

# Benenox

OVERNIGHT RECHARGE

## Kuluttajatutkimus



GO.

DO.

BE.

# RECHARGE OVERNIGHT

for the day ahead

## Mitä tapahtuu nukkuessamme?

Hyvä ja rauhallinen uni on tärkeää aivojen toipumiselle. Aivot kuluttavat paljon energiaa myös nukkuessamme. Aivot tarvitsevat energiakseen maksaaan varastoitua glykogeenia, jotta ne voivat palautua yön aikana ja aivosolut pystyvät uusiutumaan. Yön aikana glykogeenia kuluu n. 10 grammaa tunnissa. Kun maksan energiavarastot alkavat tyhjäntyä, maksa lähettää aivoille hälytysignaalin (kortisoli-hormoni) herättääkseen aivot toimimaan. Tämä voi toistuessaan johtaa katkonaiseen uneen, mitä et välttämättä itse huomaa. Aamulla tunnet kuitenkin olevasi väsynyt, etkä ole palautunut kunnolla.

**UUSI Benenox Overnight Recharge on ainutlaatuinen aivojen yön aikaista latautumista edistävä valmiste niille, jotka kärsivät huonoista yöunista, väsymyksestä, liian matalasta energiastasosta sekä huonosta keskittymiskyvystä.**

Benenoxin ainutlaatuinen patentoitu yhdistelmä hunajaa, Sustaminea® ja B6 -vitamiinia juuri ennen nukkumaanmenoa otettuna tukee hyvää yöunta ja auttaa lataamaan ”akut” yön aikana. Keskittyminen paranee ja pystyt suoriutumaan seuraavan päivän haasteista paremmin.

**1 Hunaja**  
Hunaja on tunnettu sen terveydellisistä vaikutuksista. Hunaja sisältää ainutlaatuisen sekoituksen luonnollisia sokereita, joiden uskotaan parantavan yöllistä glykogeenin käyttöä maksassa.

**2 Sustamine®**  
Sustamine on kahden aminohapon, L-alaniinin ja L-glutamiinin yhdistelmä, joka auttaa maksaa varastoimaan glykogeenia hidastamalla hunajan imeytymistä vatsasta.

**3 B6-vitamiini**  
B6-vitamiinin on osoitettu vähentävän väsymystä ja uupumusta edistämällä normaaleja psykologisia toimintoja. Olo tuntuu energisemmältä ja suoriutut päivän haasteista paremmin.



## Benenox tutkimus

Tutkimuksen toteutti Alba Science loka-marraskuussa 2016. Tutkimukseen osallistuneista lähes kaikki olivat mukana tutkimuksessa alusta loppuun asti (140/150).

Ensimmäisellä ja kolmannella viikolla tutkimuksen osallistujat eivät käyttäneet Benenoxia. Toisella viikolla osallistujat käyttivät Benenoxia joka ilta ennen nukkumaan menoa. Osallistujat täyttivät tämän kolmen viikon ajan joka aamu online-kyselyn, jossa verrattiin unen ja keskittymisen tasoa edellisen päivän tasoon.

### Kyselylomake sisälsi otteita seuraavista kyselyistä:

- The Leeds Sleep Evaluation kyselylomake
- Brunel Mood Score kyselylomake
- Consumer Perception kyselylomake

Tutkimus toteutettiin Alba Science Standard Operating Procedures -ohjeiden mukaisesti.

Osallistujat täyttivät päivittäin kyselyn, jossa he vertasivat oloaan edelliseen päivään. Viisiportaisessa arvioinnissa oli seuraavat vaihtoehdot käytössä: paljon parempi, hieman parempi, ei muutosta, hieman huonompi, paljon huonompi.

Jokainen asteikko muunnettiin lineaarisesti numeeriseksi asteikoksi, josta laskettiin jokaiselle päivälle keskimääräiset arvot. Jokaiselle asteikolle annettiin numeerinen arvo:

|                 |      |
|-----------------|------|
| Paljon parempi  | = 2  |
| Hieman parempi  | = 1  |
| Ei muutosta     | = 0  |
| Hieman huonompi | = -1 |
| Paljon huonompi | = -2 |

### Alba Science Ltd

Alba Science Ltd on Edinburghissa sijaitseva sopimustutkimusorganisaatio. Alba Science on erikoistunut turvallisuus-, tehokkuus-, hyväksyttävyy- ja mieltymystestien suunnitteluun ja toteuttamiseen maailmanlaajuisilla markkinoilla useilla eri toimialoilla; kuten koti- ja henkilökohtainen hygienia, kosmetiikka, terveydenhuolto, lääketeollisuus, lääkinnälliset laitteet ja elintarviketeollisuus.



