

CERENITY PM



USAGE RECOMMANDÉ

- Utilisé comme aide-sommeil.
- Formulé spécifiquement pour les patients atteints d'insomnie occasionnelle.

SANTÉ ENDOCRINIENNE

Cerenity PM est une formulation complète conçue pour les patients qui souffrent d'insomnie occasionnelle.

Aperçu

C'est grâce au sommeil que le corps peut se réinitialiser sur le plan métabolique et psychologique. Le rythme circadien du corps est régulé par une horloge biologique interne dont le cycle est d'environ 24 heures.

5-HTP

L'acide aminé essentiel L-tryptophane est nécessaire pour produire de la mélatonine, l'hormone régulatrice du sommeil. Une carence en L-tryptophane provenant de l'alimentation peut entraîner une baisse des taux de sérotonine et de mélatonine, ce qui peut mener à des perturbations du sommeil. Le L-tryptophane est converti en acide aminé intermédiaire, le L-5-hydroxytryptophane (5-HTP), qui est ensuite directement converti en sérotonine, puis en mélatonine. Alors que le L-tryptophane est le point de départ pour la production de sérotonine et de mélatonine, l'un des principaux avantages du 5-HTP est sa capacité à traverser facilement la barrière hémato-encéphalique. Cela permet d'améliorer la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine.¹

Dose recommandée

Adultes: Prendre 3 capsules par jour, avec de la nourriture, ou selon l'avis d'un praticien de soins de santé. Prendre quelques

heures avant ou après la prise de médicaments ou de produits de santé naturels. Comme aide au sommeil, prendre 30 à 45 minutes avant le coucher.

Ingrédients médicinaux (par capsule)

Vitamine C (acide ascorbique USP).....	12,5 mg
Niacine (niacinamide USP).....	2,5 mg
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate).....	2,5 mg
Acide folique ((6S)-5-méthyltétrahydrofolique acide Quatrefolic [®] , sel de glucosamine).....	100 mcg
Calcium (malate dicalcique DimaCa ^{MC}).....	62,5 mg
Magnésium (malate de dimagnésium).....	37,5 mg
Zinc (chélate de PVH de zinc TRAACS ^{MC}).....	1,25 mg
Taurine USP.....	75 mg
L-5-HTP (L-5-hydroxytryptophane) (griffonia simplicifolia, graine).....	37,5 mg
GABA (acide gamma-aminobutyrique PharmaGABA ^{MC} , acide glutamique).....	37,5 mg
Phosphatidylsérine (Helianthus annuus, graine).....	25 mg

Ingrédients non médicinaux

Hypromellose, cellulose microcristalline, stéarate de magnésium, dioxyde de silicium.

Ne contient pas

De gluten, ni colorants ou arômes artificiels.

Mention de risques

Consulter un praticien de soins de santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte ou allaitante; et/ou si vous prenez du carbidopa ou des médicaments/suppléments avec une activité sérotonergique (pouvant inclure, mais sans y être limité, le L-tryptophane, le S-adénosylméthionine (SAME), le millepertuis commun, les antidépresseurs, les analgésiques, les médicaments en vente libre contre le rhume ou la toux contenant du dextrométhorphan, les antinauséux et antimigraineux); et/ou si vous êtes incertain de prendre suffisamment de vitamine B12, car une supplémentation en acide folique peut masquer une carence en vitamine B12. Consulter un praticien de soins de santé si l'insomnie persiste de façon continue au-delà de 3 semaines (insomnie chronique), et/ou si les symptômes persistent ou s'aggravent. Cesser l'utilisation et consulter un praticien de soins de santé si vous manifestez des signes de faiblesse, si vous souffrez d'ulcères buccaux ou de douleurs abdominales accompagnées de fortes douleurs musculaires, ou si vous constatez des changements au niveau de la peau. Ne pas utiliser si vous souffrez de sclérodémie. Certaines personnes pourraient souffrir de diarrhée, de nausées, de vomissements, de douleurs abdominales et/ou de somnolence. Faire preuve de prudence si vous utilisez de la machinerie lourde ou tout autre véhicule motorisé, ou si vous participez à une activité qui nécessite de la vigilance mentale. Les personnes sensibles à l'acide nicotinique pourraient manifester des rougeurs sur la peau habituellement légères et passagères.

