

**L-TRP****Mg**

# TRYPTOMAG

**Vit  
B6****Valériane**L-Tryptophane, Magnésium bisglycinate  
Valériane, Pyridoxal-5-phosphate

## 1. Qu'est-ce que TRYPTOMAG® et dans quels cas est-il utilisé ?

**TRYPTOMAG®** est un complément alimentaire recommandé dans les cas suivants :

- Stress chronique ou passager
- Anxiété, nervosité, agitation, irritabilité
- Troubles du sommeil (difficulté d'endormissement, réveils nocturnes)
- Fatigue physique, nerveuse ou émotionnelle
- Soutien naturel de l'équilibre neuropsychique (notamment en périodes de surmenage, convalescence ou transition de vie).

## 2.Composition du TRYPTOMAG®

Magnésium bisglycinate	200 mg
Extrait de valériane	250 mg
L-tryptophane	150 mg
Pyridoxal-5-phosphate	1,34 mg

## 3. Forme et présentation de TRYPTOMAG®

- **TRYPTOMAG®** se présente sous la forme de boîte de 30 gélules.
- Les gélules de **TRYPTOMAG®** sont sans substance animale, non testées sur les animaux, et sont fabriquées à base de composants végétaux.
- Les gélules utilisées sont de la marque VCaps®, leader mondial des capsules végétales et sont plébiscitées par les consommateurs. Fabriquées à partir d'un polymère thermorésistant et physiquement stable, elles conviennent parfaitement aux ingrédients sensibles à l'humidité.

## 4. Pourquoi choisir TRYPTOMAG® ?

Actifs principaux et rôles :

### • L-Tryptophane

Acide aminé essentiel, précurseur direct de la **sérotonine** (neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur) et de la **mélatonine** (hormone du sommeil). Le L-tryptophane contribue au fonctionnement normal du système nerveux, **favorise la détente et aide à la gestion du stress et de l'anxiété légère**.

### • Magnésium bisglycinate

Forme hautement assimilable du magnésium, bien tolérée sur le plan digestif. Son association à la glycine amplifie son **effet relaxant**, tant sur le plan **musculaire** que **mental**. Le magnésium participe également à la réduction de la fatigue et au bon fonctionnement du système nerveux.

### • Vitamine B6 (sous forme de pyridoxal-5-phosphate)

La vitamine B6 sous forme de pyridoxal-5-phosphate est directement utilisable par l'organisme, sans conversion préalable. Elle potentialise l'efficacité du magnésium en favorisant son assimilation au niveau cellulaire. Elle joue, également, un rôle crucial dans la **synthèse des neurotransmetteurs** tels que la sérotonine, la dopamine, le GABA et la mélatonine.



# TRYPTOMAG



L-Tryptophane, Magnésium bisglycinate  
Valériane, Pyridoxal-5-phosphate

La vitamine B6 contribue à la réduction de la fatigue, au métabolisme énergétique et à la régulation hormonale, ce qui peut être bénéfique dans certains troubles émotionnels liés au cycle menstruel.

## • Valériane (extrait de racine)

Plante traditionnellement utilisée pour ses propriétés apaisantes, la valériane aide à soulager la tension nerveuse, notamment en période de stress passager. Elle favorise naturellement l'endormissement et contribue à améliorer la qualité du sommeil, sans créer de dépendance ni provoquer de somnolence diurne.

L'association synergique de nutriments et d'actif végétal présente dans **TRYPTOMAG®** aide l'organisme à mieux gérer la fatigue, le stress et l'anxiété liés à notre mode de vie moderne, favorisant ainsi la détente, le bien-être émotionnel et un sommeil de qualité.

**TRYPTOMAG®, votre allié naturel pour affronter le quotidien avec plus de calme et de sérénité.**

## 5. Conseils d'utilisation

- Pour **Adultes & Adolescents** à partir de 12 ans.
- **Posologie** : 1 à 2 gélules/jour, à prendre avec un verre d'eau, de préférence le soir (effet potentialisé sur la relaxation).
- **Durée** : Cure de 1 à 3 mois, renouvelable si nécessaire.
- Ne dépassez pas la posologie recommandée.

## 6. Mises en garde spéciale

- Ne prenez pas **TRYPTOMAG®** si vous avez une allergie à l'un de ses composants.
- Déconseillé aux personnes exerçant une activité nécessitant une vigilance soutenue, en raison d'un risque de somnolence.
- N'associez pas à des anti-dépresseurs sans avis médical.
- En cas de traitement médicamenteux, consultez l'avis de votre médecin.
- Consultez un professionnel de santé avant usage en cas de grossesse.
- Ne prenez pas **TRYPTOMAG®** en cas d'allaitement.