### Sukupuolijakauma

74% naisia  
26% miehiä

### Ikäjakauma

12% 18-24 vuotta  
55% 25-45 vuotta  
33% 46-69 vuotta

### Huollettavia

62% ei  
38% kyllä

### Työllisyystilanne

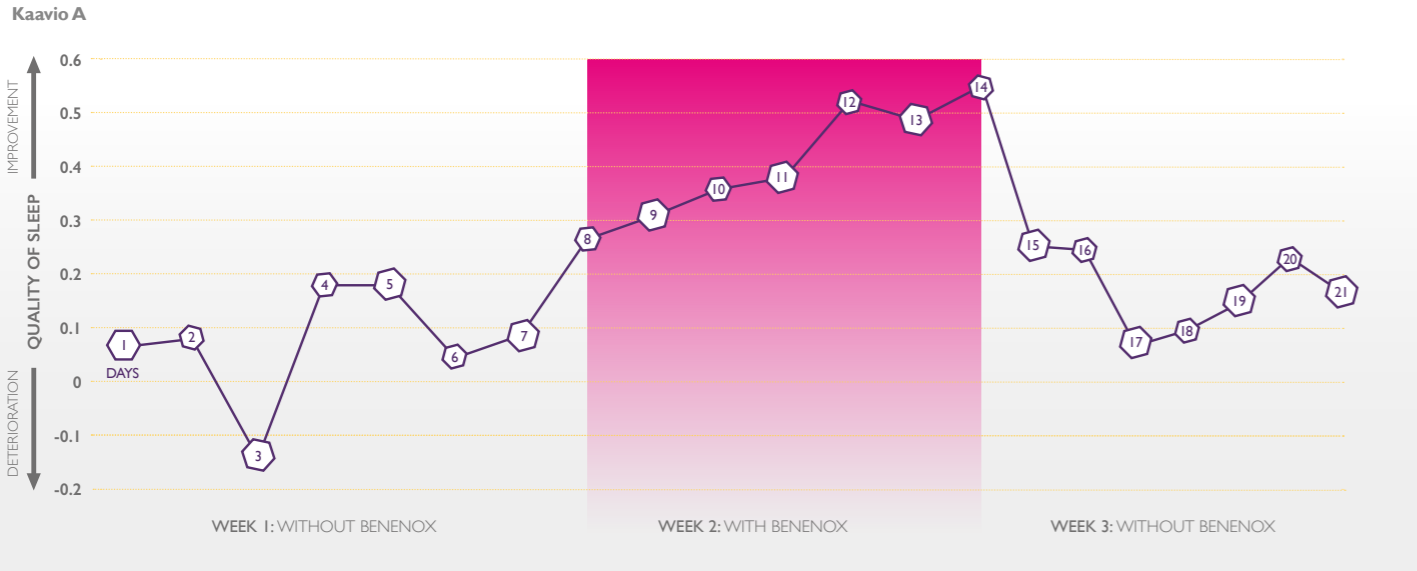
76% töissä  
24% työtön, eläkkeellä  
tai opiskelija

### Stressitaso

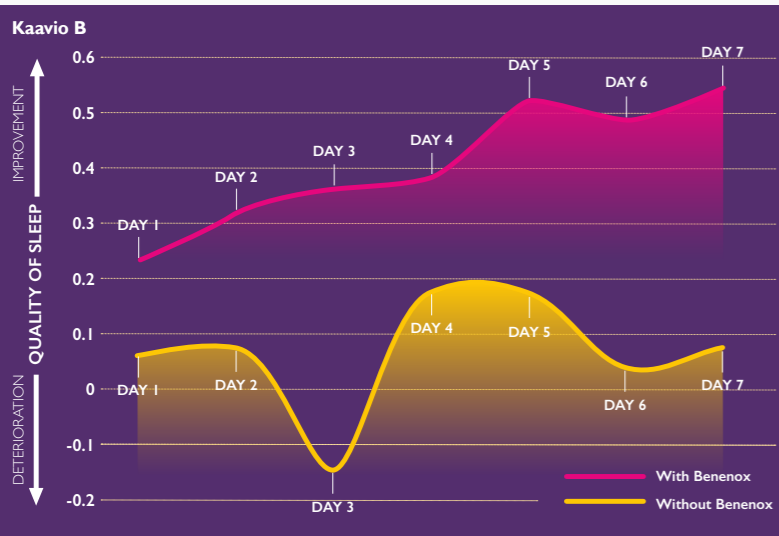
4% korkea  
41% kohtuullinen  
55% matala

## Benenoxin vaikutus: Unenlaatu

Kaavio A osoittaa kolmen viikon kokeilun tulokset, ja indikoi Benenoxin vaikuttavan myönteisesti unen laatuun.



Kaavio B vertailee ensimmäistä viikkoa ilman Benenoxia toiseen viikkoon Benenoxilla. Osallistujia pyydettiin päivittäin arvioimaan unen laatua verraten sitä edelliseen päivään.

