

**NUT/PL - CNK**

120/107 - 4518-161

CONSEILS D'UTILISATION

voie orale - 1 gel /j. - 20 mn. avant repas

ALLERGÈNES / TRACES

- / -

ORIGINE

100% végétal

LISTE DES INGRÉDIENTS

L-Tryptophane - Enrob.: Gél. végétale (HPMC)

INDICATIONS

- › Acide aminé non essentiel, synthétisé à partir de L-Alanine
- › Précurseur de L-Sérotinine impliquée dans les troubles du sommeil, les angoisses, la dépression, la modulation de l'appétit, l'agressivité et l'activité sexuelle. La conversion nécessite la présence de Zinc, Mg, la Vit. B6 et Vit. B9. Le cortisol (stress) inhibe l'absorption de L-Tryptophane, les oestrogènes empêchent sa dégradation
- › Deux gènes différents, modulés par la Vit. D, codent pour la tryptophane hydroxylase (TPH) indispensable dans la conversion de tryptophane en sérotonine : la TPH1 (> 90% dans les intestins, pendant la grossesse aussi dans le placenta) et la TPH2 (dans le cerveau). Les deux systèmes agissent d'une façon totalement indépendante, puisque la sérotonine produite dans les intestins ne peut pas traverser la barrière hémato-encéphalique (mais bien le placenta vers le fœtus). La sérotonine intestinale est absorbée et transportée par les plaquettes sanguines
- › Transformé par le microbiote en molécules médiatrices de l'inflammation et de l'immunité, ce qui améliore la protection et la cicatrisation de la muqueuse intestinale, ainsi que la reconnaissance des micro-organismes

- › Converti en kynurénine, un métabolite qui intervient dans la régulation de la réponse (auto)immunitaire
- › Permet la synthèse endogène de la niacine Vit. B3
- › Le passage de la barrière hémato-encéphalique est très difficile. C'est notamment le cas pour la sérotonine qui ne peut traverser la barrière hémato-encéphalique alors que le tryptophane, son précurseur, peut le faire
- › Les nutriments doivent être portés à travers la barrière hémato-encéphalique par des molécules de transport. Mais le tryptophane doit partager ces transporteurs avec cinq autres acides aminés : la tyrosine, la phénylalanine, la valine, la leucine et l'isoleucine. Ces AA pris ensemble sont donc en compétition
- › Conseillé de le prendre seul, en dehors des repas protéinés

**VALEUR NUTRITIVE** (par gélule)

Tryptophane 400 mg



EXCIPIENT : Lithothamne = apport en Sodium, Potassium, Calcium, Phosphore, Magnésium, Soufre, Iode, Fer, Zinc, Cuivre, Manganèse, Cobalt, Chrome