

Link do produktu: <http://www.risesupplements.com.pl/l-tryptofan-90-kapsulek-po-500mg-p-25.html>



L-Tryptofan 90 Kapsułek po 500mg

| | |
|--------------|----------------------|
| Dostępność | Dostępny |
| Czas wysyłki | 24 godziny |
| Kod EAN | 0826844038654 |

Opis produktu

L-Tryptofan 90 Kapsułek po 500mg - Rise Supplements ®

Tryptofan to aminokwas, który jest kluczowy dla organizmu m.in. w trakcie produkcji serotoniny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za regulację ogólnego nastroju, a także wielu istotnych procesów fizjologicznych. Jego odpowiedni poziom jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Reguluje on sen, a także apetyt. Aminokwas ten nie może być syntetyzowany przez ludzki organizm, dlatego też konieczne jest dostarczenie potrzebnej ilości wraz z dietą. Jego źródłem są przede wszystkim nasiona roślin strączkowych, różnego rodzaju pestki, nabiał i ryby. Przy niedostatecznej podaży wraz z posiłkami, należy go suplementować pod postacią L-tryptofanu.

Aminokwas ten jest jednym z najważniejszych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pozwala zachować spokój psychiczny, utrzymać odpowiedni apetyt i uregulować rytm dnia. Tryptofan jest ważnym składnikiem wielu związków odpowiadających za samopoczucie i sen. Nazywa się go prekursorem, w organizmie może być przekształcany w melatoninę. Ta jest hormonem, który reguluje rytm snu i czuwania, a także poprawia jego jakość. Tryptofan jest niezbędny również do wytwarzania serotoniny, znanej jako hormon szczęścia. Ma więc duże znaczenie dla regulacji nastroju. Może nawet zwiększać odporność na stres i koncentrację.

Warto dodać, że tryptofan jest aminokwasem biorącym udział w szlaku kynureninowym. Przemiany te odgrywają istotną rolę dla ośrodkowego układu nerwowego. Mają istotny wpływ m.in. na przebieg zaburzeń depresyjnych. Z tego względu L-tryptofan powinien być suplementowany m.in. przez osoby mające problemy z permanentnym uczuciem zmęczenia, rozdrażnieniem, obniżoną samooceną i zmniejszoną odpornością na stres.

Pozytywne efekty suplementacji L-Tryptofanu

- Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego
- Ułatwia zasypianie
- Zmniejsza liczbę przebudzeń w nocy
- Poprawia jakość snu
- Reguluje cykl dobowy
- Zwiększa odporność na stres
- Utrzymuje dobry nastrój
- Poprawia zdolność do zapamiętywania i uczenia się

Kto może skorzystać na przyjmowaniu L-Tryptofanu?

Suplementacja L-tryptofanu jest szczególnie polecana osobom mającym problemy ze snem. Skutecznie ułatwia on zasypianie i zwiększa jego efektywność, dzięki czemu przyjmując ten składnik, można liczyć na uregulowanie cyklu dobowego i odczuwanie większej energii. L-tryptofan poprawia jakość snu, a także zmniejsza liczbę przebudzeń. Dzięki temu na jego suplementacji skorzystają osoby, które w dzień są zmęczone, ale po zmroku mają problem z bezsennością i nie są w stanie spokojnie przespacerować nocy.

W dobie ciągłego stresu i wysokich wymagań stawianych nam przez samych siebie i innych, nie trudno o obniżenie nastroju. Tym bardziej w dzisiejszych czasach tryptofan odgrywa ważną rolę dla organizmu. Składnik ten ma ogromne znaczenie dla właściwego funkcjonowania układu nerwowego. Dlatego też o jego odpowiednią podaż bezwzględnie powinny zadbać osoby mające obniżone samopoczucie i stany depresyjne, a także każdy, kto odczuwa ciągłe zdenerwowanie i rozdrażnienie.

Aminokwas ten nie jest syntetyzowany przez organizm, więc należy dostarczać go sobie z zewnątrz. Jego bogatym źródłem są nasiona roślin strączkowych, nasiona słonecznika i dyni, różne gatunki ryb oraz mięso. Niestety, ze względu na stosowanie ubogiej diety, składającej się głównie z produktów wysoko przetworzonych, trudno jest dostarczyć go z pożywieniem w odpowiedniej ilości. Jego suplementacja ma więc dla organizmu naprawdę duże znaczenie. Jej pozytywne efekty można zauważyć w stosunkowo krótkim czasie, bo nawet już po dwóch tygodniach.

Dawkowanie:

Zaleca się przyjmować 1 kapsułka dziennie

Wyprodukowano w Unii Europejskiej

Kapsułki wegetariańskie

Data ważności: 31.07.2026r.

Skład:

L-Tryptofan 500mg, HPMC (wegetariańska otoczka kapsułki), Witamina C (Kwas Askorbinowy), celuloza mikrokrystaliczna (środek wypełniający), stearynian magnezu, dwutlenek krzemu (środek przeciwzbrylający)