

ПЕПТИД ГЛУБОКОГО СНА

DSIP

Delta Sleep-Inducing Peptide · флакон 10 мг

Это не снотворное. DSIP не выключает вас, а перестраивает структуру сна — делает глубокие фазы длиннее. Поэтому эффект оценивают не в первую ночь, а к концу недели.

?

Зачем это. Более глубокий сон, меньше ночного стресса, качественное восстановление за ночь.

01

КАК РАЗВЕСТИ

Понадобится **2 мл** бактериостатической воды. Ниже — что получится и сколько набирать в шприц.

СКОЛЬКО ВОДЫ	2 мл
ЧТО ПОЛУЧИТСЯ	10 мг / 2 мл = 5 мг/мл
1 ЕД ШПРИЦА U-100	50 мкг
2–4 ЕД	100–200 мкг — мягкий старт
6 ЕД	300 мкг — рабочая доза
10 ЕД	500 мкг — максимум

i

Раствор должен быть прозрачным и бесцветным.

02

РАЗВЕДЕНИЕ ПО ШАГАМ

1

Достаньте флакон из холодильника. Дайте ему постоять 10–15 минут при комнатной температуре. Холодный порошок растворяется дольше и хуже.

2

Протрите резиновую пробку. Снимите пластиковый колпачок, протрите пробку спиртовой салфеткой и подождите 10–15 секунд, пока спирт высохнет. Больше пробку ничем не трогайте.

- 3 **Наберите 2 мл воды.** Обычным шприцем на 3–5 мл наберите 2 мл бактериостатической воды. Именно бактериостатической — в ней есть консервант, и раствор можно хранить. В обычной стерильной воде консерванта нет, такой раствор хранить нельзя.
- 4 **Вливайте воду по стенке флакона.** Проколите пробку под углом и выпускайте воду медленно, тонкой струёй по стенке — 20–30 секунд. Нельзя лить струёй прямо на порошок: он вспенится и частично испортится.
- 5 **Дайте вакууму втянуть остаток.** Не вынимайте иглу сразу. Флакон сам подтянет воду. Только после этого достаньте шприц — иначе часть раствора выплеснет обратно.
- 6 **Растворите вращением, не тряской.** Медленно покатайте флакон между ладонями 30–60 секунд и оставьте на 5–10 минут. **Трясти нельзя.** Раствор должен стать полностью прозрачным, без крупинок на дне.
- 7 **Подпишите дату.** Напишите на этикетке день, когда развели. Храните в холодильнике при +2...+8 °C. Замораживать нельзя — пептид разрушится навсегда.
- 8 **Набирайте дозу инсулиновым шприцем.** Каждый раз новым одноразовым шприцем U-100 со впаянной иглой (30G–31G, 6–8 мм). Обычно это 6 ЕД. Согрейте шприц в ладони 1–2 минуты перед уколом — так менее чувствительно.

03 СХЕМА ПРИЁМА

СХЕМА	ДОЗА НА НОЧЬ	НА ШПРИЦЕ	НА СКОЛЬКО ХВАТИТ ФЛАКОНА
Лайт	100–200 мкг	2–4 ЕД	50–100 дней. Начните со 100 мкг — посмотреть реакцию
Стандарт	300 мкг	6 ЕД	33 дня. Рабочая схема
Экстра	500 мкг	10 ЕД	20 дней. Если на стандартной дозе отклика нет

! Колоть **за 30-60 минут до сна**. Эффект накопительный: максимум глубины сна наступает к 4-6 дню, а не в первую ночь. Оценивайте результат к концу первой недели — по трекеру сна и по тому, как просыпаетесь.

04 КУРС И КОНТРОЛЬ

КУРС	2-4 недели
ПАУЗА	не меньше 2 недель
ВАЖНО	DSIP не рассчитан на бессрочный ежедневный приём — это модулятор сна, а не снотворное
С ЧЕМ СОЧЕТАЮТ	Селанк днём + DSIP на ночь; Эпиталон для циркадных ритмов

05 ЧТО КУПИТЬ НА КУРС

#	ЧТО	СКОЛЬКО	ЗАЧЕМ
1	Флакон DSIP 10 мг	1 шт	на курс 2-4 недели с запасом
2	Бактериостатическая вода	1 ампула	нужно 2 мл на флакон
3	Шприц 3-5 мл для разведения	1 шт	только чтобы развести порошок
4	Спиртовые салфетки	35 шт	протирать пробку и кожу перед каждым уколом
5	Инсулиновые шприцы U-100	28 шт	по одному в день, новый каждый раз

! Берите шприцы со впаянной иглой. У шприцев со съёмной иглой в носике остаётся «мёртвая зона» — при каждом уколе там пропадает до 10-15 % раствора. За курс это несколько инъекций, выброшенных впустую.

06 КАК КОЛОТЬ

СОВЕТ 1

Куда колоть

Подкожно в складку жира на животе или бедре, меняя место.

СОВЕТ 2

Когда колоть

За 30–60 минут до того, как ложитесь.

СОВЕТ 3

Не за руль

После введения не садитесь за руль — возможна сонливость.

СОВЕТ 4

Утренняя вялость

Если утром тяжело просыпаться, доза великовата — снизьте.

07 **ХРАНИЕ**

ПОРОШОК

До разведения

Тёмное место, комнатная температура. В морозилке — дольше. Кратковременный нагрев в дороге сухому порошку не вредит.

РАСТВОР

После разведения

Только холодильник, +2...+8 °С, до 28 дней. Не в морозилку и не в дверцу, где температура скачет.



Замораживать раствор нельзя. Заморозка разрушает пептид необратимо — такой флакон только выбросить.

08 **КОМУ НЕЛЬЗЯ**



Беременность и грудное вскармливание

Курс не проводится.

✗ **Приём снотворных и седативных**

Сочетание обсуждать с врачом — эффекты складываются.

! **Когда остановиться.** Если вместо улучшения сна появилась разбитость по утрам — снизьте дозу или сделайте перерыв.

i Информация носит справочно-образовательный характер, отражает опыт сообщества и не является медицинской рекомендацией. Товары реализуются как материалы для лабораторных исследований. Не для диагностики, лечения или профилактики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с врачом, учитывайте противопоказания. Материал подготовлен при участии научного консультанта — врача Садыковой Айгерим Нурлановны.