

---

Suplement diety

# Jasnum

dzień i noc

**w 90-dniowym badaniu  
obserwacyjnym**

**Skrócony raport**

---

# Badanie obserwacyjne Jasnum Dzień i Noc

## Skrócony raport

W prospektywnym, 3-miesięcznym badaniu nieinterwencyjnym oceniano zmiany nasilenia objawów okresu okołomenopauzalnego, jakości życia i snu podczas stosowania suplementu diety Jasnum Dzień i Noc. Po 3 miesiącach stosowania Jasnum dzień i noc, w dostępnych pomiarach odnotowano niższe wyniki MenQoL i Indeksu Kuppermana oraz korzystne zmiany parametrów snu. W badaniu wzięło udział 126 kobiet.

## Najważniejsze wyniki po 3 miesiącach stosowania Jasnum dzień i noc

|                                                                      |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>52,6%</b><br>mniejszy średni wynik MenQoL<br>69,6 → 33,0 pkt      | <b>58,1%</b><br>mniejszy średni Indeks Kuppermana<br>24,15 → 10,11 pkt |
| <b>13,4 min</b><br>krótszy średni czas zasypiania<br>27,0 → 13,6 min | <b>39 min</b><br>dłuższy średni czas snu<br>5 h 33 min → 6 h 12 min    |

**Dodatkowo odsetek odpowiedzi „dobry” lub „bardzo dobry” w subiektywnej ocenie snu wzrósł z 34,1% (N=79) do 94,3% (N=105).**

## Metodologia w skrócie

|                  |                                                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Projekt</b>   | Prospektywne badanie nieinterwencyjne w warunkach codziennej praktyki klinicznej                                                                   |
| <b>Populacja</b> | Kobiety w okresie okołomenopauzalnym, zgłaszające obniżoną jakość snu i uciążliwe objawy naczynioruchowe; średni wiek 51,7 roku, zakres 45–63 lata |

|                               |                                                                                                                                          |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Interwencja</b>            | Jasnum Dzień: 1 kapsułka rano oraz Jasnum Noc: 1 kapsułka wieczorem przez 3 miesiące                                                     |
| <b>Pomiary</b>                | W1 przed rozpoczęciem stosowania, M1 po 1 miesiącu, M2 po 2 miesiącach i W2 po 3 miesiącach                                              |
| <b>Narzędzia</b>              | Indeks Kuppermana, kwestionariusz jakości życia MenQoL i kwestionariusz jakości snu PSQI                                                 |
| <b>Liczba formularzy</b>      | W1: 126; M1: 148; M2: 103; W2: 126. Liczba dostępnych odpowiedzi różniła się zależnie od pytania                                         |
| <b>Regularność stosowania</b> | W polu dotyczącym schematu dawkowania 122 ze 122 ocenionych uczestniczek zadeklarowało stosowanie 1 kapsułki rano i 1 kapsułki wieczorem |

## Globalne nasilenie objawów menopauzalnych

Oba zbiorcze wskaźniki zastosowane w raporcie wskazywały na mniejsze obciążenie objawami po 3 miesiącach stosowania produktu. Niższy wynik oznacza mniejsze nasilenie objawów.

| Wskaźnik                 | Początek  | Po 3 miesiącach<br>stosowania<br>Jasnum dzień i<br>noc | Zmiana |
|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------|--------|
| <b>Indeks Kuppermana</b> | 24,15 pkt | 10,11 pkt                                              | -58,1% |
| <b>Suma MenQoL</b>       | 69,6 pkt  | 33,0 pkt                                               | -52,6% |

W Indeksie Kuppermana odsetek wyników wskazujących na brak lub łagodne objawy wzrósł z 18,2% (22/121) do 68,5% (85/124). Odsetek wyników w zakresie silnych lub bardzo silnych objawów zmniejszył się z 55,4% do 4,8%; po 3 miesiącach nie odnotowano wyniku powyżej 35 punktów, odpowiadającego bardzo silnym objawom.

**Po 3 miesiącach średnie nasilenie objawów menopauzalnych zmniejszyło się o ponad połowę - Indeks Kuppermana o 58%, a wynik MenQoL o 53%. Jednocześnie odsetek kobiet z silnymi lub bardzo silnymi objawami spadł z 55,4% do 4,8% - czyli z ponad co drugiej kobiety do mniej niż 1 na 20.**

## Jakość i ciągłość snu

Pora kładzenia się do łóżka i pora wstawania pozostawały zbliżone. Korzystne zmiany dotyczyły przede wszystkim czasu zasypiania, długości snu oraz jego subiektywnej jakości.

