

## 5-НТР ФОРМУЛА

Комплекс L-триптофана с 5-гидрокситриптофаном

Форма выпуска: 30 капсул «Веган» массой 0,35 г | арт. 3452



- Способствует синтезу гормона радости серотонина в мозге, снижению раздражительности и чрезмерного эмоционального возбуждения, снижает тревожность и беспокойство.
- Способствует естественной выработке мелатонина — помогает быстрее засыпать и крепче спать.
- Регулирует пищевое поведение, способствуя снижению потребления пищи и уменьшению тяги к углеводам в условиях недостатка серотонина.

### Состав:

- Аминокислота L-триптофан
- Экстракт гриффонии *Griffonia simplicifolia* L. (природный источник 5-гидрокситриптофана)
- Экстракт Гинкго Билоба *Ginkgo Biloba* L.
- Пиридоксина гидрохлорид (витамин B6)
- Целлюлозные капсулы
- Вспомогательные компоненты

| Биологически активные компоненты | Содержание в 1 капсуле (суточная дозировка) | %    |
|----------------------------------|---------------------------------------------|------|
| L-триптофан, мг                  | 166,5                                       | 21** |
| Витамин B6, мг                   | 1,7                                         | 85*  |
| Флавоногликозиды, мг             | 4,8                                         | 16** |
| 5-гидрокситриптофан (5-НТР), мг  | 50,0                                        | -*** |

**Применение:** взрослым по 1 капсуле 1 раз в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

**Особенности приема:** Допускается прием 3 капсулы в день. В этом случае будет обеспечена следующая потребность организма в БАВ:

L-триптофан – 499,5 мг (63%)

Витамин B6 – 5,1 мг (255%<sup>1</sup>)

Флавоногликозиды – 14,4 мг (48%)

5-гидрокситриптофан (5-НТР) – 150 мг

**Важно:** У 5-НТР нет единой официальной дозы; существует практический диапазон, который используют в исследованиях и нутрициологической практике. Обычно составляет 50–150 мг.

\*% от рекомендованной суточной потребности согласно ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» (Приложение 2).

\*\*% от адекватного уровня потребления согласно «Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)» Таможенного союза ЕврАзЭС (Приложение 5).

\*\*\*не нормируется

1 – не превышает верхний допустимый уровень потребления

---

**5-НТР ФОРМУЛА** – нейроБАД для комплексной поддержки нервной системы и эмоционального благополучия. Представляет собой комплекс на основе L-триптофана, 5-гидрокситриптофана (5-НТР), витамина B6 и флавоногликозидов. Каждый компонент по отдельности играет важную роль в контроле над стрессом, улучшении функционирования нервной системы, нормализации настроения и повышении качества сна. Объединение этих компонентов в одном продукте позволяет более комплексно подойти к решению имеющихся проблем, которые могут быть связаны с недостатком соответствующих нутриентов.

В основном, триптофан и 5-НТР принимают при неврологических, психических нарушениях. Клинически подтверждена эффективность 5-НТР и триптофана при депрессивных состояниях. Особенно эффективен 5-НТР при легкой и умеренной депрессии, а также при сезонной депрессии (СAD). Он напрямую превращается в серотонин – нейромедиатор настроения, поэтому быстро улучшает эмоциональное состояние: снижает апатию, раздражительность, чувство тревоги. При сезонных расстройствах недостаток солнечного света может сопровождаться снижением уровня серотонина – 5-НТР компенсирует этот дефицит. Исследования подтверждают влияние добавок при метаболических нарушениях и коррекцию пищевого поведения, прием триптофана приводит к снижению аппетита и уменьшению массы тела. При проблемах со сном в схемах для борьбы с бессонницей БАД комплексно подключается к основному лечению.

#### **Показания к применению:**

- Депрессия, снижение настроения, раздражительность
- Тревожность и другие состояния (ПМС, хронические боли)
- Нарушения сна (трудности засыпания, поверхностный сон)
- Хронический стресс, усталость, переутомление
- Профилактика мигрени, головной боли
- Тяга к алкоголю или курению
- Проблемы с весом (переедание, булимия, избыточный аппетит)

Внимание! Вещества способствуют снижению веса и понижают аппетит, использовать с осторожностью при недостаточной массе тела и анорексии.

Допустимо использовать БАД вместе с антидепрессантами – тогда эффект от последних усиливается.

#### **Механизм действия:**

- Поддержка синтеза серотонина
- Улучшение кровоснабжения мозга
- Защита нервных клеток от стресса

#### **Действие активных компонентов:**

**Экстракт гриффонии** является натуральным природным источником 5-НТР.

5-гидрокситриптофан (5-НТР) – это метаболит аминокислоты триптофан, который способствует повышению качества сна, поддерживает стабильность психики, помогает снижать аппетит. 5-НТР образуется естественным образом в организме из аминокислоты триптофан и является прямым предшественником серотонина.

**L-Триптофан** – незаменимая аминокислота, которую организм получает только из пищи. Недостаток триптофана сказывается на концентрации 5-НТР, что влечет за собой ослабление секреции серотонина и мелатонина, и, как следствие, нарушение цикла сна и бодрствования, снижение работоспособности, рост раздражительности и тревожности, накопление усталости и риск развития депрессии. Аминокислота триптофан нужна для синтеза 5-НТР, является основой для выработки таких

гормонов как серотонин, мелатонин, холин и ниацин (витамин В3).

У **L-триптофана** и **5-НТР** похожие свойства и функции. Оба вещества относятся к аминокислотам, работают как сильные антидепрессанты.

