

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

биологически активная добавка к пище



«Биостандарт 5-НТР (5-гидрокситриптофан)»

СГР № RU.77.99.11.003.R.004551.12.21 от 06.12.2021 г.

Форма выпуска: таблетки массой 300 мг

Состав: целлюлоза микрокристаллическая (агент антислеживающий), экстракт гриффонии (5-НТР – 5-гидрокситриптофан), магниевая соль стеариновой кислоты (агент антислеживающий), пиридоксина гидрохлорид (витамин В6).

Пищевая ценность суточной дозы, % от рекомендуемого уровня суточного потребления:

Компонент	Содержание в 2-х таблетах
Витамин В6	4 мг (200%)*
5-НТР (5-гидрокситриптофан)	200 мг

*Не превышает верхний допустимый уровень потребления.

5-гидрокситриптофан (5-НТР) – аминокислота, которая является предшественником серотонина, или, как его еще называют, «гормона счастья».

Серотонин играет важную роль в центральной нервной системе, принимая участие в регуляции настроения, ритма сна и бодрствования, контроле аппетита, способности противостоять стрессу. При дефиците серотонина могут наблюдаться фобии, мигрени, нарушение сна и памяти, расстройства сердечно-сосудистой и эндокринной функций. Низкий уровень серотонина может привести к депрессивному настроению и набору веса.

Одним из способов увеличить синтез серотонина в организме является прием добавок с 5-гидрокситриптофаном (5-НТР).

«Биостандарт 5-НТР (5-гидрокситриптофан)» от компании «ЛЕКОЛАЙК» рекомендуется принимать в качестве дополнительного источника витамина В6, содержащего 5-гидрокситриптофан (5-НТР):

- ▶ при нарушении сна, включая бессонницу;
- ▶ при эмоциональной неустойчивости, раздражительности;
- ▶ для снижения аппетита при соблюдении диеты для контроля массы тела;
- ▶ при снижении работоспособности, сложности в запоминании информации, заторможенности в мышлении.

Рекомендации по применению: взрослым по 2 таблетки один раз в день, во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность и кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Не является лекарством.

Хранить в сухом, защищенном от света и недоступном для детей месте, при температуре не выше 25 °С. **Срок годности:** 3 года.

Изготовитель: 1) ООО «В-МИН+», РФ, 141300, Моск. обл., г. Сергиев Посад, Московское ш., 68 км; 2) ООО «Авен», РФ, 121609, г. Москва, внугригор. тер. муниц. округ Крылатское, ул. Осенняя, д. 4, корпус 1, кв. 207 (адрес производства: 143362, Моск. обл., г. о. Наро-Фоминский, г. Апрелевка, ул. Апрелевская, д. 18) **Получатель/Организация, уполномоченная принимать претензии от потребителей:** ООО «ЛЕКОЛАЙК», РФ, 111024, г. Москва, ул. Авиамоторная, д. 50, стр. 2, эт. 2, пом. XI, ком. 5, тел.:8(999)767-9040 **www.lekolike.ru**

ПАМЯТКА ПОТРЕБИТЕЛЮ

Серотонин (лат. serum – «сыворотка» + др.-греч. τοϊκόс – «обладающий силой») играет очень важную роль почти в каждой физиологической функции, которую мы в состоянии представить. Его связывают с регуляцией эмоционального фона, сна, когнитивных возможностей, работы кишечника, контроля аппетита. Серотонин в ответе за устойчивость к стрессу и чувствительность к боли.

Для синтеза серотонина необходима аминокислота триптофан, которая поступает в организм вместе с пищей. Цепочка выглядит так: при участии витамина В6 триптофан превращается в 5-гидрокситриптофан (5-НТР). Далее 5-НТР выносятся в общий кровоток, проникает через гематоэнцефалический барьер в головной мозг и там превращается в серотонин. Следовательно, чем больше 5-НТР в организме, тем выше уровень серотонина.



Нормализует сон. Расстройства сна серьезно сказываются на качестве жизни человека: нарастают эмоциональное напряжение, тревога, раздражение и, как следствие, увеличивается стрессодоступность, уменьшается потребность в общении, развлечениях. События и дела, которые прежде вызывали приятные эмоции, перестают радовать.

За регуляцию цикла «сон-бодрствование» в нашем организме отвечает гормон мелатонин, который вырабатывается в темное время суток из серотонина. Именно мелатонин сигнализирует организму о том, что пора ложиться спать.

Повышая уровень серотонина, 5-НТР позволяет быстрее заснуть и дольше проспать, способствуя более глубокому и спокойному сну.



Улучшает настроение. Грусть, тоска и печаль всегда шли бок о бок с людьми, являясь одной из естественных человеческих эмоций. Никто из нас не застрахован от неудач, болезней, разрыва отношений. Но когда долгие «унылые настроения» мешают жить нормальной жизнью, ситуация может выйти из-под контроля и нанести серьезный вред здоровью.

Добавки 5-НТР, активируя выработку серотонина – естественного стабилизатора настроения, могут быть не менее эффективны, чем традиционные антидепрессанты.



Помогает снизить вес. Аппетит – это сложный механизм, который контролируется множеством разных факторов. Наиболее важную роль в его регуляции играют гормоны. Именно они посылают в наш мозг сигналы, которые «включают» и «выключают» чувство голода. Одним из таких гормонов является серотонин, снижение выработки которого приводит к патологическому перееданию и, как следствие, увеличению массы тела.

5-НТР усиливает синтез серотонина, который в свою очередь подавляет аппетит и ускоряет насыщение, способствуя нормализации пищевого поведения и снижению массы тела.

Постоянные стрессы, окружающие нас, не позволяют всегда быть на пике активности. 5-НТР поможет легче справляться с вызовами, которые бросает нам жизнь. Забывчивость, рассеянность и тоска сменятся бодростью и позитивным настроением, и мир вокруг заиграет новыми красками.