

Produs în  
Japonia



Asamblat în  
România



Locul 1  
Mondial



**THOT**  **Minte**

# L-TRYPTOPHAN

L-triptofanul este un aminoacid rar și se regăsește într-un procent foarte mic în proteinele din organism.

Cu toate acestea, L-triptofanul joacă un rol la fel de însemnat ca toți ceilalți 8 aminoacizi esențiali. Importanța existenței L-triptofanului este dată de faptul că acesta este singurul precursor al serotoninei, cunoscută și sub denumirea de „hormonul fericirii”. Fără a avea necesarul de L-triptofan biodisponibil, organismul nu poate produce cantitatea de serotonină de care are nevoie.

Depresia și anxietatea sunt din ce în ce mai comune. Drept urmare, Thot Nutrition, a formulat Thot L-Tryptophan, unul dintre cei mai importanți aminoacizi dintre toate cele 9 EAA, care stabilizează starea de spirit.

L-triptofanul, ca toți ceilalți aminoacizi din formula Thot Aminos, este un aminoacid esențial, însă acesta trebuie suplimentat dintr-o sursă externă: alimente bogate în L-triptofan sau suplimente eficiente.

Organismul nu este capabil să producă aminoacizi esențiali, însă suplimentarea cu aceștia este vitală pentru ca organismul să își îndeplinească funcțiile.



Companiile japoneze cu care colaborăm au fost clasate în 2022 pe locul 1 și locul 2 Mondial în producția de aminoacizi esențiali, ceea ce plasează produsul nostru pe Locul 1 Mondial în segmentul de Aminoacizi Esențiali.



## Ce este THOT L-TRYPTOPHAN?



L-triptofanul nu poate fi produs de organism și trebuie obținut prin dietă.



EAA-urile ar trebui consumate într-o proporție echilibrată, deoarece ele lucrează împreună pentru a susține toate funcțiile corpului. Totuși, în situații specifice, pentru a ajuta la o bună funcționare a corpului (efortul fizic, efortul psihic, lipsa somnului, efort general intens, epuizare), suplimentarea cu unul sau mai mulți aminoacizi esențiali este necesară în cantitate mai mare .



Pentru cei care nu sunt capabili să consume și/sau să extragă suficiente EAA numai prin dietă, suplimentarea externă cu EAA devine o necesitate.



Există diverse alimente bogate în L-triptofan. Cu toate acestea, corpul uman are în general dificultăți în digerarea, extragerea, absorbția, plierea corectă și utilizarea aminoacizilor esențiali, inclusiv al L-triptofanului. Aeast lucru pornește odată cu procesul de îmbătrânire și apare, în primul rând, din cauza lipsei enzimelor.



[www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com)

Comaniile japoneze cu care colaborăm au fost clasate în 2022 pe locul 1 și locul 2 Mondial în producția de aminoacizi esențiali, ceea ce plasează produsul nostru pe Locul 1 Mondial în segmentul de Amino Acizi Esențiali.

# Suplimentarea cu THOT L-TRYPTOPHAN

**THOT**  
NUTRITION

L-Tryptophan este obținut 100% din plante. Toate ingredientele utilizate sunt naturale, potrivite pentru o absorbție și utilizare directă de către corpul uman.

**Iată câteva utilizări terapeutice pentru L-Tryptophan:**



**DEPRESIE ȘI ANXIETATE:** studiile sugerează faptul că suplimentarea cu L-triptofan pot ajuta la îmbunătățirea stării de spirit și la reducerea simptomelor regăsite în episoadele de anxietate. Alături de 5-HTP, L-triptofanul este considerat natural pentru tratamentul depresiei.



**TULBURAREA AFECTIVĂ SEZONIERĂ (SAD):** este o formă de depresie experimentată în lunile de iarnă, care include simptome precum dificultăți de trezire, creștere în greutate și poftă de zahăr, izolare și iritabilitate. L-triptofanul ameliorează aceste simptome și ajută la gestionarea stării de spirit, indiferent de sezon.



**INSOMNIA ȘI TULBURĂRILE DE SOMN:** când serotonina este sintetizată din L-triptofan și transformată în melatonină, reglează ciclul somn-veghe. Prin urmare, suplimentarea cu L-triptofan îmbunătățește calitatea somnului, iar în unele cazuri poate fi utilizată pentru gestionarea insomniei.



**FIBROMIALGIE:** este o afecțiune cronică de durere legată de afectarea metabolismului muscular, adesea asociată cu nivelurile scăzute de serotonină. Suplimentarea cu L-triptofan ajută prin reglarea nivelului de serotonină și, prin urmare, simptomele sunt percepute diferit, fiind mult mai ușor de tolerat.