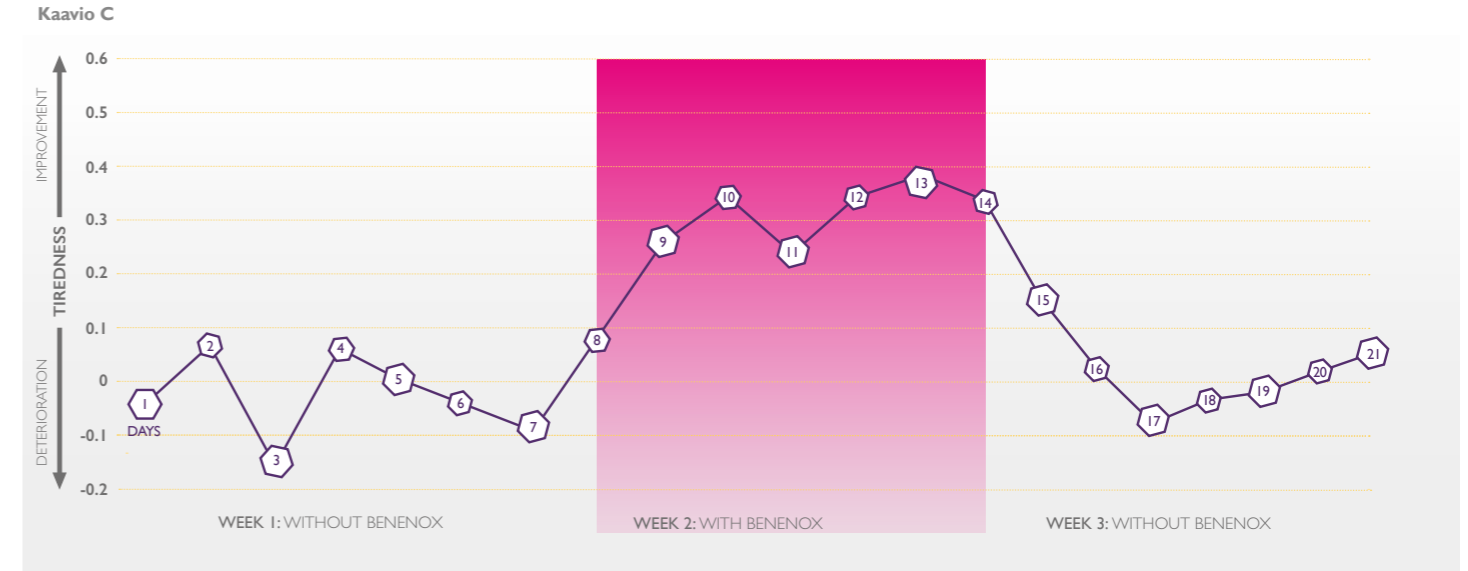


### YHTEENVETO

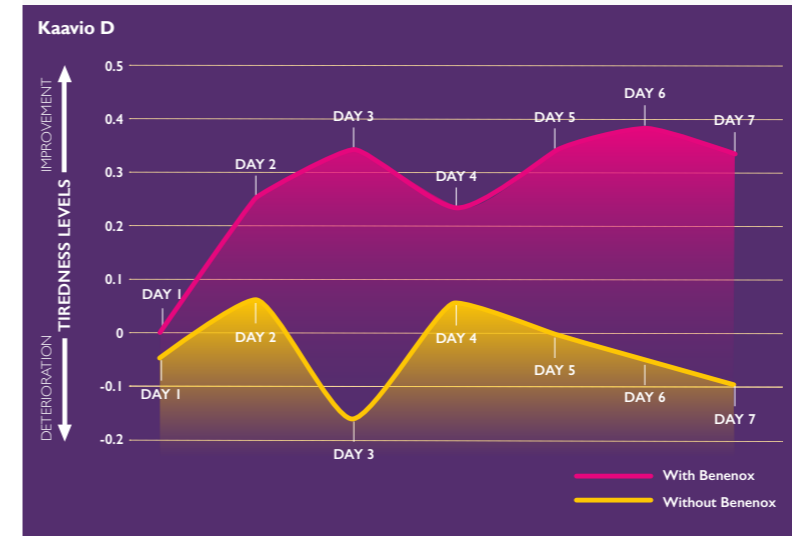
Tulokset osoittavat, että osallistujien unen laatu parani merkittävästi ja johdonmukaisesti kahdeksannesta päivästä alkaen, heti kun Benenoxia oli alettu käyttämään. Tämä positiivinen vaikutus heikkeni 15. päivästä alkaen eli heti sen jälkeen, kun osallistujat olivat lopettaneet Benenoxin käytön.

## Benenoxin vaikutus: Väsymyksen tunne

Kaavio C osoittaa kolmen viikon kokeilun tulokset, ja indikoi Benenoxin vaikuttavan myönteisesti väsymyksen tunteeseen.



Kaavio D vertailee ensimmäistä viikkoa ilman Benenoxia toiseen viikkoon Benenoxilla. Osallistujia pyydettiin päivittäin arvioimaan väsymyksen tunnetta verrattuna edelliseen päivään.



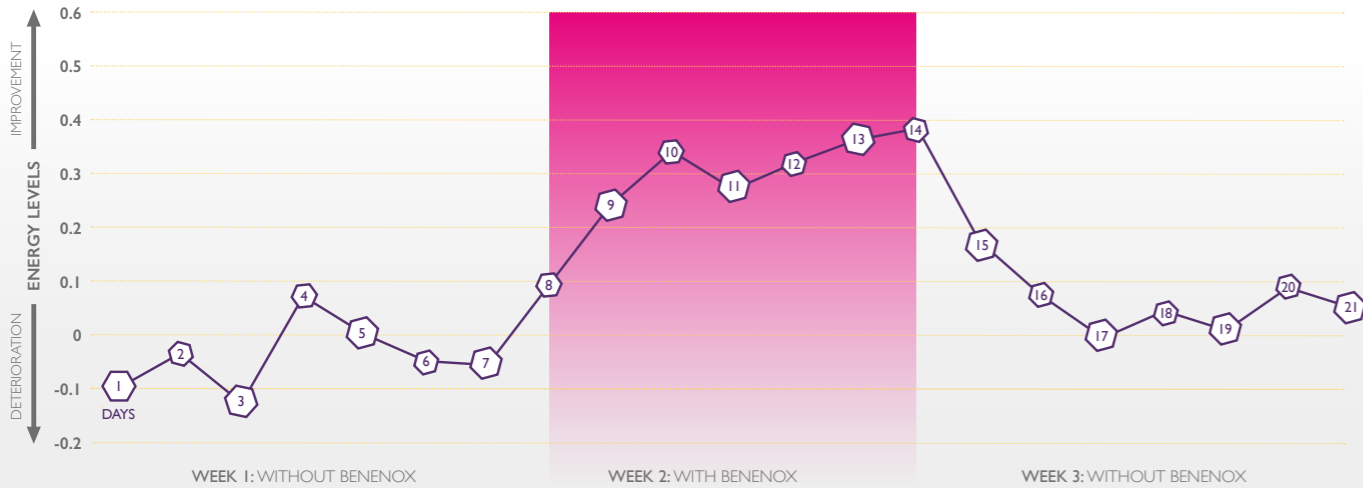
### YHTEENVETO

Osallistajat alkoivat raportoida huomattavasta parannuksesta yhdeksäntenä päivänä, joka oli ensimmäinen päivä sen jälkeen, kun he olivat ottaneet Benenoxia edellisenä iltana. Tämä väsymyksen väheneminen jatkui koko toisen viikon, mutta kun osallistujat lopettivat Benenoxin ottamisen kolmannella viikolla, väsymyksen taso palautui takaisin ensimmäisen viikon tasolle.

