

5-HTP 100mg

Millones de personas toman este precursor del neurotransmisor serotonina



60 tabletas
código 8518

Cada tableta aporta:

5-Hidroxitriptófano	100 mg
---------------------	--------

El 5-HTP o 5-hidroxitriptófano es un derivado del aminoácido triptófano presente en alimentos ricos en proteínas como la carne y productos lácteos. Es el precursor directo del neurotransmisor serotonina, cuyas funciones más importantes son la regulación del estado de ánimo, del sueño y del apetito.

El 5-HTP de nuestro producto se extrae de fuente natural, las semillas de la planta *Griffonia simplicifolia*, aportando 100 mg por tableta.

El neurotransmisor serotonina está implicado en:

- Regulación del sueño
- Regulación del apetito
- Regulación del estado de ánimo

 V- 5-HTP 100 mg es apto para vegetarianos.

Lamberts®

...a la vanguardia de la **nutrición responsable**

Ventajas del **5-HTP** respecto al triptófano

Nuestro organismo fabrica 5-hidroxitriptófano (5-HTP) a partir del aminoácido triptófano. El 5-HTP se utiliza posteriormente para sintetizar el neurotransmisor serotonina, cuyas funciones más importantes incluyen la regulación del estado de ánimo, del apetito y del sueño.

El uso de 5-HTP presenta varias ventajas respecto a los complementos de triptófano, que hacen que se requieran cantidades mucho menores para ser efectivas.

- La absorción intestinal del 5-HTP es muy elevada y no requiere la presencia de moléculas transportadoras.
- El 5-HTP evita la conversión corporal del triptófano en 5-HTP. Esta reacción es el paso limitante en la síntesis de serotonina y puede verse inhibida por numerosos factores como: estrés, resistencia a insulina, deficiencia de vitamina B6 y deficiencia de magnesio.
- A diferencia del triptófano, la molécula de 5-HTP no puede ser dirigida hacia la producción de niacina o de proteínas corporales.
- El 5-HTP atraviesa fácilmente la barrera hematoencefálica, sin necesidad de moléculas transportadoras.



¿Cómo usar 5-HTP 100 mg de LAMBERTS®?

Se pueden tomar hasta 3 tabletas al día, media hora antes de las comidas o media hora antes de irse a dormir, empezando con una tableta e incrementando la cantidad si es necesario. Se recomienda tomar 5-HTP durante períodos de hasta 3 meses, y luego dejarlo de tomar durante 1 mes para valorar si es interesante seguirlo tomando.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable.

LAMBERTS®

Lamberts Española, S.L.
C/ Ezequiel Solana 12 Bajo
28017 Madrid

Editado por cortesía de
Lamberts Healthcare Ltd,
para sus clientes de habla hispana.

Tels.: 902 202 067 • 91 408 95 49
Fax: 91 377 30 61
E-mail: info@lamberts.es
Web: www.lamberts.es