**SINDROMUL PREMENSTRUAL (PMS):** unele studii arată că L-triptofanul poate fi benefic în gestionarea anumitor simptome ale sindromului premenstrual, în special în cazul simptomatologiei legate de starea emoțională.



**REGLAREA APETITULUI SI MANAGEMENTUL GREUTĂȚII:** serotonina joacă un rol important în reglarea apetitului. Prin urmare, nivelurile mai ridicate de L-triptofan sunt asociate cu o minte limpede și un program de masă echilibrat.



**MIGRENELE:** studiile arată că L-triptofanul poate fi, de asemenea, un tratament eficient în prevenirea apariției migrenelor.

# Cum funcționează L-TRYPTOPHAN?

- ➊ După ce este absorbit în corp, triptofanul este transportat în creier prin traversarea barierei hemato-encefalice. Triptofanul necesită transport activ și concurează pentru aceiași receptori cu alți aminoacizi, inclusiv tirozina, fenilalanina, valina, leucina și izoleucina. Pentru a obține cele mai bune rezultate, corpul trebuie să producă energia necesară pentru a susține toate aceste mecanisme: mișcă-ți corpul și hrănește-ți mușchii.
- ➋ În creier, acesta este transformat în 5-hidroxitriptofan (5-HTP) de către enzima triptofan hidroxilază. Triptofan hidroxilază este enzima limitatoare de viteză necesară pentru producerea serotoninei. Această enzimă poate fi inhibată de stres, rezistență la insulină, deficiență de magneziu sau vitamina B6. Asigurați-vă că aveți niveluri adecvate ale acestora atunci când suplimentați cu L-triptofan.
- ➌ Ca pas ulterior, 5-HTP este transformat în serotonină. Optimizarea corectă a acestui pas depinde de prezența vitaminei B6.
- ➍ Serotonina se transformă în melatonină, ceasta necesitând prezența SAM-e în corp (S-adenosil-L-metionină).

## De ce este THOT L-TRYPTOPHAN atât de special?



# THOT L-TRYPTOPHAN

## Beneficii



**THOT**  
NUTRITION



### REGLAREA DISPOZIȚIEI:

L-triptofanul are un rol vital în producerea de serotonină (molecula fericirii) fiindu-i în același timp, un precursor important. Ea influențează starea de spirit, emoțiile, cogniția și comportamentul

### SISTEM IMUNITAR PUTERNIC:

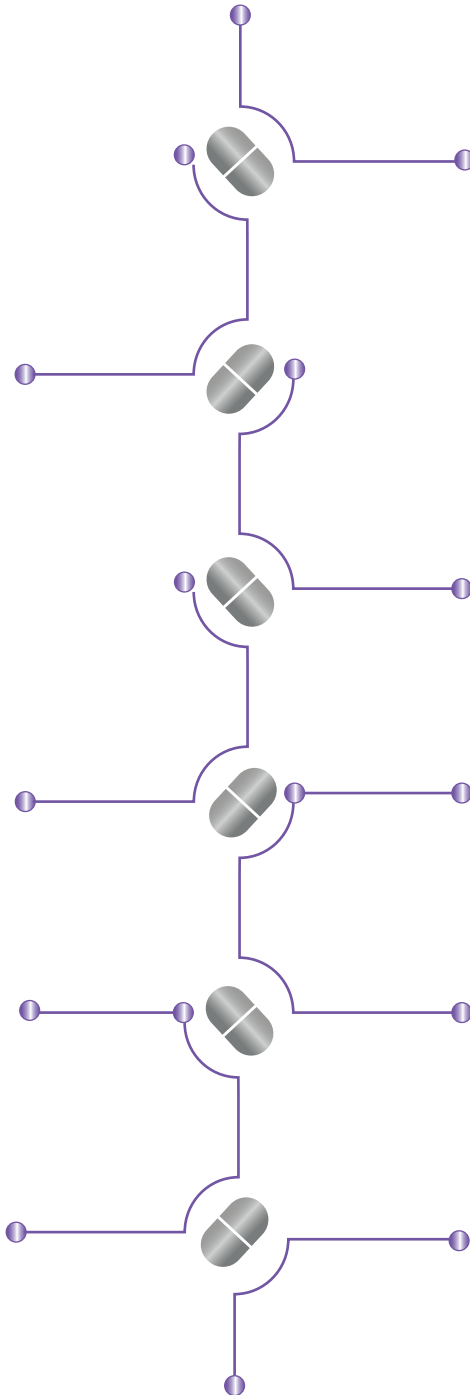
L-triptofanul joacă un rol vital în susținerea unui sistem imunitar sănătos, participând la producerea de celule și anticorpi. Ajută prin protejarea organismului împotriva infecțiilor și bolilor