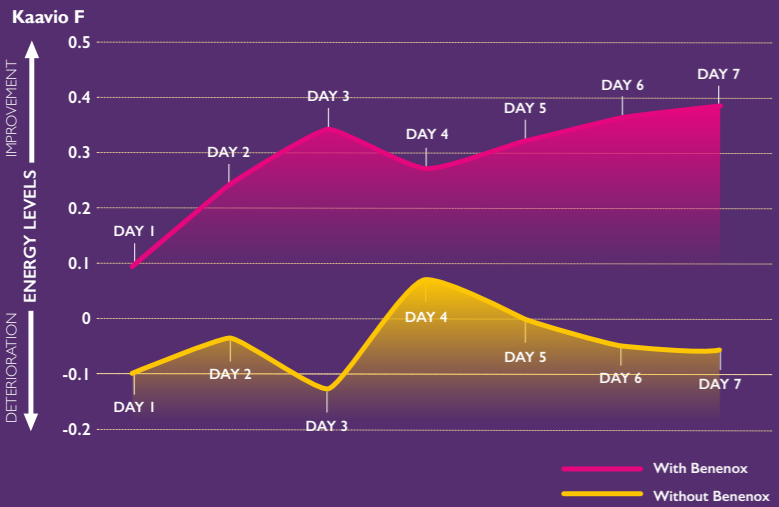
## Benenoxin vaikutus: Lisääntyneet energiatasot

Kaavio E osoittaa kolmen viikon kokeilun tulokset ja indikoi Benenoxin vaikuttavan myönteisesti energiatasoihin.

Kaavio E



Kaavio F vertailee ensimmäistä viikkoa ilman Benenoxia toiseen viikkoon Benenoxilla. Osallistujia pyydettiin päivittäin arvioimaan energiatasoaan verrattuna edelliseen päivään.



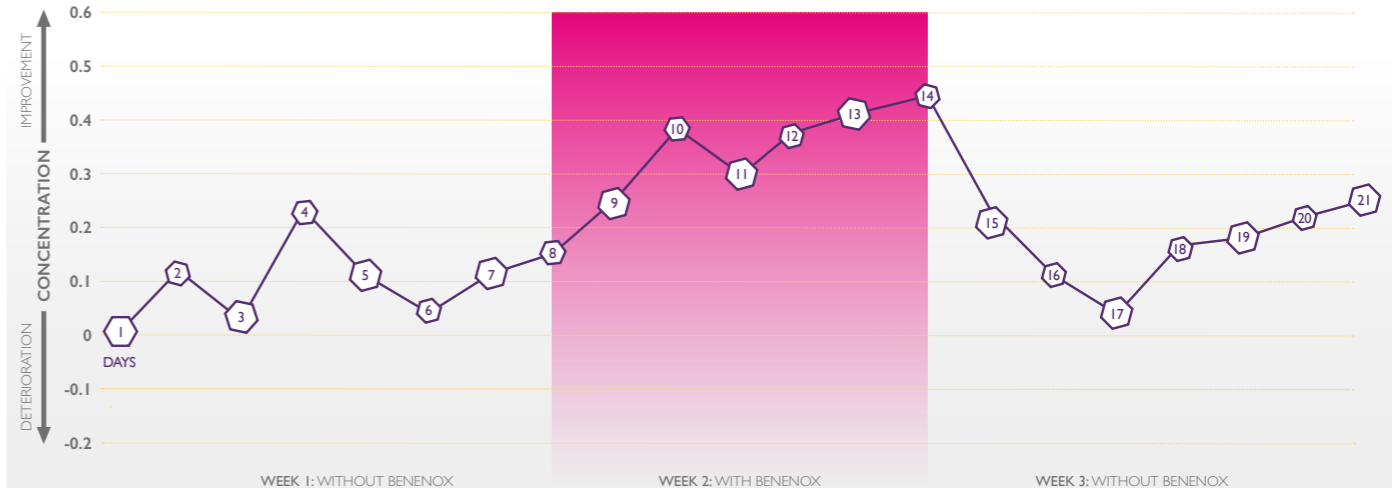
### YHTEENVETO

Raportoidut energiatasot alkoivat parantua toisella viikolla osallistujien alkaessa käyttää Benenoxia ja laskea, kun he lopettivat käytön kolmannella viikolla. Korkeimmillaan, 14 päivänä, 43 % osallistujista raportoivat energiatason parantuneen edelliseen päivään verrattuna.

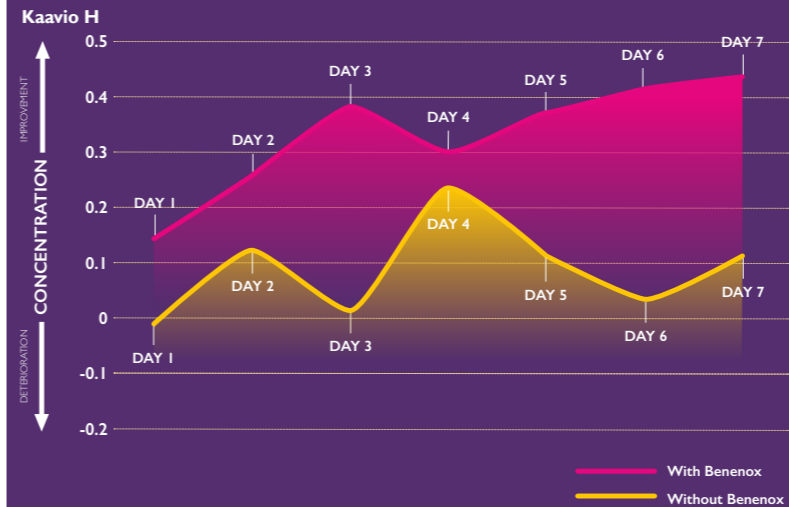
## Benenoxin vaikutus: Parantunut keskittymiskyky

Kaavio G osoittaa kolmen viikon kokeilun tulokset ja Benenoxin myönteisen vaikutuksen keskittymiskykyyn.

Kaavio G



Kaavio H vertailee ensimmäistä viikkoa ilman Benenoxia toiseen viikkoon Benenoxilla. Osallistujia pyydettiin arvioimaan päivittäin keskittymiskykyään verrattuna edelliseen päivään.

