalitu spánku už po krátkodobých intervenciách

Valeriána (Valeriana officinalis) kombinovaná s medovkou (Melissa officinalis):

Ukázala zlepšenie porúch spánku, nepokojov a nespavosti v rôznych skupinách populácie.

Kasper S., Gastpar M., Müller W. E., Volz H. P., Möller H. J., Schläpke S. Lavender oil preparation is effective in generalized anxiety disorder – a randomized, double-blind comparison to placebo and paroxetine. Int. J. Neuropsychopharmacol. 2014;17:859-869. DOI: 10.1017/S1461145714000017.

Soltanpour A., Alijaniha F., Naseri M., Kazemnejad A., Heidari M. R. Effects of Melissa officinalis on anxiety and sleep quality in patients undergoing coronary artery bypass surgery: double-blind randomized placebo-controlled trial. Eur. J. Integr. Med. 2019;30:100948. DOI: 10.1016/j.eujim.2019.01.010

Taavoni S., Nazem Ekbatani N., Haghani H. Valeriana/lemon balm use for sleep disorders during menopause. Complement. Ther. Clin. Pract. 2013;19(4):193-196. DOI: 10.1016/j.ctcp.2013.07.002