### METABOLISMUL ENERGIEI & REPARAREA ADN-ului:

L-triptofanul servește ca precursor al niacinei (vitamina B3), jucând un rol important în metabolismul energetic, repararea ADN-ului și a tuturor funcțiilor celulare

### OPTIMIZAREA GREUTĂȚII CORPULUI:

Studiile arată că o durată mai lungă a somnului, în corelație cu L-triptofanul, poate reduce riscul de obezitate și diabet de tip 2



### REGLAREA SOMNULUI:

L-triptofanul contribuie la reglarea ciclului de somn fiind un precursor al melatoninei (hormonul somnului). Nivelurile ridicate de melatonină împreună cu L-triptofanul vă ajută să stabiliți un orar de somn sănătos

### OPTIMIZAREA FUNȚIILOR COGNITIVE ȘI ALE MEMORIEI:

Proporția insuficientă de L-triptofan poate cauza pierderi de memorie. Fiind un precursor al serotoninei, L-triptofanul acționează ca un nootrop. Suplimentarea cu acesta poate îmbunătăți memoria pentru adulții care urmează un stil de viață sănătos

### REGLARE HORMONALĂ:

L-triptofanul optimizează hormonul de creștere și prolactina

### SINTETIZAREA PROTEINELOR:

L-triptofanul este important pentru producerea proteinelor necesare ce joacă rol în repararea țesuturilor, enzimelor și tuturor funcțiilor biologice esențiale

### ATINGEREA PERFORMANȚELOR ÎN TIMPUL SPORTULUI:

Studiile arată că, datorită suplimentării cu L-triptofan, durata exercițiilor fizice se extinde semnificativ



## Ingrediente:

Un flacon de THOT L-TRYPTOPHAN conține 90  capsule de L-Triptofan (270 mg/capsulă).

O capsulă de Thot L-Tryptophan conține: L-Triptofan (270 mg per capsulă), agent de încărcare (amidon de mazăre și celuloză microcristalină), emulsifianți (pectină, talc).

## Schemă de utilizare:

Potrivit EFSA (Administrația Europeană pentru Siguranța Alimentelor), suplimentele cu L-triptofan sunt raportate ca fiind sigure pentru administrare.

După administrare, nu conduceți mașini sau utilaje grele.  
 Pentru alte recomandări consultați-vă cu medicul sau terapeutul dumneavoastră.



### Adulți:

- **1**/zi cu 20-30 de minute înainte de culcare
- **2-3**/zi cu 20-30 de minute înainte de culcare, în perioadele mai stresante



### Copii:

- 15-18 ani: **1**/zi

Dozele recomandate de aminoacizi esențiali pentru adulți (WHO/FAO/UNU, 2007):

Sugari, copii și adolescenți	
0.5 ani	9,5 mg x kg/ zi
1-2 ani	6,4 mg x kg/ zi
3-10 ani	4,8 mg x kg/ zi
11-14 ani	4,8 mg x kg/ zi
15-18 ani	4,5 mg x kg/ zi

„Zona de siguranță” a administrării de L-triptofan la adulții sănătoși este sub **6.0** g/zi.



# **Drepturi de autori și declinare de responsabilitate Thot Nutrition S.R.L.**

## **Thot Nutrition S.R.L - Copyright - 2021.**

Toate drepturile rezervate. Nici o parte din informațiile prezentate pe website ([www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com)) sau documentele emise de *Thot Nutrition S.R.L.*, nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub orice formă sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau în alt mod fără permisiunea scrisă prealabilă a autorilor. Autorii nu revendică sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generală. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.

## **AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITĂȚII.**

Informațiile furnizate și produsele menționate sau oferite de acest document / site ([www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com)), nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau de a preveni orice boală sau afecțiune. Informația furnizată de acest website și de către materialele publicate pe acest site nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor, și nu reprezintă un sfat medical de orice fel.

Certificăm că există posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse, să fie eronate din punct de vedere medical alopatic. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asumă și acceptă că întreaga responsabilitate îi aparține în totalitate, exonerând de orice responsabilitate legală echipa *Thot Nutrition S.R.L.*, [www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com), acționarii, proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii și furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate în cadrul documentelor prezentate/site, incluzând chiar și informațiile greșite furnizate din neglijență. Folosirea informațiilor și a tehnicilor descrise în cadrul acestui document/site se face în întregime pe propria răspundere.

Dacă nu ești de acord cu acest avertisment și act de declinare a responsabilității, te rugăm să nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat de pe site-ul: [www.thotnutrition.com](http://www.thotnutrition.com).

