

Как работает глицин?

Глицин

Глицин улучшает сон, причем как субъективное, так и объективное его качество, уменьшает дневную сонливость, увеличивает скорость реакции. [1]

Дозировка: 2-3гр. будет достаточно. [2]

Какой глицин покупать?

Лучший вариант - купить в интернете в капсулах по 1 гр., главное - выбирайте [проверенные](#) фирмы. В аптеках обычно продают в таблетках по 100мг., это очень неудобно (нужно 20-30 таблеток). Но можно найти и Глицин Форте от Эвалар в дозировке 300мг., будет уже удобнее.

Механизм действия:

Происходит расширение сосудов, в следствии чего снижается центральная температура тела. [3]

Также происходит высвобождение серотонина, это уже косвенно улучшает сон. [4]

Побочные эффекты: их нет.

Серьезных побочных нет при очень больших дозах (30г). [5]

При приеме 9г их нет совсем. [6]

Проникает ли через ГЭБ? Да.

Кто-то говорит, что не проникает, но это не так, причем чем больше аминокислоты принимаешь, тем больше её поступает в мозг. [7]

Совокупность этих наблюдений показывают, что глицин пассивно проникает через гематоэнцефалический барьер путем неспецифического транспорта.

Автор заметки: [Virtue \(Тим\)](#)