Conservez hors de la portée des enfants.

**TRYPTOMAG®** n'est pas un médicament. Il ne traite pas les troubles psychiatriques (anxiété sévère, dépression) et ne peut pas remplacer une alimentation diversifiée, équilibrée et un style de vie sain.



TERIAK

Fabriqué par les laboratoires **TERIAK**  
Cheylus 1111 Zaghouan-Tunisie

**L-TRP****Mg**

# TRYPTOMAG

**Vit  
B6****Valerian**

L-Tryptophan, Magnesium bisglycinate  
Valerian, Pyridoxal-5-phosphate

## 1. What is TRYPTOMAG® and when is it recommended?

**TRYPTOMAG®** is a dietary supplement recommended for:

- Chronic or temporary stress
- Anxiety, nervousness, agitation, irritability
- sleep disorders (difficulty falling asleep, nighttime awakenings)
- Physical, nervous, or emotional fatigue
- Natural support for neuropsychological balance (particularly during periods of overwork, recovery, or life transitions)

## 2. TRYPTOMAG® Composition

Magnesium bisglycinate	200 mg
Valerian Extract	250 mg
L-Tryptophan	150 mg
Pyridoxal-5-Phosphate	1.34 mg

## 3. Product Form and Presentation

- **TRYPTOMAG®** comes in boxes of 30 capsules.
- **TRYPTOMAG®** capsules are animal-free, cruelty-free, and plant-based.
- **TRYPTOMAG®** uses premium VCaps® vegetarian capsules – the world's best-selling vegetarian capsules, Vcaps® capsules are firmly established as a consumer favorite. They are made from heat-resistant, physically stable polymer and are suitable for moisture-sensitive ingredients.

## 4. Why Choose TRYPTOMAG® ?

Key Active Ingredients & Benefits:

### • L-Tryptophan

An essential amino acid and direct precursor to *serotonin* (neurotransmitter involved in mood regulation) and *melatonin* (sleep hormone). Supports normal nervous system function, promotes relaxation, and helps manage mild stress and anxiety.

### • Magnesium Bisglycinate

Highly absorbable magnesium with excellent digestive tolerance. Its glycine complex enhances relaxing effects on muscles and mind. Also helps reduce fatigue and supports proper nervous system function.

### • Vitamin B6 (as Pyridoxal-5-Phosphate)

Vitamin B6 in the form of pyridoxal-5-phosphate is directly usable by the body without prior conversion. It enhances magnesium's effectiveness by promoting its cellular absorption. Additionally, it plays a crucial role in the synthesis of neurotransmitters such as serotonin, dopamine, GABA, and melatonin. Vitamin B6 contributes to reducing fatigue, supporting energy metabolism, and regulating hormones, which can be beneficial for certain emotional disorders related to the menstrual cycle.

L-TRPMg

# TRYPTO MAG

Vit  
B6Valerian

L-Tryptophan, Magnesium bisglycinate  
Valerian, Pyridoxal-5-phosphate

## • Valerian Root Extract

Traditionally used for its calming properties. Helps *relieve nervous tension* during temporary stress periods. *Naturally promotes sleep onset and improves sleep quality* without causing dependency or daytime drowsiness.

**Synergistic Benefits:** TRYPTOMAG®'s unique combination helps the body better manage modern lifestyle-related fatigue, stress, and anxiety – promoting relaxation, emotional well-being, and quality sleep.

**Your natural ally for facing daily challenges with greater calm and serenity.**

## 5. Directions for use

- For **Adults and Adolescents** aged 12 and over.
- **Dosage:** 1-2 capsules daily with water, preferably in the evening (enhances relaxation effects).
- **Duration:** 1-3 month course, renewable if needed.
- Do not exceed recommended dosage.

## 6. Special warnings

- Do not take **TRYPTOMAG®** if you are allergic to any of its components.
- Not recommended when performing activities requiring sustained alertness (may cause drowsiness).
- Do not combine with antidepressants without medical advice.
- Consult your doctor if taking other medications.
- Seek professional advice before use during pregnancy.
- Not recommended while breastfeeding.

Keep out of reach of children.

**TRYPTOMAG®** is not a medicine. It does not treat psychiatric disorders (such as severe anxiety or depression) and should not be used as a substitute for a varied, balanced diet and a healthy lifestyle.



TERIAK

Manufactured by **TERIAK Laboratories**  
Cheylus 1111 Zaghouan, Tunisia