

## Troubles du sommeil et magnésium

Les troubles du sommeil augmentent après 40 ans, et touchent davantage les femmes que les hommes.

‣ *Pour mieux dormir : silice colloïdale et magnésium*

Le rôle de la silice colloïdale est de stabiliser l'effet du magnésium, en améliorant sa pénétration cellulaire et en évitant les surdosages. Elle permet de poursuivre la supplémentation aussi longtemps que nécessaire sans redouter les effets rebonds liés à l'excès de magnésium.

· L-tryptophane : l'allié indispensable.

En ajoutant le L-tryptophane, l'efficacité du magnésium est renforcée. Le magnésium active également la conversion de la sérotonine en mélatonine, une hormone sécrétée par l'épiphyse qui harmonise les rythmes biologiques internes.

