

# Équilibre Séro-T



*Régulation de l'humeur  
Équilibre des cycles du sommeil*

- Régulation de l'humeur.
- Régulation des cycles du sommeil.
- Prévention des troubles liés aux stress.
- Modulation des douleurs musculo-squelettiques diffuses.

---

**Composition :** Extractions Intégrales® concentrées en principes actifs issus exclusivement de végétaux 100% biologiques à partir de : Bananes, Griffonia Simplicifolia, Mélisse et Lactosérum biologique de chèvre.

**Associations conseillées :** Équilibre **Humeur** – Équilibre **Magnésium** – Équilibre **Oméga 3 EPA**.

---

*Boite de 30 sachets de 3 grammes*

## Conseils d'Utilisation :

**1** sachet par jour à diluer dans un peu d'eau, 2 heures avant le coucher.

L'impact du stress, maladie du siècle, se traduit à de nombreux niveaux : perturbation de notre équilibre nerveux, du sommeil mais également de notre système digestif et, à plus ou moins longue échéance, de notre système immunitaire.

Cet équilibre précaire dépend de molécules complexes appelées neurotransmetteurs dont la moindre variation peut entraîner :

- troubles de l'humeur,
- troubles du comportement alimentaire,
- troubles du sommeil,
- migraines,
- troubles digestifs,
- douleurs musculaires diffuses.

Notre comportement au quotidien, ainsi que notre capacité à faire face aux aléas de la vie dépendent avant tout des neurotransmetteurs.

Comme leur nom l'indique, ces molécules agissent au niveau de notre cerveau et permettent la transmission des informations. Une insuffisance de fabrication de neurotransmetteurs par notre cerveau peut engendrer une mauvaise perception de notre environnement, une mauvaise évaluation des risques. Cela peut conduire à une hyper sensibilité, une hyper réactivité et tous les désagréments cités ci-dessus.

Mais la grande découverte de ces dernières décennies est l'existence au niveau de nos intestins de sites sur lesquels les neurotransmetteurs agissent également. C'est probablement cette découverte qui a amené les chercheurs à appeler nos intestins « notre deuxième cerveau ».

Ce lien explique sans doute pourquoi le stress entraîne tant de perturbations au niveau digestif.

Parmi l'ensemble des neurotransmetteurs, on notera surtout l'action de deux d'entre eux : la **dopamine** et la **sérotonine**.

La dopamine joue un rôle fondamental dès notre réveil. Elle est à la base de nos nombreuses perceptions telles que le raisonnement, la mémoire, la prise de décision et les fonctions exécutives en général mais aussi des processus plus élémentaires comme la perception, la motricité ainsi que les émotions. En outre, la dopamine est le précurseur de l'adrénaline, hormone bien connue de tous, qui nous aide tout au long de la journée à faire face à nos tâches quotidiennes (enfants, travail, maison...) et à gérer le stress quotidien.

La fabrication de dopamine augmente dès le matin au réveil et diminue au coucher. C'est à ce moment qu'intervient un neurotransmetteur tout aussi important : la sérotonine.

La sérotonine gouverne notre humeur, notre sommeil, régule de la température de notre corps, nos comportements alimentaires, elle nous apaise.

La sérotonine apportée par l'alimentation (que l'on trouve par exemple dans la banane, les épinards, les tomates) ne peut pas directement aller jusqu'au cerveau, pourquoi ? C'est encore un mystère que les scientifiques n'ont pas encore réussi à percer.

La sérotonine doit être fabriquée à partir du L-Tryptophane, un acide aminé que l'on trouve couramment dans les végétaux. Le L tryptophane est capable de pénétrer à l'intérieur du cerveau, où il va se transformer en 5HTP, lui-même transformé à son tour en Sérotonine qui pourra alors agir sur les transmissions nerveuses.

Circuit : **L-tryptophane** → **5HTP** → **Sérotonine**.

Quant à la sérotonine absorbée à travers les aliments, elle sera stockée au niveau intestinal où elle préside à de nombreuses fonctions.

