# **Комплекс 5-гидрокситриптофана (5-НТР) ночной комплекс таблетки п/о БАД 515мг №30**

### Состав: Экстракт Гриффонии (5-гидрокситриптофан; 5-НТР), микрокристаллическая целлюлоза Е460 (носитель), инулин (из корня цикория), поливинилпирролидон Е1201 (стабилизатор), магниевые соли жирных кислот Е470 (агент антислеживающий), холекальциферол (витамин D3), оболочка таблетки: гидроксипропилметилцеллюлоза Е464 (загуститель), полиэтиленгликоль Е1521 (стабилизатор), диоксид титана Е171 (краситель), оксид железа красный Е172 .

### Показания: рекомендуется в качестве дополнительного источника витамина В6 и магния, источника валереновой кислоты, содержащей 5-гидрокситриптофан

### Рекомендации по применению: взрослым по 2 таблетки во второй половине дня во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. При необходимости прием можно повторить.

«5-НТР Ночной комплекс» содержит компоненты, которые при соблюдении принципов гигиены сна способствуют облегчению засыпания и восстановлению запасов энергии, необходимых для ежедневной работы и жизнедеятельности.

**Информация о биологически активных веществах и их свойствах**:
*5-гидрокситриптофан (5-НТР)*, содержащийся в экстракте Гриффонии, участвует в синтезе мелатонина («гормона сна») и серотонина («гормона счастья»), способствует улучшению самочувствия, устранению чувства тревоги.
*Магний* способствует торможению процессов возбуждения в центральной нервной системе, снижая чувствительность организма к внешним воздействиям.
*Валереновая кислота* является основным биологически активным компонентом в корне валерианы, которая благоприятно влияет на уменьшение тревожности, внутреннего напряжения и обладает успокаивающим эффектом. Способствует усилению тормозных процессов в центральной нервной системе, уменьшению нервной возбудимости и, таким образом, помогает сократить время засыпания, улучшить качество сна.
*Пиридоксин (витамин В6)* участвует в выработке мелатонина - гормона, который помогает нам уснуть. Витамин В6 оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, помогая равномерному распределению глюкозы между нервными клетками. Пиридоксин играет роль в выработке серотонина и норэпинефрина, которые помогают контролировать такие факторы, как настроение, концентрация внимания и энергичность. Способствует удерживанию магния в клетке.

**Условия хранения**: хранить в защищенном от прямых солнечных лучей и недоступном для детей месте, при температуре не выше 25°С.