

Вред наносится не только физическому, но и психологическому здоровью. Постоянные недосыпания, стремительный ритм жизни и стрессы изменяют в худшую сторону эмоциональное состояние.

В совокупности все эти негативные факторы становятся причиной снижения секреции серотонина. Его еще называют «гормоном радости». В результате человек начинает испытывать упадок сил, апатию, эмоциональное выгорание. Чтобы избежать подобных проблем, нужно поддерживать свой организм с помощью биологически активных добавок. Улучшить эмоциональное состояние поможет [5-НТР](#).

В основе данного БАДа лежит гидрокситриптофан – аминокислота, являющаяся одним из структурных элементов белков. Вещество способно снизить остроту симптомов, вызванных дефицитом серотонина.

### **Антидепрессивное, адаптогенное и снотворное действие 5-НТР**

В состав лекарственных препаратов гидрокситриптофан входит достаточно редко. Но биологически активные добавки на его основе пользуются спросом на международном рынке уже несколько десятков лет. 5-НТР назначается в комплексной терапии депрессий, состояния апатии, упадка сил и стойкой бессонницы.

Основное свойство данной биологически активной добавки – поддержание уровня «гормона радости». Употребление гидрокситриптофана особенно рекомендовано людям, находящимся в зоне риска по снижению секреции серотонина. Речь идет курильщиках, алко – и наркозависимых лицах и тех, кто находится в состоянии хронического стресса.

В традиционной медицине гидрокситриптофан широко применяется в комплексной терапии наркотической зависимости и на протяжении реабилитационного периода после прохождения курса лечения. Препарат принимает участие в восстановлении уровня серотонина, и пациент больше не ощущает острой нужды в наркотических веществах.

Добавка 5-НТР также применяется для улучшения качества сна. В этом случае, препарат оказывает косвенное влияние на процессы засыпания. В большинстве случаев бессонница вызвана недостаточным синтезом мелатонина. Именно это вещество принимает активное участие в регуляции циркадных ритмов сна. Его синтез также связан с нормализацией уровня серотонина, который обеспечивает прием 5-НТР.

Еще одна сфера применения гидрокситриптофана – это борьба с лишним весом. Но, это не прямое показание к применению БАДа. Его назначают в комплексе с другими средствами для подавления аппетита для усиления их действия или поддержания эффекта после пройденного курса терапии.

### **Побочные эффекты и передозировка**

5-НТР не проходил тщательного клинического испытания, поэтому точные данные о возможных побочных эффектах отсутствуют. Также нет информации о взаимодействии с другими биологически активными добавками или лекарственными препаратами.

Есть данные о том, что БАД вызывает диспепсические расстройства, такие, как диарея и рвота. Они носят кратковременный характер течения, и, по мнению специалистов, связаны с резким повышением синтеза серотонина.

При передозировке 5-НТР возможно нарушение функции сердечных клапанов.