**Po 3 miesiącach kobiety zasypiały średnio niemal 2 razy szybciej - czas zasypiania skrócił się z 27 do 13,6 minuty. Aż 94% kobiet oceniało swój sen jako dobry lub bardzo dobry, wobec 34% na początku badania. 9 na 10 kobiet po 3 miesiącach oceniało swój sen jako dobry lub bardzo dobry. Średnio spały też o 39 minut dłużej każdej nocy.**

| Parametr                    | Początek     | Po 3 miesiącach stosowania Jasnum dzień i noc | Zmiana               |
|-----------------------------|--------------|-----------------------------------------------|----------------------|
| Średni czas zasypiania      | 27,0 min     | 13,6 min                                      | -13,4 min;<br>-49,6% |
| Średni rzeczywisty czas snu | 5 h 33 min   | 6 h 12 min                                    | +39 min;<br>+11,7%   |
| Efektywność snu             | 74,5%        | 80,5%                                         | +6,0 p.p.            |
| Sen dobry lub bardzo dobry  | 34,1% (N=79) | 94,3% (N=105)                                 | +60,2 p.p.           |
| Sen bardzo zły              | 11,4% (9/79) | 0,0% (0/105)                                  | -11,4 p.p.           |

## Najczęstsze przyczyny problemów ze snem

W PSQI zmniejszył się odsetek odpowiedzi wskazujących, że określony problem występował co najmniej 3 razy w tygodniu. **Problemy z zaśnięciem co najmniej 3 razy w tygodniu spadły z 33,7% do 3,8% - czyli do mniej niż 1 na 25. Wybudzenia z powodu uczucia gorąca zmniejszyły się z 32,9% do 0,9%. Po 3 miesiącach częste nocne wybudzenia z powodu gorąca dotyczyły mniej niż 1% kobiet, wobec niemal 33% na początku.**

| Problem występujący $\geq 3$ razy w tygodniu | Początek | Po 3 miesiącach stosowania Jasnum dzień i noc | Zmiana     |
|----------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|------------|
| Brak możliwości zaśnięcia w 30 minut         | 33,7%    | 3,8%                                          | -29,9 p.p. |
| Wybudzanie w nocy lub nad ranem              | 33,7%    | 5,7%                                          | -28,0 p.p. |

| Problem występujący $\geq 3$ razy w tygodniu | Początek | Po 3 miesiącach stosowania Jasnum dzień i noc | Zmiana     |
|----------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|------------|
| Wstawanie do toalety                         | 27,7%    | 4,8%                                          | -22,9 p.p. |
| Wybudzenia z powodu uczucia gorąca           | 32,9%    | 0,9%                                          | -32,0 p.p. |

## Objawy naczynioruchowe

Po 3 miesiącach średnie nasilenie uderzeń gorąca i nocnych potów było mniejsze o około jedną trzecią. Jeszcze wyraźniej zmienił się udział odpowiedzi wskazujących na silną lub bardzo silną uciążliwość. **Odsetek silnych uderzeń gorąca zmniejszył się o ponad 80% względem wartości początkowej: z 53,1 na 9,2% , a silnego nadmiernego pocenia - z 51,2% do 8,2%.**

| Objaw                 | Średnia na początku | Średnia po 3 miesiącach | Silne objawy na początku | Silne objawy po 3 miesiącach stosowania Jasnum dzień i noc |
|-----------------------|---------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|
| Uderzenia gorąca      | 5,60                | 3,76                    | 53,1% (43/81)            | 9,2% (9/98)                                                |
| Nocne poty            | 5,41                | 3,62                    | 45,7%                    | 11,5%                                                      |
| Nadmierne pocenie się | 5,39                | 3,70                    | 51,2% (42/82)            | 8,2% (8/97)                                                |

Skala 1-8; niższy wynik oznacza mniejszą uciążliwość.