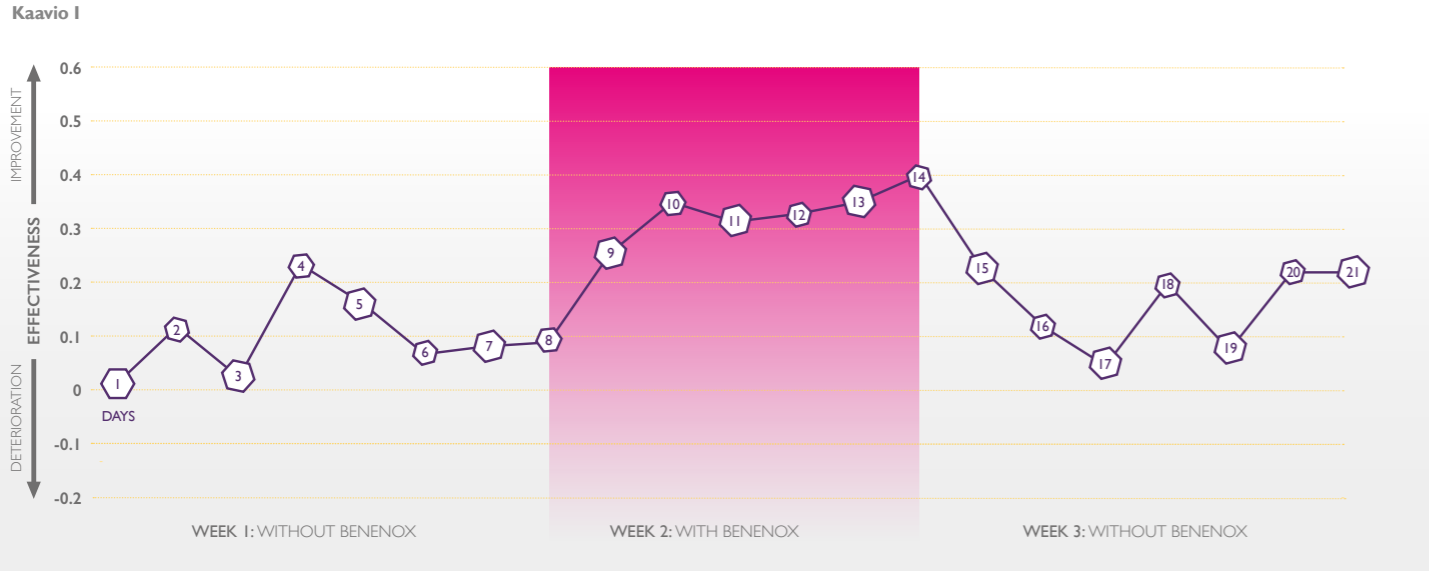


### YHTEENVETO

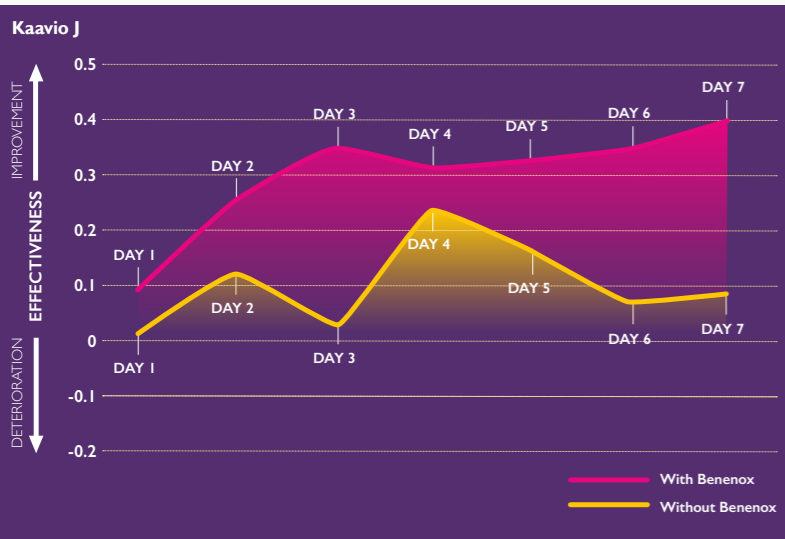
Ensimmäisen viikon aikana, ennen Benenoxin ottamista, oli pari pientä huippua mutta kaikkein johdonmukaisimmat ja havaittavimmat parannukset saatiin yhdeksännen ja 14 päivän välillä, jolloin Benenoxia otettiin nukkumaan mennessä. Tämä positiivinen vaikutus väheni viikolla kolme, kun Benenoxin käyttö loppui, mutta vaikutus pysyi kuitenkin edelleen korkeampana kuin ensimmäisellä viikolla.

# Benenoxin vaikutus: Tehokkuuden parantuminen töissä

Kaavio I osoittaa kolmen viikon kokeilun tulokset ja Benenoxin tehokkuutta lisäävän vaikutuksen työssä, opiskelussa ja muissa aktiviteeteissä.



Kaavio J vertailee ensimmäistä viikkoa ilman Benenoxia toiseen viikkoon Benenoxilla. Osallistujia pyydettiin päivittäin arvioimaan suoriutumistehokkuutta työssä, opiskelussa tai muissa aktiviteeteissa.



