

## **Alfa S1 caseïnedecapeptide,**

### **rustgevend bij zenuwachtigheid en slaapbevorderend bij slapeloosheid**

**Een overvolle agenda, files op de weg, de toegenomen werkdruk, een veeleisend gezin of een zware studie... in onze jachtige, prestatiegerichte maatschappij hebben we soms nood aan een rustgevend middel, dat ons 's avonds ook beter doet inslapen. Omdat we hiervoor best niet onmiddellijk grijpen naar medicijnen, is een veilig voedingssupplement meer dan welkom. Met alfa S1 caseïnedecapeptide, een klein stukje eiwit dat uit het melkeiwit caseïne “geknipt” wordt, bestaat een natuurlijk en veilig ontspannend en slaapbevorderend middel, zonder gevaar op nevenwerkingen, gewenning of afhankelijkheid.**

#### **Alfa S1 caseïnepeptide, natuurlijke rustgever**

Ondanks zijn ingewikkelde naam is de stof alfa S1 caseïnedecapeptide gewoon een klein en natuurlijk stukje melkeiwit, dat met behulp van enzymen uit het grote melkeiwit caseïne “geknipt” wordt. Dit unieke, niet lichaamsvreemde en bioactieve peptide is opgebouwd uit een keten van 10 aminozuren in een bijzondere volgorde. Alfa S1 caseïnepeptide heeft hierdoor het vermogen om zich te binden op heel specifieke receptoren in de hersenen (de “GABA-receptoren”), waardoor het op een natuurlijke manier kalmerend, angstdempend en slaapbevorderend werkt. Het effect van alfa S1 caseïnedecapeptide wordt na inname vrij snel waargenomen, maar doorgaans wordt na 5 à 10 dagen de optimale ontspannende werking bereikt.

#### **Bewezen kalmerende werking**

De rustgevende werking van het alfa S1 caseïnedecapeptide is zeer goed aangetoond. In bijzondere tests, die zowel opgezet zijn om de geestelijke druk na te gaan als om de lichamelijke uitingen van stress te meten, stelt men zowel op psychisch als fysiek gebied de kalmerende werking vast. Alfa S1 caseïnedecapeptide scoort hierbij een stuk beter dan de kruiden valeriaan, St-Janskruid en Kava kava!

#### **Betere slaap**

Als alfa S1 caseïnedecapeptide 's avonds wordt ingenomen, zal het ook bijdragen tot een gezonde nachtrust. In klinische studies ziet men dat het in vergelijking met placebo de inslaaptijd verkort, de slaapkwaliteit verbetert en het nachtelijk ontwaken vermindert.

### **Volkomen veilig**

Het gebruik van alfa S1 caseïnedecapeptide is volkomen veilig en leidt niet tot ongunstige bijwerkingen. Er treedt geen gewenning op, waardoor je de dosis niet steeds moet verhogen voor eenzelfde effect. Er treedt ook geen geestelijke of lichamelijke afhankelijkheid of verslaving op en alfa S1 caseïnedecapeptide vermindert het concentratievermogen niet, maakt niet suf en leidt niet tot geheugenstoornissen.

### **Wat bij koemelkallergie of lactose-intolerantie?**

Bij koemelkallergie reageert men slecht op onvoldoende verteerde melkeiwitten. Maar omdat alfa S1 caseïnedecapeptide precies werd verkregen door verregaande splitsing of vertering van caseïne en dus een zeer korte eiwitketen is, bestaat er in de praktijk geen kans op intolerantie of allergie. Verder is er ook geen of nauwelijks risico op lactose-intolerantie door het uiterst lage gehalte aan lactose (lager dan 1%).

### **Passiebloem voor een beter effect**

Voor een nog betere ontspannende en slaap bevorderende werking kan alfa S1 caseïnedecapeptide gecombineerd worden met rustgevende kruiden. Vooral een gestandaardiseerd extract van passiebloem (*Passiflora incarnata*) is hierbij nuttig. Overigens kan 's avonds het duo alfa S1 caseïnedecapeptide en passiebloem voor een nog betere nachtrust (vlak voor het slapen) gecombineerd worden met een sublinguale inname van melatonine.