

RITMOSON+

20 CAPSULES

VOEDINGSSUPPLEMENT OP BASIS VAN
**MELATONINE, ESCOLZIA, VALERIANA EN
TRIPTOFANO**

OM ONTSPANNING EN FYSIOLOGISCHE NACHTRUST TE
BEVORDEREN



- Breed gebruiksspectrum voor de synergie van een formule op basis van melatonine en plantenextracten met ontspannende en ontspannende eigenschappen.
- Bevat tryptofaan, een biosynthetische voorloper van melatonine.
- Getitreerde plantenextracten.
- Hoge kwaliteitsstandaard van componenten en vakmanschap



Met **RITMOSON+** kunt u het advies niet alleen uitbreiden naar mensen met slaapproblemen zoals herhaaldelijk wakker worden tijdens de nacht of wakker worden bij zonsopgang, maar ook voor mensen die moeite hebben met in slaap vallen. Het helpt bij het bestrijden van angst gerelateerde stoornissen en steeds vaker voorkomende slaapproblemen, als gevolg van verkeerde eetgewoonten, ploegdiensten, overmatige consumptie van opwindende stoffen en verre reizen. Het is essentieel voor diegenen die naar bestemmingen moeten reizen die andere tijdzones hebben dan de onze om jetlagproblemen te overwinnen. In dit geval moet het worden ingenomen vanaf de eerste dag van de reis net voor het tijdstip van slapen en gedurende ten minste 5 dagen of, beter nog, voor de gehele duur van het verblijf en totdat de slaap is genormaliseerd bij terugkeer.

INGREDIENTEN

Escolzia (*Eschscholzia californica* Cham.) Luchtdeel droog extract getitreerd. 0,35% totale alkaloiden berekend als protopine, L-tryptofaan, capsule (coating agent: hydroxypropyl-methylcellulose), valeriana (*Valeriana officinalis* L., maltodextrine) wortel droog extract mezen. 0,42% totaal valerianic zuren, antiklontermiddelen: magnesiumzouten van vetzuren, siliciumdioxide; melatonine.

Gemiddelde samenstelling voor aanbevolen dagelijkse dosis (1 cps)

Escolzia d.e. Bijdrage in protopine	250 mg 0,8 mg
L-tryptofaan	100 mg
Valeriana d.e. Bijdrage in valerianic zuren	80 mg 0,34 mg
Melatonine	1 mg

d.e. = droog extract

GEBRUIKSAANWIJZING

1 cps 's avonds voor het naar bed gaan. Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding, niet geven aan kinderen onder de 14 jaar. Niet gebruiken als u CZS-sedativa of antidepressiva gebruikt. Bewaren op een koele, droge plaats uit de buurt van licht.

MELATONINE

Melatonine (N-acetyl-5-methoxy-tryptamine) is een natuurlijk hormoon, geproduceerd door de pijnappelklier (of epifyse, gelegen aan de basis van de hersenen), door het netvlies en door de darm, dat de functie heeft om slaap te markeren ritmes, waakzaamheid. Het wordt geproduceerd uit tryptofaan, een essentieel aminozuur dat via de voeding in het lichaam moet worden gebracht. Tryptofaan wordt omgezet in serotonine, door hydroxylering en decarboxylering, en dit kan op zijn beurt worden omgezet in melatonine. De productie ervan wordt gereguleerd door de licht-donkericyclus: het wordt geproduceerd wanneer het donker wordt en de niveaus zijn maximaal rond de 2-4 's nachts, wanneer het dan begint af te nemen. Als mensen in het licht worden gehouden, neemt de productie ervan af. Het niveau van melatonine neemt echter van nature af vanaf de leeftijd van 40 jaar. Moderne studies tonen de antioxiderende en anti-verouderende rol van dit hormoon en zijn vermogen om het immuunsysteem te versterken aan. Het is geen slaapopwekker, maar het is de beste remedie om de slaap-waakcyclus te reguleren. Bij een tekort herstelt suppletie het juiste slaapritme, waardoor de kwaliteit en de duur ervan verbeteren.