## YHTEENVETO

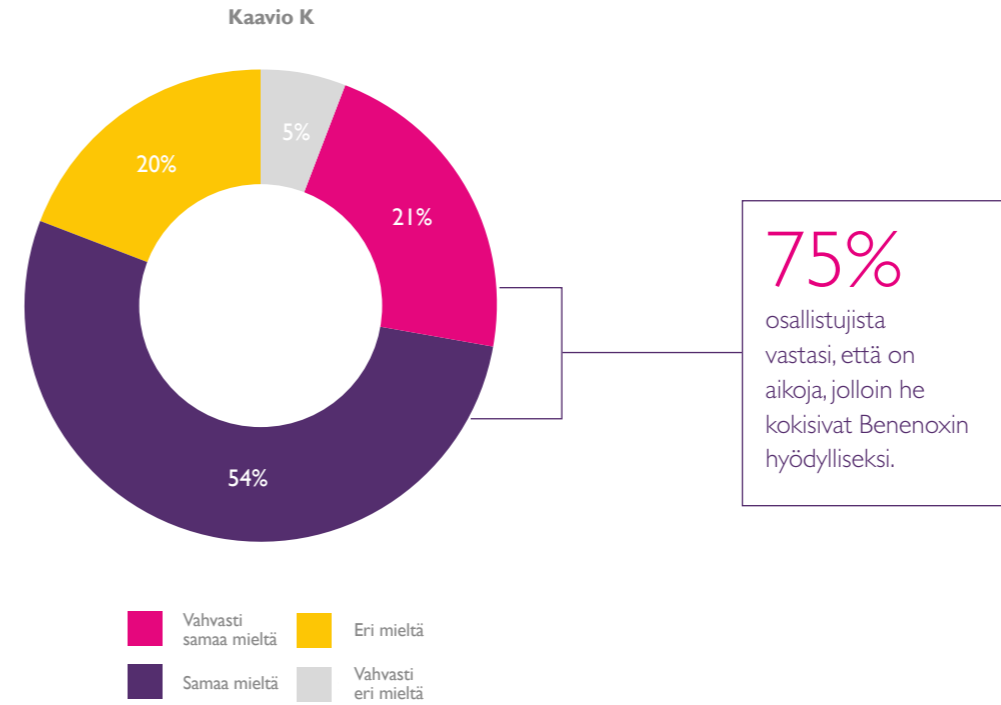
Tulokset osoittavat huomattavan parannuksen tehokkuudessa yhdeksännen ja 14. päivän välillä, jolloin osallistujat käyttivät Benenoxia. Kun he lopettivat Benenoxin käytön, tehokkuustasot laskivat voimakkaasti erityisesti 15. ja 17. päivän välillä.

## TULOKSET KULUTTAJAHAVAINNOISTA

# Benenox havainnot: Tuotteen hyödyllisyys

## Onko sinulla hetkiä, jolloin Benenox auttaisi?

Tuloksista käy ilmi osallistujien havainnot Benenoxista kolmen viikon tutkimuksen aikana. Kuluttajilta kysyttiin, kokivatko he Benenoxin hyödylliseksi.



## YHTEENVETO

Tutkimus osoittaa, että noin kolme neljäsosaa ihmisistä koki, että Benenox olisi hyödyllinen jossain tilanteissa.

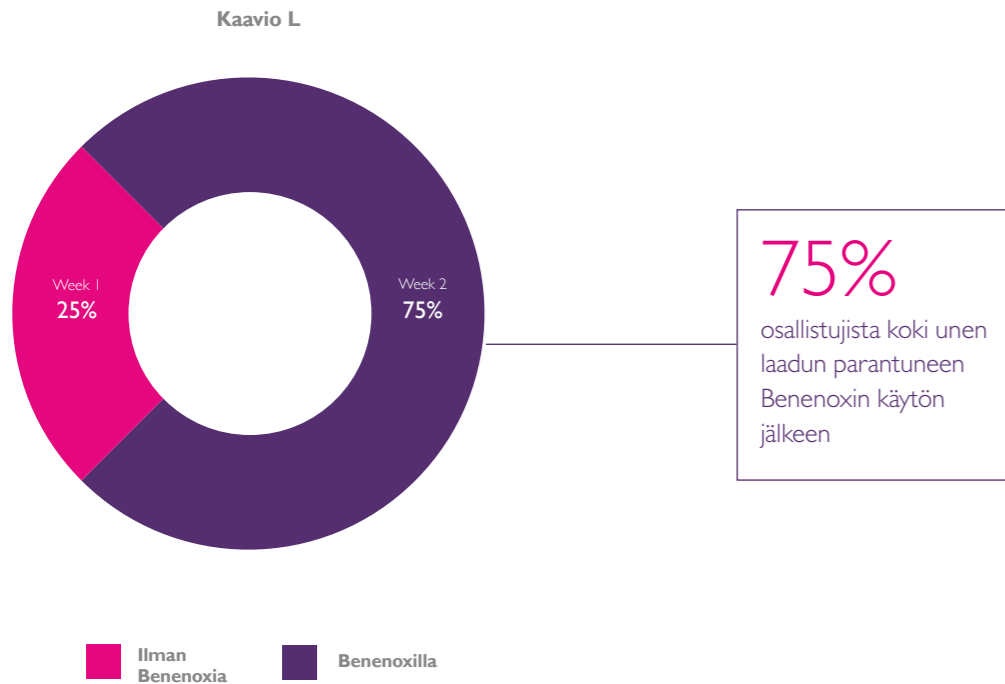
“Sain enemmän energiaa päivään”

Lainaus tutkimukseen osallistuneelta.

## Benenox havainnot: Unenlaadun paraneminen

### Milloin koit unen laadun parantuneen?

Osallistujilta kysyttiin, kokivatko he unen laadun parantuneen Benenoxin käytön jälkeen? Tulokset osoittavat osallistujien havainnot toisen viikon lopussa, kun he käyttivät Benenoxia.



#### YHTEENVETO

Tutkimus osoittaa, että noin kolme neljäsosaa ihmisistä koki nukkuneensa paremmin viikolla kaksi (kun he käyttivät Benenoxia) verrattuna ensimmäiseen viikkoon (kun he eivät käyttäneet Benenoxia).

