

# Serotonic®

*Ce mélange de choix de divers nutriments, vitamines et oligo-éléments aide à maintenir une bonne humeur et favorise l'équilibre des niveaux de neurotransmetteurs dans le cerveau, ce qui est bénéfique pour l'anxiété, la nervosité et les troubles de l'humeur.*

## Principes de base

Les troubles de l'humeur, qui peuvent être caractérisés par des sentiments de désespoir et de tristesse, peuvent avoir de nombreuses causes. Ils peuvent se manifester par une réaction au stress, des déséquilibres hormonaux, des déséquilibres biochimiques et, bien sûr, des événements traumatisants.

Presque tout le monde a connu une déprime qui n'est que passagère. Dans la plupart des cas, elle ne nécessite pas de thérapie. Toutefois, si les cas de déprime deviennent accablants et reviennent sans cesse, ce problème doit être traité professionnellement par un spécialiste.

Dans de nombreux cas de troubles de l'humeur, les processus biochimiques-hormonaux du cerveau sont perturbés. De nombreuses études cliniques ont montré qu'il existe un lien étroit entre la dépression et certaines substances messagères biochimiques, ou neurotransmetteurs, dans le cerveau. En revanche, lorsque le rapport de ces substances messagères (dopamine, noradrénaline et sérotonine) est bien équilibré, on éprouve un sentiment de bien-être.

Si cet équilibre est perturbé, par exemple en cas de déficience d'un des neurotransmetteurs (sérotonine) ou de surproduction d'un autre (noradrénaline), on peut devenir mélancolique, irrité, craintif, peu sûr de soi ou être de mauvaise humeur.

Les ingrédients contenus dans Serotonic® servent à réguler l'équilibre du système complexe de neurotransmetteurs dans le cerveau, ce qui contribue à maintenir une bonne humeur.

## Effets

La combinaison et le dosage des différents ingrédients de Serotonic® sont basés sur les valeurs standard établies dans de nombreuses études.

Le **5-HTP® (5-hydroxytryptophane)** est transformé par l'organisme en sérotonine, et est une substance importante pour le bon fonctionnement du cerveau et des nerfs. Outre ses nombreuses autres fonctions, la sérotonine joue un rôle important dans le sommeil, l'humeur, la sensibilité à la douleur et la modulation des processus inflammatoires. Diverses études sur le 5-HTP® suggèrent que la dépression, les états d'anxiété, l'insomnie et même un poids non équilibré ne sont que des symptômes différents d'une même affection – une déficience du neurotransmetteur sérotonine (5-HT).

Un faible taux de sérotonine encourage les comportements impulsifs, l'agressivité, les troubles alimentaires, les troubles de l'humeur, l'abus d'alcool et la tendance au suicide.

Le **DLPA® (D, L-phénylalanine)** est un mélange de l'acide aminé essentiel L-phénylalanine et de la forme symétrique en miroir D-phénylalanine. Le DLPA® (ou la forme D ou L seule) est utilisé depuis longtemps pour les troubles de l'humeur, mais aussi comme thérapie pour les malaises mineurs.

La phénylalanine est un acide aminé, et est considérée comme la substance mère la plus importante de plusieurs catécholamines telles que la dopamine,

l'adrénaline et la noradrénaline. De plus, le DLPA® est transformé dans le cerveau en phényléthylamine, une substance messagère naturelle qui aide à maintenir une bonne humeur.

L'**extrait de millepertuis** est un des plus anciens remèdes connus pour le traitement des troubles de l'humeur. L'hypericine, principal constituant actif du millepertuis, aide à améliorer l'humeur, influence le métabolisme du cerveau et joue un grand rôle dans la transmission des stimuli par les nerfs.



