

Stres je posledica sedanjega načina življenja v vse bolj kompleksnem okolju in s povečanimi delovnimi pritiski. Svetovna zdravstvena organizacija, WHO, je stres razglasila za "bič zahodnega sveta". Mednarodna organizacija za delo, ILO, stres uvršča med najresnejše probleme našega časa, saj vpliva na povečevanje zdravstvenih stroškov, na število dni odsotnosti z dela in na zmanjševanje produktivnosti.

## DOMINOR. Klinično dokazano deluje.

ohranja pozitivno / deluje selektivno

### Kaj omogoča Dominor?

Dominator nam daje možnost za učinkovito upravljanje s stresom in ohranjanje nadzora nad stresnimi situacijami. Njegova učinkovitost je dokazana v predkliničnih in kliničnih študijah. Te so dokazale, da izbrani hidrolizat mlečne beljakovine z bioaktivnim peptidom učinkovito ureja subjektivno naravnost na doživljanje stresnih situacij na takšen način, da doživljamo vedno več pozitivnih učinkov stresa.

- 12 let kliničnih raziskav je dokazalo učinkovitost in varnost osnovne učinkovine
- Dominorja. Dominorjeva učinkovina je leta 2004 na *Food Ingredients Europe* dobila
- nagrado za najbolj inovativno učinkovino. Učinkovina Dominorja je patentirana.

### V čem se Dominor razlikuje od drugih učinkovin?

Učinkovitost delovanja Dominorja je v njegovem selektivnem delovanju. Za uravnavanje posledic stresa se uporabljajo različne učinkovine, ki delujejo na receptorje v centralnem živčnem sistemu. Številne učinkovine imajo neželene stranske učinke, kot so ohlapnost mišic, zaspanost, negativen vpliv na kratkoročni spomin, navajenost, tveganje pri upravljanju s stroji ali vožnji avtomobila in podobno.

Dominator je drugačen: deluje **selektivno** samo na določeno vezno mesto na GABA<sub>A</sub> receptorjih. Uživanje Dominorja nam omogoča, da se na stres odzivamo pozitivno.

Zaradi selektivnega delovanja naravne učinkovine z bioaktivnim peptidom po uživanju Dominorja

- **izboljšamo intelektualne sposobnosti** (izboljšani spomin, boljša koncentracija, jasno izražanje in sklepanje)
- **izboljšamo psiho-socialne veščine in čustvene funkcije** (učinkovita komunikacija z ljudmi, naše misli so jasne in osredotočene, smo bolj mirni in učinkoviti, smo bolj motivirani in delovni, imamo občutek miru)
- **izboljša se kakovost spanja**

- Dominor nima sedativnega učinka, zato so vse naše mentalne in fizične sposobnosti ohranjene.
- Dominor od stresa kot stimulusa ohrani vse, kar je pozitivnega.

# DOMINOR

## Za vladarje lastnega življenja.

### Kaj je Dominor?

Dominator je prehransko dopolnilo, ki uravnava neželene posledice stresa in nima stranskih učinkov.

Fiziološki in psihološki učinki Dominorja so klinično preizkušeni.

**Sestava:** 1 kapsula Dominorja vsebuje 150 mg hidrolizata mlečne beljakovine z bioaktivnim peptidom.

Pomožne snovi: mikrokristalna celuloza, magnezijev stearat.

	Povprečna vrednost v 100 g	Povprečna vrednost 1 kapsule v g
Energijska vrednost	861,6 kJ (205,1 kcal)	3,4 kJ (0,8 kcal)
Beljakovine	48,0	0,1917
Ogljikovi hidrati	0,0	0,0
Rastlinske maščobe	1,2	0,0049

**Odmerjanje:** Dnevni odmerek je 1 kapsula na dan. Pogoltnemo jo z nekaj tekočine. Priporočljivo je, da jo vzamemo zvečer. Zaužijemo jo lahko tudi ob drugem dnevnem času, vendar vedno ob istem času dneva. V dnevih, ko pričakujemo težje psihične obremenitve, ali pri večji telesni teži lahko odmerek povečamo. Pravi učinki Dominorja se pokažejo po 10-ih dneh rednega jemanja. V začetnih 10-ih dneh je najbolje, da vzamemo po 2 kapsuli na dan: eno zvečer in eno zjutraj.

**Shranjevanje:** Kapsule Dominor hranimo pri temperaturi do 25° C, zaščitene pred svetlobo in vlago.

Shranjujemo nedosegljivo otrokom!

**Uporabnost:** Pri pravilnem shranjevanju najmanj dve leti.

**Oprema:** 30 kapsul v dveh pretisnih oмотih.

**Opozorila:** Nosečnicam, doječim materam in otrokom do 12. leta jemanje Dominorja odsvetujemo.

Pri ljudeh, ki so alergični na mleko, obstaja možnost alergije.

### Komu je Dominor namenjen?

Dominator je namenjen je vsem, ki se soočamo z občasnimi ali stalnimi stresnimi motnjami. Njegovo učinkovanje je še posebej priporočljivo za:

- zaposlene z vsakdanjimi stresnimi situacijami pri delu
- posameznike v specifičnih stresnih situacijah, kot so izpiti, prenehanje kajenja, hujšanje, javni nastopi, potovalne slabosti in podobno
- športnike ob tekmovalnih izzivih

[www.dominator.si](http://www.dominator.si)

**carso**

carso d.o.o. • skaručna 41 b • 1217 vodice • slovenija

tel: +386 1 832 40 67  
fax: +386 1 832 41 19  
info@carso.si

## VPLIVA NA NEVROTRANSMITERJE? Natanko tiste, ki mi koristijo.

### stres – neravnovesje nevrotransmiterjev – vzpostavljanje ravnovesja!

#### Zakaj je pomembno, da Dominor vpliva na receptorje GABA<sub>A</sub>?

Nevrotransmiterji so prenašalci informacij med možganskimi celicami. Primanjkljaj nevrotransmiterjev in porušeno ravnotežje med njimi občutno vpliva na odziv organizma na zunanje dražljaje in na doživljanje stresa. Ko smo pod stresom, se v hipotalamusu zniža količina nevrotransmiterja GABA.

