

LES RÉFÉRENCES

1. Neeck G. Neuroendocrine and hormonal perturbations and relations to the serotonergic system in fibromyalgia patients. *Scand J Rheumatol* Suppl. 2000;113:8-12.
2. Kim JH, Kim YO, Jeun J, Choi DY, Shin CS. L-Trp and L-Leu-OEt derivatives of the monascus pigment exert high anti-obesity effects on mice. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2010;74(2):304-8. Epub 2010 Feb 7.
3. Birmaher B, Kaufman J, Brent DA, Dahl RE, Perel JM, al-Shabbout M, Nelson B, Stull S, Rao U, Waterman GS, Williamson DE, Ryan ND. Neuroendocrine response to 5-hydroxy-L-tryptophan in prepubertal children at high risk of major depressive disorder. *Arch Gen Psychiatry*. 1997 Dec;54(12):1113-9.
4. Rondanelli M, Opizzi A, Faliva M, Bucci M, Perna S. Relationship between the absorption of 5-hydroxytryptophan from an integrated diet, by means of *Griffonia simplicifolia* extract, and the effect on satiety in overweight females after oral spray administration. *Eat Weight Disord*. 2012 Mar;17(1):e22-8. doi: 10.3275/8165. Epub 2011 Dec 5.
5. Santucci M, Cortelli P, Rossi PG, Baruzzi A, Sacquegna T. L-5-hydroxytryptophan versus placebo in childhood migraine prophylaxis: a double-blind crossover study. *Cephalalgia*. 1986 Sep;6(3):155-7.
6. Bono G, Micieli G, Sances G, Calvani M, Nappi G. L-5HTP treatment in primary headaches: an attempt at clinical identification of responsive patients. *Cephalalgia*. 1984 Sep;4(3):159-65.
7. Blazevic S, Colic L, Culig L, Hranilovic D. Anxiety like behavior and cognitive flexibility in adult rats perinatally exposed to increased serotonin concentrations. *Behav Brain Res*. 2012 Apr 21;230(1):175-81. Epub 2012 Feb 8.
8. Salter S, Brownie S. Treating primary insomnia: the efficacy of valerian and hops. *Aust Fam Physician*. 2010 Jun;39(6):433-7.
9. Banki M C. Agomelatin: the first "melatoninergic" antidepressant. *Neuropsychopharmacol Hung*. 2006 Oct;8(3):105-12
10. 1Department of Molecular and Cell Biology, University of Connecticut, Storrs, CT 06269, USA. An HPLC method for the direct assay of the serotonin precursor, 5-hydroxytryptophan, in seeds of *Griffonia simplicifolia*. *Phytochem Anal*. 2002 Nov-Dec;13(6):333-7.
11. Schiller H, Forster A, Vonhoff C, Hegger M, Biller A, Winterhoff H. Sedating effects of *Humulus lupulus* L. extracts. *Phytomedicine*. 2006 Sep;13(8):535-41. Epub 2006 Jul 24.

ANSIOMED



ANSIOMED

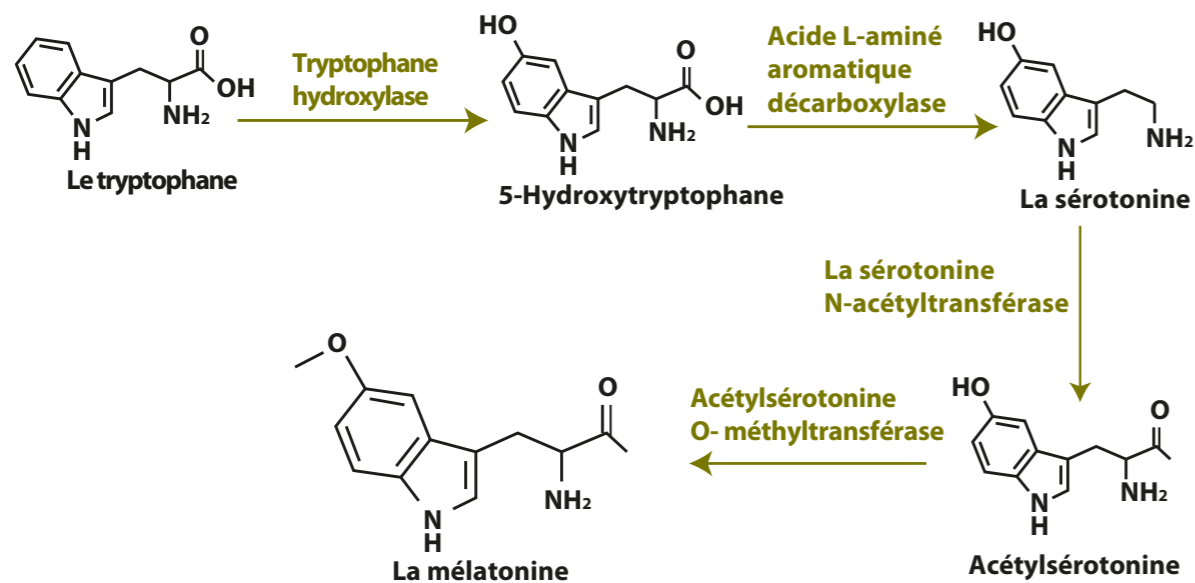
Les raisons qui produisent des troubles d'anxiété peuvent être bien différentes. Chez les personnes qui souffrent d'anxiété, on observe un déficit des taux du neurotransmetteur appelé **Sérotonine**.

