

# L-THEANINE VEGETALE stress et anxiété sommeil ACAMINO- NATetLAB - INFINIE SANTE

**Produit** L-THEANINE VEGETALE stress et anxiété sommeil ACAMINO- NATetLAB

---

**Prix** 7.82 EUR

---

**Image produit**



---

**Résumé** stress et anxiétéAmélioration de la concentrationMeilleur sommeilSoutien cérébral Contenance :  
90gél. Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

---

## Description

Ce qu'il faut savoir Le Théier (*Camellia sinensis*) possède une action antioxydante puissante. Il contribue à un vieillissement sain en maintenant l'ADN cellulaire. Le Théier est traditionnellement utilisé pour le drainage de l'organisme et l'élimination rénale de l'eau. Il contribue à renforcer l'organisme, à se sentir plus énergique et est traditionnellement utilisé pour la fatigue mentale et physique. Il contribue également à maintenir la bonne santé du système cardiovasculaire et aide à réguler le rapport LDL/HDL et les taux de cholestérol dans le sang. Relaxant, le Théier favorise le sommeil naturel et la concentration. Enfin, il est traditionnellement utilisé pour faciliter l'amincissement en complément de mesures diététiques. La L-théanine est un acide aminé que l'on trouve principalement dans le thé, en particulier dans le thé vert. Les compléments de L-théanine sont parfois pris pour plusieurs raisons liées à leurs effets potentiels sur le bien-être mental et la santé. Voici quelques raisons courantes pour lesquelles certaines personnes envisagent de prendre de la L-théanine en complément : 1. **\*\*Réduction du stress et de l'anxiété\*\*** : La L-théanine est connue pour ses propriétés relaxantes. Elle peut favoriser la relaxation sans provoquer de somnolence. Beaucoup de gens prennent de la L-théanine pour aider à gérer le stress et l'anxiété. 2. **\*\*Amélioration de la concentration\*\*** : La L-théanine est souvent associée à la caféine dans le thé, et cette combinaison peut aider à améliorer la concentration et la vigilance mentale sans les effets secondaires parfois associés à une forte dose de caféine. 3. **\*\*Meilleur sommeil\*\*** : Certaines personnes trouvent que la L-théanine les aide à s'endormir plus facilement et à améliorer la qualité de leur sommeil en favorisant la relaxation. 4. **\*\*Soutien à la santé cérébrale\*\*** : Des études préliminaires suggèrent que la L-théanine pourrait avoir des effets bénéfiques sur la santé cérébrale en protégeant les cellules nerveuses et en améliorant la plasticité cérébrale. Il est important de noter que les effets de la L-théanine peuvent varier d'une personne à l'autre, et la recherche sur ses bienfaits est encore en cours. La L-théanine est généralement considérée comme sûre lorsqu'elle est prise à des doses normales, mais il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de prendre des compléments de L-théanine, en particulier si vous prenez d'autres médicaments ou si vous avez des problèmes de santé préexistants. Posologie Prendre 3 gélules de L-Théanine végétale par jour À avaler avec de l'eau pendant les repas Composition Ingrédients pour 3 gélules : 750 mg d'extrait de *Camellia sinensis*, gélule pullulan. Informations nutritionnelles pour 3 gélules : Théanine : 300 mg Caféine : 2,25 mg Épigallocatechine-gallate (EGCG) : 96,75 mg Polyphénols : 225 mg Précaution(s) : Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à un régime d'alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des enfants. Déconseillé aux enfants Pour les femmes enceintes et allaitantes, les enfants ou les personnes sous traitement médical toujours demander l'avis d'un professionnel de santé. La supplémentation en minéraux des nourrissons et enfants en bas âge doit faire l'objet d'un encadrement médical.

---