

BIBLIOGRAFÍA

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, Saquegna 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 "melatonergic" antidepressant.** Neuropsychopharmacol Hung.2006 Oct;8(3):105-12
10. Department 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

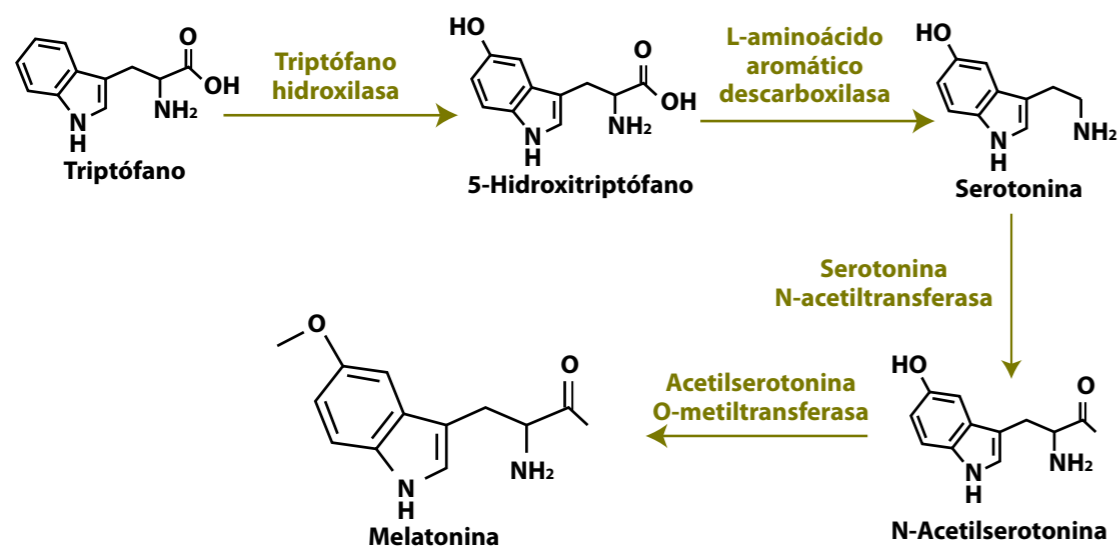
Las causas que producen el trastorno de ansiedad pueden ser múltiples. En las personas que sufren ansiedad se observa un déficit en los niveles de un neurotransmisor llamado **serotonina**.

Ansiomed combina en su fórmula ingredientes que disminuyen déficit de serotonina, ayudando a conseguir el equilibrio nervioso y emocional que necesita toda persona.

Síntomas de ansiedad:

- Inquietud anticipada a que sucedan tragedias
- Tensión
- Irritabilidad
- Insomnio
- Ataques de pánico
- Fobias
- Trastorno obsesivo compulsivo
- Hipocondría y conductas adictivas
- Atracones de comida

La **serotonina** interviene en diversos procesos fisiológicos y afecta a una gran variedad de funciones: desde el estado de ánimo, al apetito (ansiedad por la comida), al control del dolor y al sueño, entre otras.



Biosíntesis de melatonina y serotonina a través del triptófano y 5HTP

Ansiomed está indicado en casos de:

- **Depresión, Angustia, Ataques de Ansiedad**
- **Fibromialgia:** mejora síntomas como dolor, rigidez matutina, ansiedad, perturbaciones del sueño y fatiga
- **Obesidad:** bajos niveles de serotonina se asocian con ganas de comer carbohidratos y con atracones de comida. En estos casos se ha demostrado que 5-HTP disminuye la ingesta de alimentos y, en consecuencia, aumenta la pérdida de peso.
- **Insomnio:** mejora la calidad del sueño al incrementar el sueño REM y al producirse melatonina a través de la serotonina.
- **Dolores de cabeza crónicos:** el 5-HTP se ha utilizado de forma exitosa en su prevención y tratamiento, reduciendo su frecuencia, intensidad y duración

Ingredientes Ansiomed

- **L-TRIPTÓFANO:** influye directamente en la cantidad de serotonina en el plasma, el cerebro y los niveles en todo el cuerpo
- **HABA DE GRIFFONIA** (*Griffonia simplicifolia*): rica en L-5-HTP
- **Lúpulo** (*Humulus lupulus L.*): actúa sobre el sistema nervioso como sedante e hipnótico, gracias a la presencia de los ácidos llamados lupulona y humulona.
- **Vitamina B₁:** evita la metabolización prematura de la colina.
- **Vitamina B₆:** interviene en la conversión del L-triptófano en serotonina, en la síntesis de la melatonina.
- **Vitamina B₉:** interviene en el metabolismo de la metionina, que es un aminoácido indispensable para la formación mielina.
- **Vitamina B₁₂:** interviene en la síntesis de metionina. Ayuda a nutrir las células nerviosas y a sintetizar su núcleo.

Ingredientes por dos cápsulas

Extracto de griffonia (valorada en un 20% en 5HTP)	400 mg
Extracto de lúpulo	300 mg
L triptófano	150 mg
Vitamina B ₆	1,4 mg (100% de *CDR)
Vitamina B ₁	1,1mg (100% de *CDR)
Vitamina B ₉	200 µg (100% * CDR)
Vitamina B ₁₂	2,5 µg (100% de *CDR)

*CDR: Cantidad diaria recomendada

Presentación: envase de 20 ó 40 cápsulas

Modo de empleo: tomar 2 cápsulas al día, salvo prescripción profesional

