

## **Décapeptide de caséine alpha S1,**

### **Apaise en cas de nervosité et favorise le sommeil en cas d'insomnie**

**Un agenda surchargé, les embouteillages sur les routes, une pression professionnelle accrue, une vie de famille exigeante ou de lourdes études... dans notre société trépidante et axée sur la performance, nous avons parfois besoin d'un remède apaisant qui nous permet de mieux dormir le soir. Comme il est préférable de ne pas recourir immédiatement à des médicaments, un complément alimentaire sûr est plus que bienvenu. Avec le décapeptide de caséine alpha S1, un petit morceau de protéine qui est « coupé » de la protéine de caséine du lait, il existe un produit naturel et sûr qui favorise la détente et le sommeil, sans risque d'effets secondaires, d'accoutumance et de dépendance.**

#### **Le décapeptide de caséine alpha S1, un sédatif naturel**

Malgré son nom compliqué, le décapeptide de caséine alpha S1 est simplement un petit morceau naturel de protéine de lait, qui est 'scindé' par des enzymes, de la grande protéine de lait qu'est la caséine. Ce peptide unique, non étranger au corps et bioactif, est composé d'une chaîne de 10 acides aminés dans une séquence spéciale. Le décapeptide de caséine alpha S1 a donc la capacité de se lier à des récepteurs très spécifiques dans le cerveau (les « récepteurs GABA »), ce qui le rend naturellement calmant, déstressant et favorisant le sommeil. L'effet du décapeptide de caséine alpha S1 est observé très rapidement après l'ingestion, mais l'effet relaxant optimal est généralement obtenu après 5 à 10 jours.

#### **Un effet calmant prouvé**

L'effet apaisant du décapeptide de caséine alpha S1 a été très bien démontré. Des tests spéciaux, destinés à la fois à générer la pression mentale et à mesurer les manifestations physiques du stress, permettent d'établir l'effet calmant tant sur le plan psychologique que physique. Le décapeptide de caséine alpha S1 obtient un bien meilleur score que la valériane, le millepertuis et le Kava Kava !

#### **Un meilleur sommeil**

Si le décapeptide de caséine alpha S1 est pris le soir, il contribuera également à un sommeil sain. Des études cliniques ont démontré que, par rapport au placebo, il réduit la durée d'endormissement, améliore la qualité du sommeil et réduit les réveils nocturnes.

### **Totalement sûr**

L'utilisation du décapeptide de caséine alpha S1 est totalement sûre et n'entraîne pas d'effets secondaires indésirables. Il n'y a pas d'accoutumance, donc vous n'avez pas à augmenter la dose pour obtenir le même effet. Il n'y a pas non plus de dépendance mentale ou physique et le décapeptide de caséine alpha S1 ne réduit pas la concentration, ne provoque pas de somnolence et n'entraîne pas de problèmes de mémoire.

### **Que faire en cas d'allergie au lait de vache ou d'intolérance au lactose?**

En cas d'allergie au lait de vache, on réagit mal aux protéines laitières insuffisamment digérées. Cependant, comme le décapeptide de caséine alpha S1 a été précisément obtenu par un clivage ou digestion extensive de la caséine et qu'il s'agit donc d'une chaîne protéique très courte, il n'y a aucun risque d'intolérance ou d'allergie dans la pratique. En outre, le risque d'intolérance au lactose est nul ou presque nul en raison de la teneur extrêmement faible en lactose (moins de 1%).

### **La passiflore pour un meilleur effet**

Pour un effet encore plus relaxant et favorisant le sommeil, le décapeptide de caséine alpha S1 peut être combiné avec des plantes apaisantes. Un extrait standardisé de passiflore (*Passiflora incarnata*) est ici particulièrement utile. D'ailleurs, le soir, le duo de décapeptide de caséine alpha S1 et de passiflore peut être combiné avec un support sublingual de mélatonine pour un sommeil encore meilleur (juste avant d'aller dormir).