

L- Triptófano y L-Triptófano con B-6 Sencillamente para Sentirse Bien



¿Hay momentos en que se siente agotado y estresado? ¿A veces siente que ya no puede más, no puede dormir, no puede con su vida? Cállese... Source Naturals le trae L-TRIPTÓFANO Y L-TRIPTÓFANO CON B-6, un aminoácido natural que se convierte en neurotransmisores que le ayudan a dormir, descansar y sentirse bien.

El aminoácido L-triptófano tiene injerencia sobre muchos de los químicos neurológicos que permiten que las personas se sientan bien y puedan desempeñarse en su máxima capacidad mental y emocional. La mejor fuente del L-triptófano son los carbohidratos complejos, pero, al ser escasos en las dietas modernas, muchas personas tienen deficiencia de este importante aminoácido. El L-triptófano es el precursor de la serotonina y de la melatonina, ambas fundamentales para el buen estado de ánimo, el sueño y muchas otras funciones biológicas.

Cállese y permita que el L-TRIPTÓFANO Y L-TRIPTÓFANO CON B-6 de Source Naturals restablezcan el equilibrio normal y saludable de su organismo mediante los procesos naturales del descanso, la relajación y el sueño reparador.



Estrategias para el Bienestar

La información anterior no ha sido evaluada por el Organismo Gubernamental de Drogas y Alimentos (FDA—por sus siglas en inglés). Este producto no pretende diagnosticar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Sentirse Bien—No es sólo una Cuestión Mental

No hay duda de que las dietas de hoy en día, deficientes en nutrientes, afectan el organismo, pero ¿sabía que también afectan el estado de ánimo y la química del cerebro? Las dietas con un alto contenido de granos refinados, azúcares y grasas saturadas con frecuencia pueden conducir a la deficiencia de uno de los aminoácidos más preciados del organismo: el L-triptófano. La falta de este aminoácido esencial en la dieta alimenticia lleva a desequilibrios que afectan el estado de ánimo, el sueño, y la capacidad de manejar el estrés. El L-triptófano no solo ayuda a que el organismo se recupere naturalmente después de una jornada de ejercicio intenso y a aliviar las molestias mensuales que sufren las mujeres ocasionalmente sino que también permite una mejor adaptación a los husos horarios después de varios largos.

A pesar de que desempeña estas importantes funciones, muchas personas tienen deficiencia de L-triptófano debido a que es el aminoácido menos abundante en la dieta.

Amino-Chispa

El L-triptófano es la chispa que enciende la producción de 5-HTP en el organismo, y por ende, la serotonina, el neurotransmisor que controla el sueño, la memoria, el aprendizaje, la temperatura del organismo, el estado de ánimo, el comportamiento, muchas respuestas sexuales, las funciones cardiovasculares y la regulación endocrina. El L-triptófano es la mejor alternativa para la relajación y para mejorar el estado de ánimo. Con el añadido de la co-enzima B-6, el L-Triptófano con B-6 es el precursor de la melatonina, otra increíble hormona neurológica que controla el ritmo biológico, el desarrollo de los órganos sexuales, el metabolismo de la pigmentación, la respuesta inmunológica, el metabolismo de los radicales libres, el estado de ánimo, el sueño y la diferenciación celular. Es el componente básico de un organismo sano. Si le interesa el sueño profundo y saludable, esta es la mejor alternativa.

¿L-Triptófano o 5-HTP?

Aunque tanto el L-triptófano como el 5-HTP se metabolizan como serotonina, ampliamente

conocida por sus efectos reguladores del estado de ánimo y el sueño, existen diferencias entre los dos. La primera es que el L-triptófano es un aminoácido importante que cumple muchas funciones en el cuerpo—por ejemplo, se puede convertir en niacina, o en el precursor de las quinureninas, una familia de químicos biológicos que ayudan a regular el sistema inmunológico cuando el organismo lo necesita. El 5-HTP no puede desempeñar estas múltiples funciones. Otra diferencia es que todo el 5-HTP se metaboliza en serotonina, mientras que en el caso del L-triptófano, es el organismo el que regula la cantidad que se metaboliza en serotonina, según sus propias necesidades.

La Revolución del Bienestar

El L-triptófano es un aminoácido esencial; el organismo no lo sintetiza, de modo que debe obtenerse de la alimentación o los suplementos. Asegúrese de consumir suficientes carbohidratos complejos, frutas y verduras crudas, frijol de soja y productos de soja, granos enteros, semillas, nueces, arroz integral, mijo y legumbres. Es recomendable evitar el alcohol, la cafeína y los alimentos procesados y hacer bastante ejercicio. Una excelente forma de asegurarse de tener las cantidades necesarias de este importante aminoácido es suplementar una alimentación sana con el L-TRIPTÓFANO Y L-TRIPTÓFANO CON B-6 de Source Naturals para tener un cuerpo sano, un sueño reparador y... sencillamente para sentirse bien.

Referencias:

- Peters JC (1991) Tryptophan nutrition and metabolism: an overview. *Adv Exp Med Biol*; 294:345-58.
- Sainio E-L, et al (1996) L-tryptophan: biochemical, nutritional and pharmacological aspects. *Amino Acids* 10:21-47.
- Bell C (2001) Tryptophan depletion and its implications for psychiatry. *The British Journal of Psychiatry* 178:399-405.
- Demisch K (1987) Treatment of severe chronic insomnia with L-tryptophan and varying sleeping times. *Pharmacopsychiatry* 20(6): p.245-8
- Riemann D, et al (2002) The tryptophan depletion test: impact on sleep in primary insomnia a pilot study. *Psychiatry Res*: Mar 15; 109(2):129-35.



Estrategias para el Bienestar™

www.sourcenaturals.com



La información anterior no ha sido evaluada por el Organismo Gubernamental de Drogas y Alimentos (FDA—por sus siglas en inglés). Este producto no pretende diagnosticar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

© 2010 Source Naturals, Inc., P.O. Box 2118, Santa Cruz, CA 95063

REVB1005

LC3436