

Tryptofaan +B6B3

Tryptofaan is vooral bekend als voorloper van serotonine en melatonine. Ons bioritme wordt mede bepaald door omzetting van serotonine in melatonine wanneer het donker wordt.

Tryptofaan is een essentieel aminozuur dat echter niet rijkelijk is vertegenwoordigd in ons dagelijks voedsel. Het speelt een belangrijke rol bij de behandeling van slaapstoornissen, stress, depressies en darmstoornissen.

Het is de enige precursor van de neurotransmitter serotonine. De serotonineniveaus in de hersenen kunnen worden verhoogd door inname van Tryptofaan.

Een grote groep belangrijke psychofarmaca (waaronder Prozac) werkt volgens het principe van de selectieve serotonine heropname remming (SSRI). De concentratie serotonine in de synaptische spleet wordt kunstmatig verhoogd door remming van de heropname in het nabijgelegen neuron. Serotonine kan echter ook worden verhoogd door de bouwstoffen van serotonine aan te reiken, vooral Tryptofaan.

**** Serotonine** is de voorloper van het hormoon melatonine dat invloed uitoefent op het biologische dag-en nachtritme. Bij reizen over verschillende tijdzones kan een verstoring van dit dag-nachtritme optreden (jet-lag). Vorming van melatonine uit tryptofaan kan dan helpen bij het weer in balans brengen van het dag-nachtritme.

Ook bij vele degeneratieve ziekten, zoals osteoporose, worden lagere serotoninewaarden gemeten. Serotonine heeft een functie in bot; het remt de activiteit van osteoclasten. Tryptofaan heeft verder nog hongerstillende eigenschappen, zodat het kan worden ingezet bij gewichtsvermindering.

Ook magnesium en vitamine B6 spelen een belangrijke rol bij de omzetting van Tryptofaan in serotonine.

Tryptofaan is niet rijkelijk vertegenwoordigd in het dagelijks voedsel

Indicaties

- behandeling van depressies
- slaapstoornissen (ook jet-lag)
- stress
- ontwenningkuren
- hormonale disbalans
- spanningshoofdpijn
- migraine
- pijnbestrijding
- restless legs
- angst
- darmstoornissen

Interacties

Tryptofaan kan niet gecombineerd worden met antidepressiva en slaapmiddelen. Interacties met reguliere of natuurgeneesmiddelen zijn mogelijk. Raadpleeg hiervoor een deskundige.

Samenstelling

Samenstelling per dagdosering (2 vcaps)			
Ingrediënt	Hoeveelheid	RI *	Verbinding
Vitaminen			
Vitamine B6	20 mg	1429%	Pyridoxaal 5 Fosfaat
Niacine (vitamine B3)	10 mg	63%	Nicotinamide
Aminozuren			
L-Tryptofaan	1000 mg		
*) Referentie Inname.			
<p>Categorie: Aminozuren. Ingrediënten: L-Tryptofaan, HPMC (verdikkingsmiddel/capsulehuls), magnesium stearaat (plantaardig - antiklontermiddel), magnesium silicate (antiklontermiddel), vitaminen, microcrystalline cellulose (vulstof).</p> <p>Allergie informatie: Dit product bevat geen bekende allergenen.</p>			

Geadviseerd dagelijks gebruik

Neem als aanvulling op uw dagelijkse voeding 1 tot 2 capsules een half uur voor het slapen gaan in. Voor een goede werking op een lege maag innemen.

Waarschuwingen

Aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is van belang. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding. Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 17 jaar.

Bewaaradvies

Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.