



Enfants <12 ans



Tryptophane
Antidépresseurs ISRS

NUT/CNK

Uniquement disponible en France

CONSEILS D'UTILISATION

voie orale - 1 gél./jour avant le coucher

ALLERGÈNES / TRACES

- / -

LISTE DES INGRÉDIENTS

Glycérophosphate de magnésium - Lithothamnium
Calcareum - Niacine - Pyridoxine hcl - Mélatonine
- Enrob.: Gél. végétale (HPMC)

INDICATIONS

- › Dénommée hormone du sommeil
- › Est l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques
- › Synthétisée à partir d'un neurotransmetteur, la L-Sérotonine, qui dérive elle-même du L-Tryptophane. Elle est sécrétée par la glande pinéale en réponse à l'absence de lumière
- › La L-Sérotonine est produite surtout en journée à partir de 16h et est stockée dans la glande pinéale au fur et à mesure de sa synthèse. La nuit, elle est transformée en Mélatonine entre 21h et 7h du matin, avec un pic maximum vers 3 h
- › Principalement à l'origine de l'endormissement : elle provoque bâillements, l'envie de dormir
- › Améliore la qualité du sommeil.
- › Apaise les tensions et le stress, apporte un sentiment de détente et de quiétude
- › Efficace pour les personnes sensibles au décalage horaire et à l'insomnie due aux rythmes de travail décalés
- › Le Mg, la Vit. B6 et Vit. B3 garantissent la transformation de la L-Sérotonine stockée en journée, en Mélatonine

VALEUR NUTRITIVE (par gélule)

		AJR %
Magnésium	60.95 mg	16.25
Lithothamne	52.14 mg	-
Vitamine B-3	8 mg	50
Vitamine B-6	4.15 mg	296.43
Mélatonine	1.50 mg	-

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