- Nevrotransmiter GABA je med najpomembnejšimi prenašalci v možganih, saj predstavlja kar 40% vseh možganskih prenašalcev. Spada v skupino tistih nevrotransmiterjev, ki dajejo občutek ugodja in varnosti in omogočajo občutek mirnosti.
- Z Dominorjem vplivamo na ohranjanje uravnotežene vrednosti nevrotransmiterja GABA na receptorjih.

Zmanjšana količina nevrotransmiterja GABA povzroči občutke tesnobe, treme, napetosti, živčnosti, strahu, zaskrbljenosti; ti občutki pa vplivajo na moteno koncentracijo in naše osebno zaznavanje stresnih situacij. Izgubimo občutek za varnost in zato stresne situacije doživljamo kot neobvladljive. Pojavijo se negativni učinki stresa. Kadar smo dalj časa izpostavljeni takšnim učinkom stresa, se to začne odražati tudi na telesnih reakcijah. Z uživanjem Dominorja ohranjamo ravnovesje nevrotransmiterjev GABA in si tako zagotavljamo stalnejši občutek ugodja, varnosti in mirnosti, s tem pa tudi nadzor nad stresnimi situacijami. Dominor nam omogoča, da stresne situacije nadzorujemo, saj z vplivom na GABA<sub>A</sub> receptorje pomembno sodoloča subjektivno oceno stresnih situacij.

## STRESNI PLUSI IN MINUSI. Potrebujem ravnotežje.

### + visoka motiviranost – zmanjšana učinkovitost

#### Kako deluje stres in kako ga lahko obvladamo?

Ko se pojavi preveč opozorilnih znakov iz okolja, ki jih živčevje interpretira kot grožnjo, se sproži dolgotrajna čustvena reakcija: stres, ki nas vznemirja. Da bi se organizem prilagodil takšni situaciji, se pojavijo vedenjski odzivi, odzivi avtonomnega živčevja, ki kontrolira nezavedne telesne funkcije in spremeni delovanje telesnih tkiv in organov (pospeši bitje srca, poveča krvni tlak in podobno) ter endokrini odziv, ki povzroči številne presnovne spremembe v organizmu.

Odzivi so od posameznika do posameznika različni in so odvisni predvsem od doživljanja potencialnih groženj. Nanjo vpliva subjektivna ocena ali lahko stresno situacijo ohranimo pod nadzorom oziroma ali je stresna situacija takšna, da je ne moremo obvladati. Da obvladovanje stresa in s tem za ohranjanje zdravja je subjektivna ocena situacije pomembnejša od dejanske nevarnosti.

Glede na oceno in obvladovanje stresnih situacij so učinki tako negativni kot pozitivni.

- Stres je stanje obrambne odzivnosti organizma na dražljaje iz okolja. Telo in duševnost usmeri v preživetveno delovanje. Glede na oceno in obvladovanje stresnih situacij so učinki tako pozitivni kot negativni. Doživljanje stresa in odzivi nanj so odvisni od naših ohranjenih sposobnosti za oceno situacije!

#### Zakaj ima stres pozitivne učinke?

Vsakdanje stresne situacije, za katere možgani ocenijo, da jih lahko obvladamo, sprožajo pozitivne učinke stresa. Občutek imamo, da lahko situacijo obvladamo. Sproščati se začneta adrenalin in noradrenalin, ki omogočita, da smo maksimalno budni in osredotočeni, imamo občutek energije, smo telesno pripravljene in pozorni. Učinkovitost organizma se močno poveča, hkrati se pojavljajo znaki pozitivnega stresa, kot so:

- visoka motiviranost, pozitivna vznemirjenost
- razumevanje, pripravljenost priskočiti na pomoč, družabnost, prijaznost
- občutek zadovoljstva in sreče, živahnost, vedrost, nasmejanost
- čustvena stabilnost, umirjenost in samozavest
- ustvarjalnost, učinkovitost in uspešnost
- sposobnost jasnega in racionalnega razmišljanja
- odločnost

Pozitivni stres ni povezan z zdravstvenimi težavami. Njegove učinke v socialnih odnosih opisujemo kot energičnost, družabnost, motiviranost ali vztrajnost.

#### Kdaj so učinki stresa negativni?

S težavami, ki so posledica stresa, se srečuje približno 250 milijonov ljudi iz razvitih držav. Stroški, ki so povezani z odpravljanjem stresnih simptomov, na leto presežejo 250 milijard \$.

Kadar s stresom ne moremo učinkovito upravljati, se vse usmeri v odzive za preživetje. Zaznavanje in obnašanje se spremenita. Znižajo se intelektualne sposobnosti, pokažejo se očitne posledice na čustveni in socialni ravni, ki vplivajo na neučinkovito komunikacijo s soljudmi in z okolico. Pojavijo se simptomi in posledice negativnega stresa, kot so:

- težave s spanjem (nespečnost)
- zasoplost, pospešeno plitvo dihanje
- težave s prebavo, bolečine in razdraženost želodca
- motnje hranjenja, povečanje ali izguba apetita
- kardiovaskularne težave, razbijanje srca, povišan krvni pritisk
- splošna mišična napetost
- izguba želje po spolnosti
- znižana stopnja motivacije, težave s koncentracijo
- znižana stopnja miselnih sposobnosti, slab spomin, razdražljivost
- povečano uživanje alkohola