Если сравнивать аминокислоты с точки зрения эффективности, то они обе положительно влияют на организм. Однако 5-НТР действует узконаправленно - стимулирует выработку только серотонина, а L-триптофан помимо «гормона счастья» также способствует синтезу мелатонина, холина и ниацина (витамина В3), то есть обладает более широким действием и может применяться для решения большего количества задач.

Таким образом, 5-НТР преимущественно используется организмом для синтеза серотонина.

При приеме L-триптофана около 20 % вещества используется для синтеза серотонина, а остальные 80 % — для синтеза мелатонина, холина и ниацина (витамина В3).

**Витамин В6 (пиридоксин)** – ускоряет превращение триптофана в серотонин, а также обеспечивает выработку других нейротрансмиттеров – дофамина, адреналина, ГАМК, мелатонина.

**Гинкго билоба** – улучшает кровоток в мозге, защищает нейроны, поддерживает работу мозга, помогает сохранять концентрацию и умственную работоспособность, полезен при нагрузках на память и внимание.

---

Биодобавку «5-НТР ФОРМУЛА» принимают во время еды курсами как самостоятельно, так и в комплексе с другими БАД.

Ниже приведены схемы приема средства в профилактических целях:

**Для поддержки нервной системы, в т. ч. при депрессивных состояниях, а также при нарушении цикла сна и бодрствования**

| Курс              | БАД           | Кол-во капсул/таблеток на прием | Кол-во приемов в день | Длительность курса, дни |
|-------------------|---------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1                 | 5-НТР ФОРМУЛА | 1 -2                            | 1                     | 30                      |
|                   | МИРРА-МАГНИЙ  | 1                               | 1                     |                         |
|                   | МЕДЕЛЛА-2     | 3                               | 1                     |                         |
| Перерыв – 1-2 дня |               |                                 |                       |                         |
| 2                 | 5-НТР ФОРМУЛА | 1 -2                            | 1                     | 30                      |
|                   | МИРРА-МАГНИЙ  | 1                               | 1                     |                         |
|                   | МЕДЕЛЛА-2     | 3                               | 1                     |                         |

**Профилактика мигрени, головной боли, в т.ч. нейродегенеративных заболеваний**

| Курс | БАД           | Кол-во капсул/таблеток на прием | Кол-во приемов в день | Длительность курса, дни |
|------|---------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1    | 5-НТР ФОРМУЛА | 2                               | 1                     | 30                      |
|      | МИРРА-ОМЕГА3  | 4                               | 3                     |                         |
|      | МИРРА-АНГИО   | 2                               | 1                     |                         |
|      | МИРРА-МАГНИЙ  | 1                               | 1                     |                         |
|      | АСТАКСАНТИН   | 1                               | 1                     |                         |

При необходимости после 3-х дневного перерыва можно провести повторный курс.

**В период высоких нагрузок, сезонного снижения тонуса, снижение работоспособности, при хроническом стрессе, накоплении усталости и переутомлении**

| <i>Курс</i> | <i>БАД</i>    | <i>Кол-во капсул/таблеток на прием</i> | <i>Кол-во приемов в день</i> | <i>Длительность курса, дни</i> |
|-------------|---------------|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 1           | 5-НТР ФОРМУЛА | 2                                      | 1                            | 30                             |
|             | МИРРАДОЛ      | 5                                      | 3                            |                                |
|             | МИРРА-ФЕРРУМ  | 1                                      | 2                            |                                |
|             | МЕДЕЛЛА-1     | 2                                      | 2                            |                                |

**При метаболических нарушениях и для снижения аппетита**

| <i>Курс</i> | <i>БАД</i>                | <i>Кол-во капсул/таблеток на прием</i> | <i>Кол-во приемов в день</i> | <i>Длительность курса, дни</i> |
|-------------|---------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 1           | 5-НТР ФОРМУЛА             | 3                                      | 1                            | 25                             |
|             | АСТАКСАНТИН               | 1                                      | 1                            |                                |
|             | МИРРАВИТ                  | 2                                      | 2                            |                                |
|             | МИРРА-ЙОД                 | 2                                      | 2                            |                                |
|             | МИРРА-СЕЛЕН               | 2                                      | 1                            |                                |
|             | ПРЕБИОТИЧЕСКИЕ ВОЛОКНА    | 5 г                                    | 1                            |                                |
|             | ПЕПТИДЫ РЫБНОГО КОЛЛАГЕНА | 5,5 г                                  | 1                            |                                |

При необходимости после 7-ми дневного перерыва можно провести повторный курс.

**При вегетососудистых расстройствах в климактерический период (бессонница, плаксивость) и других состояниях, в т.ч. в период ПМС**

| Курс            | БАД           | Кол-во капсул/таблеток на прием | Кол-во приемов в день | Длительность курса, дни |
|-----------------|---------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1               | 5-НТР ФОРМУЛА | 1                               | 1                     | 10                      |
|                 | МЕДЕЛЛА-2     | 2                               | 2                     |                         |
|                 | МИРРА-ЕВА     | 1                               | 2                     |                         |
| Перерыв – 3 дня |               |                                 |                       |                         |
| 2               | 5-НТР ФОРМУЛА | 1                               | 1                     | 10                      |
|                 | МЕДЕЛЛА-2     | 2                               | 2                     |                         |
|                 | МИРРА-ЕВА     | 1                               | 2                     |                         |
| Перерыв – 3 дня |               |                                 |                       |                         |
| 3               | 5-НТР ФОРМУЛА | 1                               | 1                     | 10                      |
|                 | МЕДЕЛЛА-2     | 2                               | 2                     |                         |
|                 | МИРРА-ЕВА     | 1                               | 2                     |                         |

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность и период грудного вскармливания.

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.