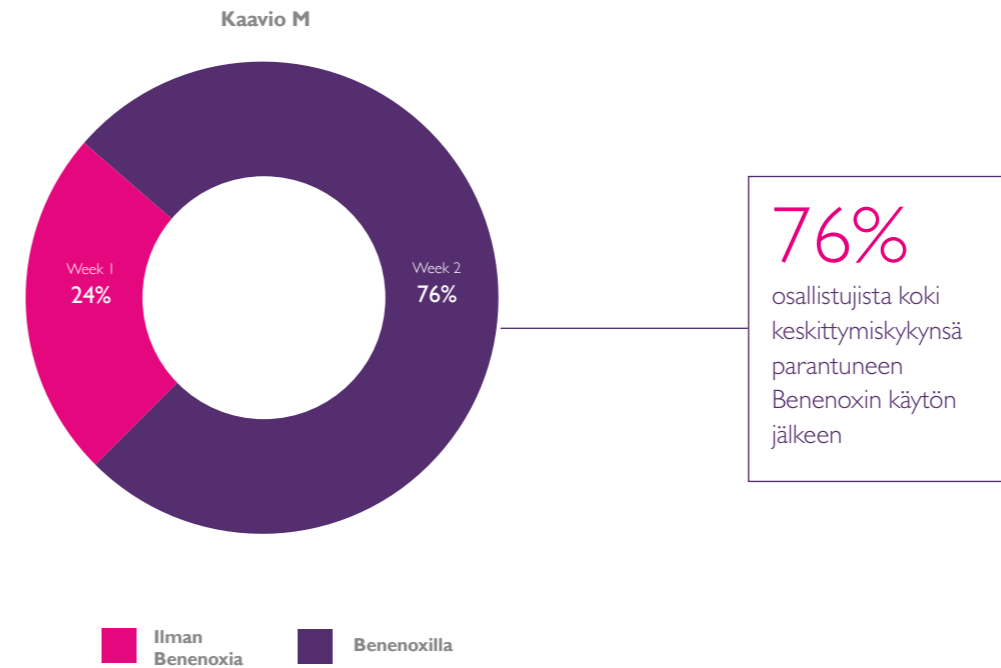
*“Pidin eniten Benenoxissa siitä, että se antoi minulle paremmat unet”*

Lainaus tutkimukseen osallistujalta

## Benenox havainnot: Parantunut keskittymiskyky

### Milloin huomasit, että keskittymiskykyysi oli parempi?

Osallistujilta kysyttiin, miten he kokivat Benenoxin vaikuttaneen heidän keskittymiskykyynsä. Tulokset osoittavat osallistujien havainnot toisen viikon lopussa, kun he käyttivät Benenoxia.



#### YHTEENVETO

76 % tutkimukseen osallistuneesta raportoi, että heidän keskittymiskykynsä oli parempi viikolla kaksi (kun he käyttivät Benenoxia) verrattuna ensimmäiseen viikkoon (kun he eivät käyttäneet Benenoxia).

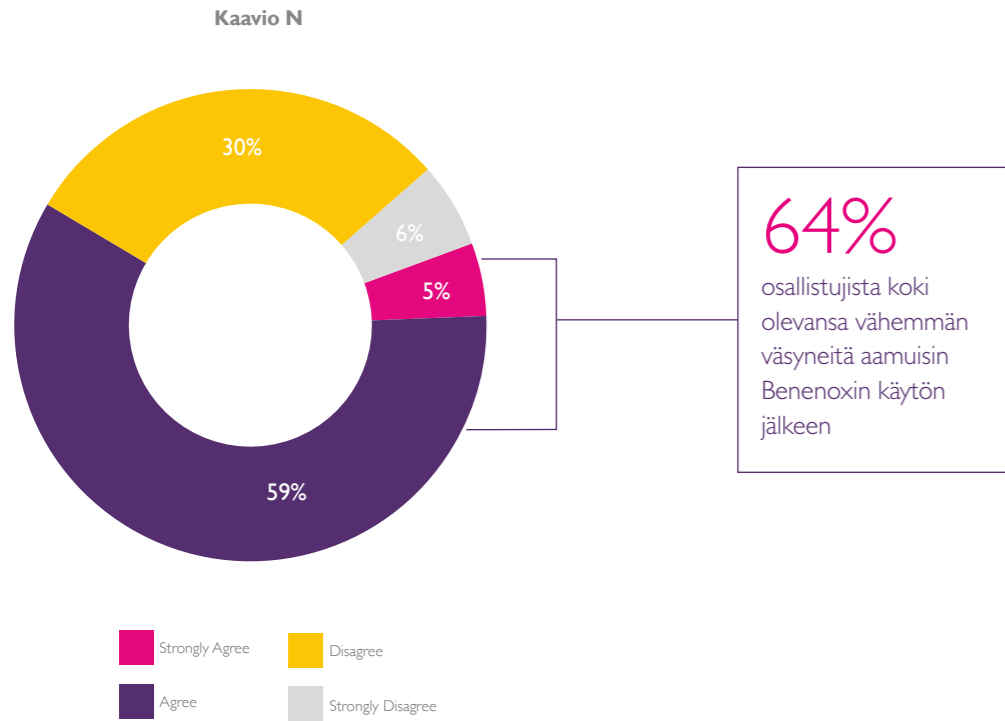
*“Pidin siitä, kuinka se auttoi minua keskittymään, oloni tuntui valppaammalta seuraavana päivänä”*

Lainaus tutkimukseen osallistujalta

## Benenox havainnot: Vähentynyt väsymyksen tunne

### Tunnetko itsesi vähemmän väsyneeksi aamulla?

Osallistujilta kysyttiin heidän aamuväsymyksestä. Tulokset osoittavat osallistujien havainnot toisen viikon lopussa, kun he käyttivät Benenoxia.



#### YHTEENVETO

Toisen viikon jälkeen (käytettäessä Benenoxia) 64 % oli samaa mieltä tai vahvasti samaa mieltä siitä, että Benenoxia käytettäessä he tunsivat olonsa vähemmän väsyneeksi aamuisin.