VALERIAAN

Valeriaanwortel wordt al sinds mensenheugenis bij mensen gebruikt. Volksgeneeskunde heeft het traditioneel gebruikt om milde spanningen en symptomen van mentale stress te verlichten en de slaap te bevorderen. Recente studies hebben veel componenten geïdentificeerd, waaronder enkele alkaloiden, flavonoïden en essentiële oliën (esters van valeriaanzuur, valeriaanzuur, diterpeenverbindingen, bekend als iridoïden ...). Het is niet mogelijk om de werking van elke component precies te definiëren, aangezien de studies over de geïsoleerde componenten geen uitputtende verklaringen hebben gegeven. Daarom wordt aangenomen dat hun effect het resultaat is van een synergetische werking op verschillende receptoren in de hersenen. Het enige beter gekarakteriseerde werkingsmechanisme is dat van de esters van valeriaanzuur en iridoïden die in staat zijn het enzym gamma-aminoboterzuurtransaminase te remmen, dat verantwoordelijk is voor de afbraak van de neurotransmitter GABA, dat verantwoordelijk is voor de inductie van slaap en neuronale verschijnselen van het remmende type. Valeriaan heeft naast de kalmerende en kalmerende eigenschappen van het zenuwstelsel ook een spasmodische werking in de darm en verlaagt de bloeddruk.

TRYPTOFAAN

Tryptofaan is een essentieel aminozuur voor het menselijk lichaam, dat daarom met de voeding moet worden opgenomen. Het is aanwezig in de meeste eiwitstoffen, vooral in vlees, zuivelproducten, vis, peulvruchten, maar ook chocolade, pinda's en sesamzaad zijn er rijk aan. De niveaus van tryptofaan in het bloed zijn bijzonder laag bij depressieve en lactose-intolerante mensen (zuivelproducten zijn bijzonder rijk aan tryptofaan) of in het geval van diëten met een tekort aan dit aminozuur, die onevenwichtigheden veroorzaken die gevolgen hebben voor de stemming, het vermogen om te slapen en om de stress te beheersen. Tryptofaan is niet alleen een belangrijk aminozuur in de eiwitsynthese, het is ook het startpunt voor de synthese van sommige biologische stoffen, zoals serotonine, niacine (vitamine PP) en vitamine B6 en regelt veel lichaamsfuncties. In de epifyse wordt tryptofaan omgezet in serotonine, door hydroxylering en decarboxylering, en dit kan op zijn beurt worden omgezet in melatonine, een hormoon dat de slaap-waakcyclus regelt. De eerste stap vindt plaats door L-tryptofaan om te zetten in 5-HTP (5-hydroxytryptofaan) en vervolgens omgezet in serotonine, een neurotransmitter die ook bekend staat als het "hormoon van goed humeur en welzijn", dat slaap, geheugen, leren, lichaam temperatuur, stemming, gedrag, veel seksuele reacties, cardiovasculaire functie en endocriene functies. Het gebruik van dit aminozuur als supplement is daarom hoofdzakelijk te danken aan zijn rol als voorloper in de biosynthetische route van serotonine en melatonine.

ESCOLZIA

Behorend tot dezelfde familie als de papaver, wordt het ook "California poppy" genoemd, vanwege de wijdverbreide verspreiding in de staat Californië. Het ontleent zijn naam aan Eschscholtz, een Russische botanicus die het voor het eerst in Europa introduceerde in de vroege jaren 1800, als siersoort vanwege de schoonheid van zijn bloemen. Escolzia bevat alkaloiden zoals protopines en die van de pavine-groep, die het kalmerende en hypno-inducerende eigenschappen geven (die de slaap bevorderen). Ze werken op de hartactiviteit, verlagen de druk en op het centrale zenuwstelsel, waardoor de activiteit van de cellen van de hersenschors wordt verminderd. De algemene actie is het opwekken van spierontspanning en het stimuleren van de slaap, het verkorten van de periode van in slaap vallen en het handhaven van een goede kwaliteit en duur van de slaap gedurende de nacht, waarbij plotseling ontwaken wordt vermeden. Dankzij zijn kalmerende en anxiolytische eigenschappen verlicht het angstige toestanden, nervositeit en prikkelbaarheid, en helpt het om kalmte en sereniteit te herwinnen. Het heeft ook een krampstillend en pijnstillend effect, dankzij de aanwezigheid van chelidonia, dat vooral op het niveau van het maagdarmkanaal werkt. Het is daarom ook nuttig bij slapeloosheid veroorzaakt door krampen en/of pijnlijke manifestaties en autonome dystonie.

TIPS OM SLAAP TE BEVORDEREN

Ga altijd op dezelfde tijd slapen

Doe 's avonds geen zware lichamelijke inspanning, doe eventueel ontspanningsoefeningen. Eet lichte avondmaaltijden

Kijk niet te laat televisie Neem een ontspannende pauze

Vermijd drankjes of opwindende stoffen, vooral vanaf de late namiddag

CODE EAN

QTY



20 CPS

nutridag

P.O. Box 96
6640 AB Beuningen
www.nutridag.com