### Serotonic®

- ▶ Favorise un bon équilibre des neurotransmetteurs dans le cerveau
- ▶ Aide à maintenir une bonne humeur et est bénéfique en cas d'anxiété
- ▶ Un mélange bien équilibré de substances naturelles ayant des effets équilibrants sur l'humeur



en un coup d'œil

Serotonic®

Des études plus récentes ont montré que les effets équilibrant de l'humeur des extraits de millepertuis se produisent via l'inhibition du recaptage des neurotransmetteurs sérotonine, noradrénaline et dopamine. De nombreux médicaments modernes prescrits pour l'humeur partagent également ce mécanisme d'action, mais leur utilisation s'accompagne souvent d'effets secondaires.

La **vitamine B6 (pyridoxine)** est la vitamine clé dans la synthèse des acides aminés, elle est donc nécessaire à la formation des protéines et de certaines hormones. La vitamine B6 est également utilisée par l'organisme pour produire de la sérotonine, de la mélatonine et de la dopamine, et elle influence la production de nombreux autres neurotransmetteurs. Par conséquent, la pyridoxine est un ingrédient alimentaire essentiel qui joue un rôle majeur dans la régulation des processus mentaux et qui influence probablement de manière tout aussi importante la santé émotionnelle. De nombreuses études ont montré que les personnes souffrant de troubles de l'humeur ont généralement une carence importante en vitamine B6.

La **vitamine B3 (niacine)** est nécessaire pour libérer l'énergie des hydrates de carbone; au cours de ce processus, les graisses se forment. De plus, la niacine aide également à maintenir un bon taux de cholestérol. Le corps produit la niacine nécessaire à partir du tryptophane. En cas de carence en vitamine B3, l'organisme a besoin d'un excès de tryptophane pour la production de niacine, ce qui entraîne un faible taux de sérotonine qui peut s'accompagner d'une baisse d'humeur.

Le **calcium** est le minéral le plus répandu dans l'organisme, constituant jusqu'à 2% du poids du corps. Outre ses fonctions connues concernant la formation des os et des dents, le calcium participe également à la production et à la libération de neurotransmetteurs.

Le **magnésium** est nécessaire à la formation des os, des protéines et des acides gras, ainsi qu'à l'activation des vitamines B, à la relaxation des muscles et à une bonne coagulation sanguine. C'est également la base de la formation de l'ATP, le «combustible» qui fait «tourner» les cellules. Le magnésium est également nécessaire à la libération de nombreuses hormones.

De plus, le magnésium est essentiel pour la régénération des cellules du corps qui ont le plus grand besoin d'énergie, par exemple les cellules du cerveau. Les personnes souffrant de fatigue chronique, d'un état caractérisé par une grande fatigue, d'épuisement et de manque de dynamisme, ont souvent un faible taux de magnésium. Dans ces cas, lorsque le magnésium est administré, les symptômes s'améliorent souvent. De plus, les troubles de l'humeur vont souvent de pair avec une carence en magnésium.

## Usages

Serotonic® est adapté au traitement des troubles de l'humeur, des sentiments d'anxiété et d'excitation. Il favorise l'équilibre des niveaux de neurotransmetteurs dans le cerveau, ce qui contribue à maintenir une bonne humeur. Une fois que l'on a retrouvé sa bonne humeur, on se sent plus vivant et plus actif et on peut mieux faire face au stress.

## Composition

### Une gélule contient:

5 HTP®	50 mg
L-phénylalanine	50 mg
Vitamine B6	10 mg
Niacine	10 mg
Niacinamide	35 mg
Extrait de millepertuis (hypéricine)	50 mg
Magnésium (Mg)	50 mg
Calcium (Ca)	75 mg

de qualité pharmaceutique. Autres ingrédients: farine de riz, stéarate de magnésium.

## Posologie

En général, prendre 1-4 gélules par jour avant le coucher avec assez d'eau.

## Instructions

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

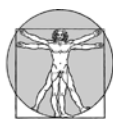
Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

### Groupes de produits Serotonic®

Serotonic® se trouve dans les groupes de produits suivants ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

### 😊 Dépression & Humeur

Fabricant:



**VitaBasix**®

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [france@vitabasix.com](mailto:france@vitabasix.com)

Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

### Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-21