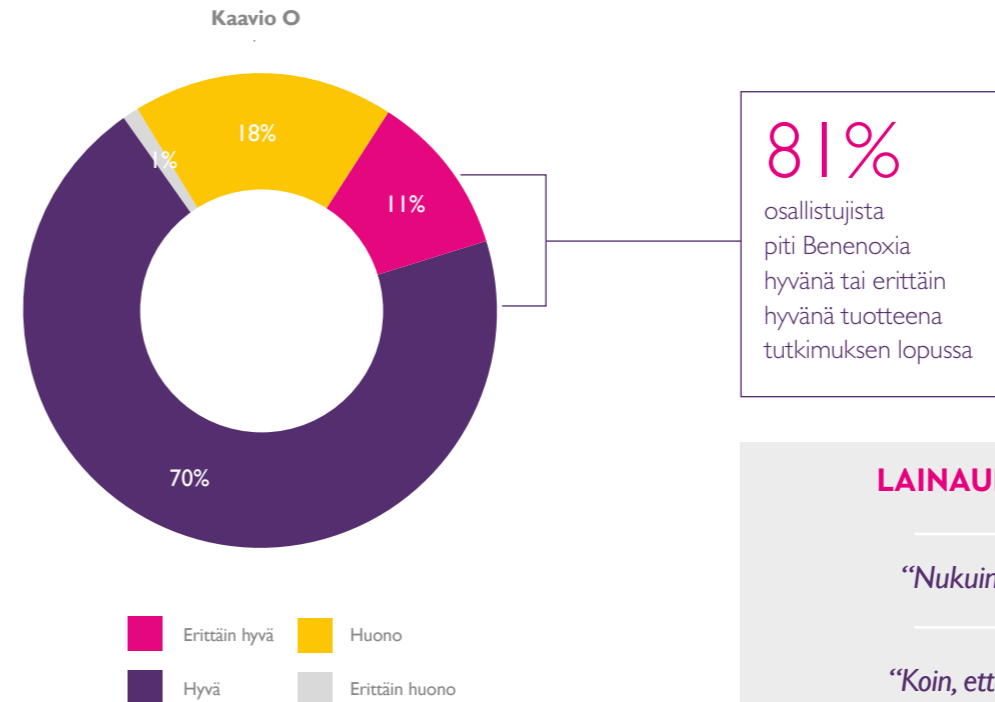
*“Huomasin merkittävän parannuksen seuraavan aamun energiatasossani. Nukahdin helpommin ja heräsin helpommin.”*

Lainaus tutkimukseen osallistuneelta

## Benenox havainnot: Kokonaisarviointi

### Mikä on kokonaisarviointisi Benenoxista?

Osallistujilta kysyttiin heidän kokonaisarviota Benenoxin käytöstä tutkimuksen lopussa.



#### YHTEENVETO

Neljä viidestä henkilöstä (81%) kertoi, että Benenox oli hyvä. Heistä 11 % sanoi Benenoxin olevan erittäin hyvä.

#### LAINAUKSIA OSALLISTUJILTA

*“Nukuin paremmin otettuani sitä”*

*“Koin, että Benenoxilla oli vaikutusta uniryhtiini, se auttoi minua nukkumaan läpi yön.”*

*“Huomasin eron mielialassani ja aloin tuntea oloni valppaammaksi päivällä. Oli myös helpompaa päästä vauhtiin aamulla”*

*“Se paransi untani, nukuin mukavasti viisi päivää seitsemästä”*

## Yhteenveto tärkeimmistä tuloksista

Päivittäiset kyselytulokset ja kuluttajien havainnot todistavat molemmat siitä, että Benenox tukee hyvää unenlaatua, saa olon tuntumaan paremmin ”ladatuksi” ja auttaa aloittamaan uuden päivän täynnä energiaa. Seuraavassa muutamia otteita tilastollisesti merkittävistä tuloksista:

75%

osallistujista raportoi, että heidän unen laatunsa oli parempi toisella viikolla käytettäessä Benenoxia verrattuna ensimmäiseen viikkoon, kun he eivät käyttäneet Benenoxia

76%

osallistujista raportoi, että heidän tehokkuutensa töissä/opiskelussa tai muussa aktiviteetissa oli parempi toisella viikolla käytettäessä Benenoxia verrattuna ensimmäiseen viikkoon, kun he eivät käyttäneet Benenoxia

76%

osallistujista raportoi, että heidän keskittymiskykynsä oli parempi toisella viikolla käytettäessä Benenoxia verrattuna ensimmäiseen viikkoon, kun he eivät käyttäneet Benenoxia

64%

osallistujista raportoi, että he tunsivat olonsa vähemmän väsyneeksi seuraavana aamuna, kun he käyttivät Benenoxia



### TOHTORI ROGER HENDERSON KOMMENTOI UNTA JA BENENOXIA

Tohtori Roger Henderson on Englannissa työskentelevä yleislääkäri (senior GP). Hän esiintyy myös säännöllisesti televisiossa, radiossa ja verkossa jakamassa neuvoja ja tietämystä terveyteen liittyviin aiheisiin. Lue, mitä hän sanoo unesta ja Benenoxista.

“Sleep plays an incredibly important role in terms of our health and wellbeing, as well as our ability to function at our best during day-to-day life. How you feel when you are awake is directly affected by how much sleep you get, and what happens while you are sleeping. Research shows that people who are sleep deficient have slower reaction times, are less productive at work, take longer to finish tasks, and make more mistakes.

“The simple aim is to get enough quality sleep at the right times for our individual needs but we all know this can be harder than it sounds. With daily responsibilities and the time pressures of modern life, it can be hard to get into bed as early as we would like. So, it is therefore very important to address any environmental and physiological factors that are negatively affecting your quality of sleep.”

**Tämä tutkimus osoittaa, että Benenox vaikuttaa unen laatuun positiivisesti. Hyvin levänneenä keskittymis- ja suorituskyky parantuvat seuraavana päivänä.**

**BENENOX**  
OVERNIGHT RECHARGE







# BENENOX

RECHARGE OVERNIGHT  
*for the day ahead*

Ainutlaatuinen uusi ravintolisä aivojen palautumiseen niille,  
jotka haluavat mennä, tehdä ja elää aktiivista elämää.



EXPERTS IN NATURAL HEALTH SINCE 1981

Natures Aid Ltd, Preston, PR4 2DQ, UK



Jälleenmyyjä Suomessa:

STADA Nordic, Suomi

PL 1310, 00101 Helsinki, 0207 416 888, stada@stada.fi



BENENOX.FI