Ne pas utiliser si le dispositif inviolable est brisé. Ranger dans un contenant étanche à l'air, à l'abri de la lumière.

Afin d'être certain que ce produit vous convient, veuillez toujours lire et suivre le libellé de l'étiquette.

Références :

1. Wyatt RJ, Zarcone V, Engelman K. Effects of 5-hydroxytryptophan on the sleep of normal human subjects. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol* 1972;30:505-509.

CERENITY PM



RECOMMENDED USE

- Used as a Sleep Aid
- Formulated Specifically for Patients with Occasional Sleeplessness

ENDOCRINE HEALTH

Cerenity PM is a comprehensive formulation created for patients experiencing occasional sleeplessness.

Overview

Sleep is the body's way of metabolically and psychologically resetting itself. The body's circadian rhythm is regulated by an internal biological clock with an approximate 24 hour cycle.

5-HTP

The sleep-regulating hormone melatonin requires the essential amino acid L-tryptophan for conversion. A deficiency of L-tryptophan in the diet can lead to low serotonin and melatonin levels, which can contribute to sleep challenges. L-tryptophan is converted into the amino acid intermediate 5-hydroxytryptophan (5-HTP), which is then converted directly into serotonin, followed by melatonin conversion. While L-tryptophan is the starting block for serotonin and melatonin production, one of the key advantages of 5-HTP is its ability to easily cross the blood brain barrier. This allows for enhanced serotonin and melatonin synthesis.¹

Recommended Dose

Adults: Take 3 capsules daily, with food, or as recommended by a health care practitioner. Take a few hours before or after taking other medications or natural health products. For a sleep aid, take 30 - 45 minutes before bedtime.

Medicinal Ingredients (per capsule)

Vitamin C (Ascorbic Acid USP).....	12.5 mg
Niacin (Niacinamide USP).....	2.5 mg
Vitamin B6 (Pyridoxal-5'-Phosphate).....	2.5 mg
Folate (Quatrefolic® (6S)-5-Methyltetrahydrofolic acid, glucosamine salt)	100 mcg
Calcium (DimaCal® Dicalcium Malate).....	62.5 mg
Magnesium (DiMagnesium Malate).....	37.5 mg
Zinc (TRAACS® Zinc HVP Chelate)	1.25 mg
Taurine USP	75 mg
L-5-HTP (L-5-Hydroxytryptophan) (<i>Griffonia simplicifolia</i> , seed).....	37.5 mg
GABA (PharmaGABA™ gamma-Aminobutyric Acid, Glutamic Acid).....	37.5 mg
Phosphatidylserine (<i>Helianthus annuus</i> , Seed).....	25 mg

Non-Medicinal Ingredients

Hypromellose, Microcrystalline Cellulose, Magnesium Stearate, Silicon Dioxide.

Does Not Contain

Gluten, artificial colors and flavors.

Cautions

Consult a health care practitioner prior to use if you are pregnant or breastfeeding, and/or if you are taking carbidopa or drugs/supplements with serotonergic activity (these may include, but are not limited to, L-tryptophan, S-adenosylmethionine (SAME), St. John's wort, antidepressants, pain killers, over the counter

cough and cold medication containing dextromethorphan, anti-nausea medication and anti-migraine medication), and/or if you are unsure whether you are taking enough Vitamin B12, as folate supplementation can mask a vitamin B12 deficiency. Consult a health care practitioner if sleeplessness persists continuously for more than 3 weeks (chronic insomnia), and/or if symptoms persist or worsen. Discontinue use and consult a health care practitioner if you show signs of weakness, oral ulcers, or abdominal pain accompanied by severe muscle pain or if you experience skin changes. Do not use if you have scleroderma. Some people may experience diarrhea, nausea, vomiting and abdominal pain, and/or drowsiness. Exercise caution if operating heavy machinery, driving a motor vehicle or involved in activities requiring mental alertness. People sensitive to nicotinic acid may experience flushing of the skin that is generally mild and transient.

Do not use if seal is broken. Store in airtight container, protected from light.

To be sure this product is right for you always read and follow the label.

References

1. Wyatt RJ, Zarcone V, Engelman K. Effects of 5-hydroxytryptophan on the sleep of normal human subjects. *Electroencephalogr Clin Neurophysiol* 1972;30:505-509.