## Funkcjonowanie w ciągu dnia

Korzystne zmiany obserwowano również w domenie psychospołecznej i fizycznej MenQoL. Poniżej przedstawiono wyniki wybrane ze względu na ich znaczenie dla codziennego funkcjonowania pacjentek. **Po 3 miesiącach silne zmęczenie lub wyczerpanie zgłaszało około 4% kobiet w porównaniu do 45% na początku - to ponad 10-krotnie mniej. Silny brak energii zmniejszył się: z 46,9% do 3,3%. Silny niepokój lub nerwowość spadły z niemal co drugiej kobiety do około 1 na 17, a silne problemy z pamięcią z 35,1% do 9,5%.**

| Objaw                     | Zmiana średniej     | Silne objawy na początku | Silne objawy po 3 miesiącach stosowania Jasnum dzień i noc |
|---------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|
| Niepokój lub nerwowość    | 5,31 → 3,56; -33,0% | 47,5% (38/80)            | 6,0% (6/100)                                               |
| Zmęczenie lub wyczerpanie | 5,05 → 3,49; -30,9% | 45,0% (36/80)            | 4,2% (4/96)                                                |
| Brak energii              | 5,09 → 3,48; -31,6% | 46,9% (38/81)            | 3,3% (3/92)                                                |
| Problemy z pamięcią       | 4,74 → 3,67; -22,6% | 35,1% (27/77)            | 9,5% (8/84)                                                |

Skala 1-8; kategoria silnych objawów obejmuje wyniki 6-8.

## Komfort intymny

W domenie seksualnej MenQoL odnotowano mniejsze średnie nasilenie wszystkich trzech przedstawionych w raporcie problemów oraz mniejszy udział odpowiedzi w kategorii silnej uciążliwości. **W obszarze komfortu intymnego odnotowano wyraźną zmianę: silne unikanie zbliżeń dotyczyło po 3 miesiącach 8% kobiet wobec 43% na początku badania.**

| Objaw                        | Zmiana średniej     | Silne objawy na początku | Silne objawy po 3 miesiącach stosowania Jasnum dzień i noc |
|------------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------|
| Zmniejszenie libido          | 5,19 → 3,64; -29,9% | 41,9% (31/74)            | 10,3% (9/87)                                               |
| Suchość pochwy               | 5,08 → 3,62; -28,7% | 47,2% (34/72)            | 11,8% (10/85)                                              |
| Unikanie zbliżeń z partnerem | 5,06 → 3,52; -30,4% | 43,1% (31/72)            | 8,0% (7/88)                                                |

## Wnioski z badania

**W 3-miesięcznej obserwacji podczas stosowania Jasnum Dzień i Noc odnotowano zmniejszenie globalnego obciążenia objawami menopauzalnymi oraz korzystne zmiany w obszarze snu, objawów naczynioruchowych, funkcjonowania w ciągu dnia i komfortu intymnego. Największe zmiany dotyczyły zarówno objawów menopauzalnych, jak i codziennego funkcjonowania. Po 3 miesiącach stosowania**

**Jasnum dzień i noc kobiety zadeklarowały, że globalne nasilenie objawów zmniejszyło się o ponad 50%. Silne uderzenia gorąca występowały u mniej niż 1 na 10 kobiet. Aż 94% kobiet oceniło swój sen jako dobry lub bardzo dobry.**

## Jak interpretować wyniki

- Badanie nie obejmowało grupy kontrolnej ani randomizacji, dlatego nie można oddzielić wpływu produktu od efektu placebo, naturalnej zmienności objawów i innych czynników.
- W raporcie nie przedstawiono testów istotności statystycznej, przedziałów ufności ani analizy potencjalnych czynników zakłócających.

### Ważne

Jasnum Dzień i Noc jest suplementem diety. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety ani leczenia zaleconego przez lekarza.

**Źródło** Raport końcowy badania obserwacyjnego suplementu diety Jasnum Dzień i Noc u kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Analiza po 3 miesiącach stosowania produktu. NEO-VINCI, 2026.

**Składniki Jasnum dzień i noc:** **Ekstrakt z czerwonej koniczyny:** pomaga zachować spokój, łagodzi uderzenia gorąca i pocenie się, pomaga radzić sobie z uczuciem niepokoju i drażliwości, **Kwas foliowy:** przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania psychicznego, zmniejsza uczucie zmęczenia i zmęczenia, wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, **witamina C:** wspomaga funkcje psychiczne, korzystnie wpływa na układ nerwowy, przyczynia się do produkcji kolagenu, wspiera metabolizm energetyczny, **witamina B12:** korzystnie wpływa na układ nerwowy i odpornościowy, przyczynia się do tworzenia czerwonych krwinek, **chrom:** przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych, pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi, **witamina D:** wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów i kości, **ekstrakt z szyszki chmielu** działa kojąco, korzystnie wpływa na sen, przyczynia się do prawidłowego poziomu cholesterolu, zawiera naturalne przeciwutleniacze, chroni przed wolnymi rodnikami. **Melatonina:** pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. Korzystne działanie melatoniny występuje w przypadku spożycia 1 mg krótko przed pójściem spać.