Article : Sérotoninobio

Summary

Maitrisez Votre production de Sérotonine

La Sérotonine, ou 5-HT *(5-hydroxytryptamine)*, bien que représentant qu'une infime partie de l'organisme, joue un double rôle d'hormone et de neurotransmetteur dans le système nerveux central.

Elle est libérée dans l'espace séparant deux neurones par l'arrivée d'un influx nerveux, et permet de faire le lien entre eux.

Description

Troubles de l'humeur, anxiété, stress, dépressions, agressivité, « idées noires », comportements alimentaires désordonnés, activité sexuelle, troubles du sommeil, etc… sont en grande partie les conséquences du taux de sérotonine présent dans l'organisme.

Certains neurones du noyau du raphé, grâce à une enzyme, la tryptophane hydrolase, transforment le plus rare des acides aminés essentiels (indispensable, car comme l'organisme ne sait pas le synthétiser, il doit être apporté par l'alimentation) : le **Tryptophane**, en sérotonine.

La **Griffonia,** plante d'Afrique de l'Ouest, est très riche en 5-HT.

La **Rhodiola rosea**, plante adaptogène jouerait un rôle important au niveau du taux de sérotonine, en partie sous l'effet des MAO ***(Monoamine Oxydases)***, groupe d'enzymes qui interviennent dans le catabolisme des monoamines.

Certains nutriments, comme les **Vitamines B1**, **B6**, **B9**, **B12** ou **E**, les minéraux, tels que le **Magnésium** ou le **Zinc**, ainsi que certains aliments comme les **Germes de Blé** participent à la synthèse ou à l'activation de la sérotonine.

Les **Vitamines B6**, **B9**, et **B12** contribuent à des fonctions psychologiques normales.

SEROTONINOBIO, concentré d'ingrédients spécifiques, va permettre d'agir sur votre production de sérotonine
pour vous aider à ce que... la vie soit plus belle !

Ne pas oublier d'associer OMEGABIO 3, qui va permettre d'améliorer la réception des signaux émis par la sérotonine, notamment en augmentant la fluidité de la membrane cellulaire.