



# TRYPTOPHAN

**INGREDIENTES:** L-Triptófano (5HTP). Excipiente c.b.p. 1 cápsula de 500mg.

El L-triptofano es un aminoácido. Los aminoácidos actúan como bloqueos en la producción de proteínas. El L-triptofano es llamado un aminoácido "esencial" ya que el cuerpo no lo puede sintetizar. Se debe obtener de los alimentos y suplementos.

El L-triptofano se utiliza para tratar los trastornos mentales; para ayudar a dejar de fumar; para el rendimiento deportivo; para tratar los síntomas emocionales en personas con trastorno disfórico premenstrual.

Mejora del rendimiento atlético. Cierta investigación muestra que la ingesta de L-triptofano durante 3 días antes del ejercicio físico puede mejorar la fuerza durante el ejercicio. Esta mejoría en la fuerza ayuda a aumentar la distancia que un atleta puede recorrer en la misma cantidad de tiempo. Otra investigación preliminar muestra que la ingesta de L-triptofano durante el ejercicio físico mejora la resistencia durante los ejercicios con bicicleta. Es posible que el L-triptofano mejore mediciones de la capacidad atlética. Por otro lado, es necesario ingerir el L-triptofano unos días antes del ejercicio físico para obtener el beneficio.

Mejora problemas con la función mental en ancianos. La ingesta de una mezcla de L-triptofano y otros ingredientes mejora la función mental en los ancianos. La investigación preliminar sugiere que el L-triptofano mejora la eficacia de los medicamentos que se usan comúnmente para la depresión.

Útil en la cicatrización de úlceras por la bacteria *Helicobacter pylori* (H. pylori). La investigación muestra que la ingesta de L-triptofano, en combinación con el medicamento contra la úlcera omeprazol, mejora el índice de cicatrización en comparación con la ingesta de omeprazol solo.

Tratamiento de los trastornos del sueño. La ingesta de L-triptofano disminuye la cantidad de tiempo que lleva dormirse y mejorar el estado de ánimo en personas sanas con trastornos del sueño.

Trastorno afectivo estacional (TAE). Investigaciones preliminares sugieren que el L-triptofano podría ayudar para el tratamiento del TAE.

El cuerpo utiliza triptófano para sintetizar proteínas, la vitamina B niacina y los químicos serotonina y melatonina. Sin embargo, para poder adquirir serotonina gracias a la niacina, es necesario consumir, además, hierro, riboflavina y vitamina B6.

El cuerpo puede transformar el triptófano en niacina, también conocida como vitamina B3, que es esencial para convertir el alimento en energía y mantener un sistema nervioso sano.

**PRESENTACIÓN: FRASCO CON 90 CÁPSULAS DE 500 mg.**

**MODO DE USO: 1 cápsula con cada comida.**

**La ingesta de 3 cápsulas de 500mg aportan 300mg de L-TRIPTÓFANO**

