

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

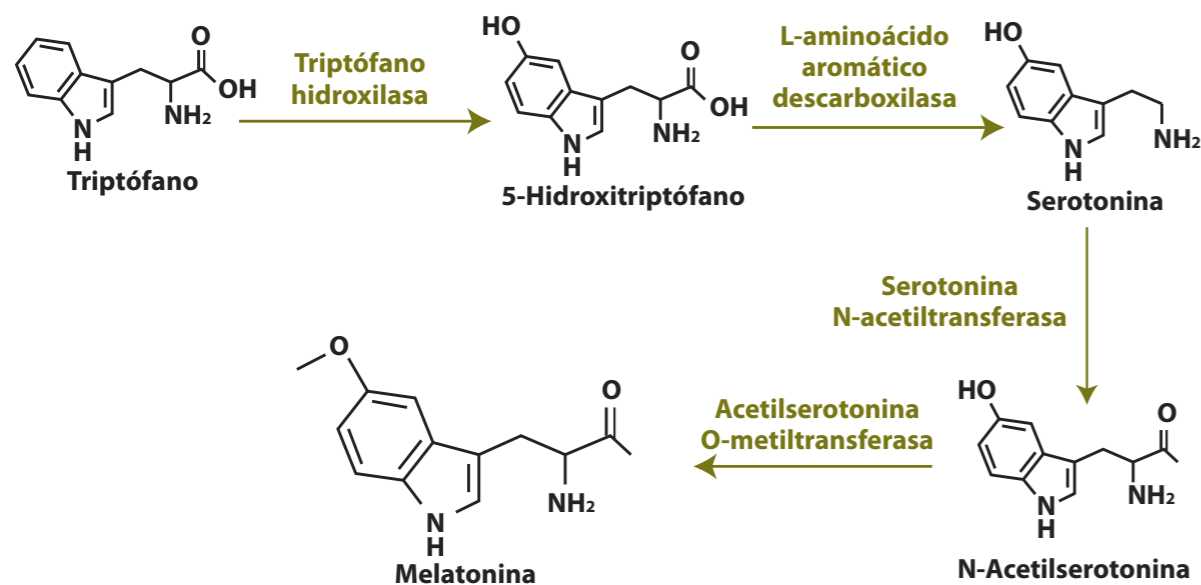
As causas que produzem o transtorno de ansiedade podem ser múltiplas. Nas pessoas que sofrem de ansiedade observa-se um défice nos níveis de um neurotransmissor chamado **serotonina**.

Ansiomed combina na sua formula ingredientes que diminuem o défice de serotonina, ajudando a conseguir o equilíbrio nervoso e emocional que qualquer pessoa necessita.

Síntomas de ansiedade:

- Inquietude e sofrimento por antecipação
- Tensão
- Irritabilidade
- Insomnia
- Ataques de pânico
- Fobias
- Trastorno obsessivo compulsivo
- Hipocondria e condutas aditivas
- Compulsão alimentar

A **serotonina** intervem em diversos processos fisiológicos e afeta a uma grande variedade de funções: desde o estado de ânimo, ao apetite (compulsão alimentar), ao controlo da dor e ao sono, entre outras.



Biosíntese de melatonina e serotonina através do triptófano e 5HTP

Ansiomed está indicado em casos de:

- **Depressão, Angustia, Ataques de Ansiedade**
- **Fibromialgia:** melhora sintomas como dor, rigidez matinal, ansiedade, perturbações do sono e fadiga
- **Obesidade:** níveis de serotonina associam-se com vontade de comer carboidratos e excessos alimentares. Nestes casos já foi provado que 5-HTP diminui a ingestão de alimentos e, em consequência, aumenta a perda de peso.
- **Insomnia:** melhora a qualidade do sono ao incrementar o sono REM e ao produzir-se melatonina através da serotonina.
- **Dores de Cabeça Crónicas:** o 5-HTP já foi utilizado com êxito na sua prevenção e tratamento, reduzindo a frequência, intensidade e duração.

Ingredientes de Ansiomed

- **L-TRIPTÓFANO:** influi diretamente na quantidade de serotonina no plasma, no cérebro e nos níveis de todo o corpo.
- **FEIJÃO DE GRIFFONIA** (*Griffonia simplicifolia*): Rica em L-5-HTP precursor directo de serotonina.
- **Lúpulo** (*Humulus lupulus* L.): Atua sobre o sistema nervoso como sedante e hipnótico, graças à presença dos ácidos chamados lupulona e humulona.
- **Vitamina B₁:** Evita a metabolização prematura da colina.
- **Vitamina B₆:** Na conversão do L-triptófano em serotonina, na síntese da melatonina.
- **Vitamina B₉:** Intervem no metabolismo da metionina, que é um aminoácido indispensável para a formação de mielina.
- **Vitamina B₁₂:** E na síntese de metionina. Ajuda a nutrir as células nervosas e a sintetizar o seu núcleo.

Ingredientes por cápsulas:

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

*QDR: Quantidade diaria recomendada

Apresentação: embalagem de 20 ou 40 cápsulas

Modo de emprego: Tomar 2 cápsulas ao dia, salvo prescrição profissional

