

L'insomnie, connaissez ??

VOUS

Si vous avez des insomnies fréquemment, vous êtes comme les 20 % de la population, qui souffrent de problèmes de sommeil.

**CHER CERVEAU
TU POURRAIS ARRÊTER
DE T'ACTIVER LA NUIT,
J'AI BESOIN DE DORMIR
MERCİ**



L'insomnie est multifactoriel, elle est souvent liée à des problèmes de stress, d'anxiété ou de dépression.

Certains facteurs environnementaux sont parfois responsables, comme le bruit, la chaleur ou un excès de luminosité dans la chambre.

La digestion difficile, un repas trop lourd ou pris trop tard, parfois les deux, un abus de caféine ou de théine sont des causes assez fréquentes également.

Enfin il y a aussi les problèmes de santé qui peuvent troubler notre sommeil, comme le syndrome des jambes sans repos, l'apnée du sommeil, certaines pathologies lourdes comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

Les conséquences des insomnies sont :

- Fatigue
- Troubles de la mémoire
- Troubles cognitifs
- Troubles de l'attention



- Maux de tête
- Irritabilité
- Angoisses
- Dépression

Comment remédier à ces problèmes de sommeil sans pour autant se gaver de benzodiazépines ?

Il y a deux substances impliquées dans le sommeil, il s'agit de la mélatonine et de la sérotonine.

La mélatonine est l'hormone du sommeil, elle est sécrétée dans la glande pinéale à partir de la sérotonine (5-HTP).

La sérotonine est un neurotransmetteur, une substance qui transmet des informations entre les neurones. Elle est impliquée dans la gestion de l'humeur, on l'appelle aussi l'hormone du bonheur.

La sérotonine, est un des trois principaux neurotransmetteurs produit de manière endogène à partir d'un acide aminé essentiel : le tryptophane.

Le 5-HTP est le métabolite intermédiaire de L-Tryptophane dans la production de sérotonine.

En utilisant du 5-HTP on contourne la conversion de L-tryptophane en 5-HTP (par l'enzyme tryptophane hydroxylase), qui est l'étape de la synthèse de la sérotonine.

La sérotonine ne peut pas traverser la barrière hémato-

encéphalique, dès lors, la sérotonine utilisée par les cellules cérébrales doit être fabriquée dans le cerveau.

Le 5-HTP traverse aisément la barrière hémato-encéphalique.

Le 5-HTP agit en augmentant les niveaux de sérotonine dans le système nerveux central.

On a également constaté une augmentations des niveaux d'autres neurotransmetteurs comme la mélatonine, la dopamine, la norépinéphrine et la bêta-endorphine après l'administration orale de 5-HTP.

On trouve le 5-HTP dans les graines de griffonia simplicifolia, une plante grimpante originaire d'Afrique, et plus particulièrement du Ghana.

Afin de vous épargner un voyage en Afrique, vous pouvez aussi vous procurez du griffonia en gélule en cliquant sur le lien : <http://bit.ly/GRIFsimp>

ou en cliquant sur l'image ci-dessous