Ansiomed combine dans sa formule des ingrédients qui diminuent ce déficit de sérotonine, et aident à obtenir un équilibre nerveux et émotionnel dont tout le monde a besoin.

Les symptômes de l'anxiété:

- Inquiétudes répétées à propos d'événements qui ne sont pas susceptibles de se produire
- Tension
- Irritabilité
- Insomnie
- Crises de panique
- Phobies
- Trouble obsessionnel compulsif (TOC)
- Hypochondrie et les comportements addictifs
- Frénésies alimentaires

La sérotonine intervient dans divers processus physiologiques et affecte de multiples fonctions: l'humeur, la satiété (anxiété pour manger), le seuil de douleur. Elle a un rôle majeur dans le sommeil.



La biosynthèse de la mélatonine et de la sérotonine à travers du Tryptophane et du 5 HTP.

Ansiomed est indiqué dans les cas de:

- **Dépression, angoisses, crises d'anxiété**
- **Fibromyalgies:** il améliore les symptômes comme la douleur, les raideurs matinales et la fatigue.
- **Obésité:** de faibles taux de sérotonine sont liés à l'envie de manger des glucides et aux frénésies alimentaires. Dans ces cas, il a été démontré que le 5-HTP diminue la prise d'aliments et par conséquent augmente la perte de poids.
- **Insomnie:** il améliore la qualité du sommeil en augmentant le sommeil paradoxal (REM) et en produisant de la mélatonine à travers la sérotonine.
- **Maux de tête chroniques:** le 5-HTP a été utilisé avec de très bons résultats dans la prévention et le traitement des maux de tête, en réduisant ses fréquences, son intensité et sa durée.

Les ingrédients d'Ansiomed:

- **L-Tryptophane:** agit directement sur la quantité de sérotonine dans le plasma, le cerveau et dans tout le corps.
- **Griffonia simplicifolia:** est riche en L-5-htp.
- **Houblon (*Humulus lupulus* L.):** agit sur le système nerveux comme sédatif et hypnotique, grâce à la présence d'acides appelés Lupulone et Humulone.
- **Vitamine B₁:** évite la métabolisation prématurée de la Choline.
- **Vitamine B₆:** intervient dans la conversion du L-Tryptophane en sérotonine, dans la synthèse de la mélatonine.
- **Vitamine B₉:** intervient dans le métabolisme de la méthionine, qui est un acide aminé indispensable pour la formation de la myéline.
- **La vitamine B₁₂:** impliqué dans la synthèse de la méthionine. Il aide à nourrir les cellules nerveuses et à synthétiser leurs noyaux.

Les ingrédients pour deux capsules:

Extrait de Griffonia (valoré en 20% en 5HTP)	400 mg
Extrait de houblon	300 mg
L-Tryptophane	150 mg
Vitamine B ₆	1,4 mg (100% de *VRN)
Vitamine B ₁	1,1 mg (100% de *VRN)
Vitamine B ₉	200 µg (100% * VRN)
Vitamine B ₁₂	2,5 µg (100% de *VRN)

*VRN: Valeur de Référence des Nutriments.

Présentation: boîte de 20 à 40 capsules.

Mode d'emploi: prendre deux capsules par jour, sauf prescription professionnelle.