Dans **Équilibre Séro-T**, nous avons extrait à l'eau et concentré les trois maillons de ce processus à partir de végétaux 100% biologiques :

- L-Tryptophane à partir de la banane.
- 5HTP à partir des graines de Griffonia Simplicifolia.
- Sérotonine naturelle à partir de la banane.

Bien évidemment, lors de nos extractions, nous prenons grand soin à ce que tous ces principes actifs restent étroitement et naturellement reliés à leurs transporteurs ce qui assure une absorption optimale, la même que celle obtenue par la consommation régulière de végétaux.

En effet, lorsque la cible se situe au niveau de notre cerveau les obstacles à franchir sont complexes.

### 1. Biodisponibilité

Pour être efficaces ces molécules doivent atteindre les cellules nerveuses. Or, notre cerveau est protégé par une barrière très sélective (la barrière hémato-encéphalique). Seuls peuvent pénétrer les éléments indispensables au bon fonctionnement de notre petit ordinateur personnel. Sa principale source d'énergie est le sucre. Nous avons donc choisi de concentrer le L-tryptophane à partir de la banane car *c'est le lien entre les sucres de la banane et le L-tryptophane qui permettra à ce dernier de traverser la barrière.*

**Banane bio de l'équateur.** Cultivée à flanc de montagne, par des petits producteurs organisés en coopérative, loin des plantations industrielles polluées par les engrais et les pesticides. Cette production garantit la qualité irréprochable des matières premières.

Dans la banane, le L-Tryptophane est lié naturellement aux hydrates de carbone (sucre) ce qui lui facilitera le passage à travers la barrière de protection notre cerveau toujours à la recherche d'énergie.

De plus, la banane contient tous les éléments indispensables à la transformation du L-Tryptophane en Sérotonine.

**Lactosérum biologique de chèvre.** Naturellement riche en L-Tryptophane, également lié à des glucides, donc parfaitement adapté pour passer la barrière protectrice et accéder à notre cerveau.

### 2. Équilibre de l'humeur et du sommeil

Comme nous l'avons vu, le L-tryptophane va être transformé en 5 H T P lui-même transformé en Sérotonine dans notre cerveau. La sérotonine, molécule très particulière, agit sur nos changements d'états émotionnels, sur le phéno-

mène d'anxiété et joue un rôle fondamental dans l'équilibre du sommeil. Elle favorise un sommeil régulier, profond et réparateur.

**Banane bio de l'équateur.** L'intérêt majeur d'Équilibre Séro T est la présence de Sérotonine naturelle et libre qui va pouvoir être stockée dans l'intestin, notre deuxième cerveau et libérée en cas de besoin. C'est unique, 100% naturel et bio.

**Griffonia Simplicifolia.** Cette plante d'Afrique tropicale est riche 5HTP, une molécule qui permet de sauter une étape dans la production de sérotonine (cela permet d'éviter le passage du L-tryptophane en 5 HTP). De nombreuses études ont montré son action apaisante et modulatrice dans les états dépressifs légers.

**Mélisse biologique.** Traditionnellement reconnue pour son action sédatrice

### 3. Troubles du comportement alimentaire

Le stress entraîne une dérégulation de la gestion du sucre qui conduit à des envies compulsives. L'apport d'éléments naturels qui rééquilibrent le système nerveux va permettre de limiter ces troubles, donc éviter les écarts alimentaires qui peuvent conduire à l'obésité et au diabète.

### 4. Troubles digestifs

**Banane bio de l'équateur.** Contient de la Sérotonine libre qui va agir directement au niveau de l'intestin et notamment sur la contraction des muscles qui permettent le mouvement de progression du bol alimentaire. Libérée directement dans le sang, elle a une action modulatrice sur la douleur.

**Mélisse biologique.** Favorise également l'apaisement des troubles digestifs d'origine nerveuse : spasmes, colites, crampes.

**Attention.** Ce complément alimentaire ne peut être pris en association avec des anxiolytiques et/ou antidépresseurs de synthèse.

---