

Dane aktualne na dzień: 23-05-2026 00:27

Link do produktu: <https://www.zdrowysklep.net/l-tryptofan-90-kapsulek-po-500mg-p-60.html>



## L-Tryptofan 90 Kapsułek po 500mg

Cena	<b>39,99 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Kod EAN	<b>0826844038654</b>

Opis produktu

L-Tryptofan 90 Kapsułek po 500mg - Rise Supplements ®



Tryptofan to aminokwas, który jest kluczowy dla organizmu m.in. w trakcie produkcji serotoniny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za regulację ogólnego nastroju, a także wielu istotnych procesów fizjologicznych. Jego odpowiedni poziom jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Reguluje on sen, a także apetyt. Aminokwas ten nie może być syntetyzowany przez ludzki organizm, dlatego też konieczne jest dostarczenie potrzebnej ilości wraz z dietą. Jego źródłem są przede wszystkim nasiona roślin strączkowych, różnego rodzaju pestki, nabiał i ryby. Przy niedostatecznej podaży wraz z posiłkami, należy go suplementować pod postacią L-tryptofanu.

Aminokwas ten jest jednym z najważniejszych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pozwala zachować spokój psychiczny, utrzymać odpowiedni apetyt i uregulować rytm dnia. Tryptofan jest ważnym składnikiem wielu związków odpowiadających za samopoczucie i sen. Nazywa się go prekursorem, w organizmie może być przekształcany w melatoninę. Ta jest hormonem, który reguluje rytm snu i czuwania, a także poprawia jego jakość. Tryptofan jest niezbędny również do wytwarzania serotoniny, znanej jako hormon szczęścia. Ma więc duże znaczenie dla regulacji nastroju. Może nawet zwiększać odporność na stres i koncentrację.

---

Warto dodać, że tryptofan jest aminokwasem biorącym udział w szlaku kynureninowym. Przemiany te odgrywają istotną rolę dla ośrodkowego układu nerwowego. Mają istotny wpływ m.in. na przebieg zaburzeń depresyjnych. Z tego względu L-tryptofan powinien być suplementowany m.in. przez osoby mające problemy z permanentnym uczuciem zmęczenia, rozdrażnieniem, obniżoną samooceną i zmniejszoną odpornością na stres.

#### Pozytywne efekty suplementacji L-Tryptofanu

Wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego

Ułatwia zasypianie

Zmniejsza liczbę przebudzeń w nocy

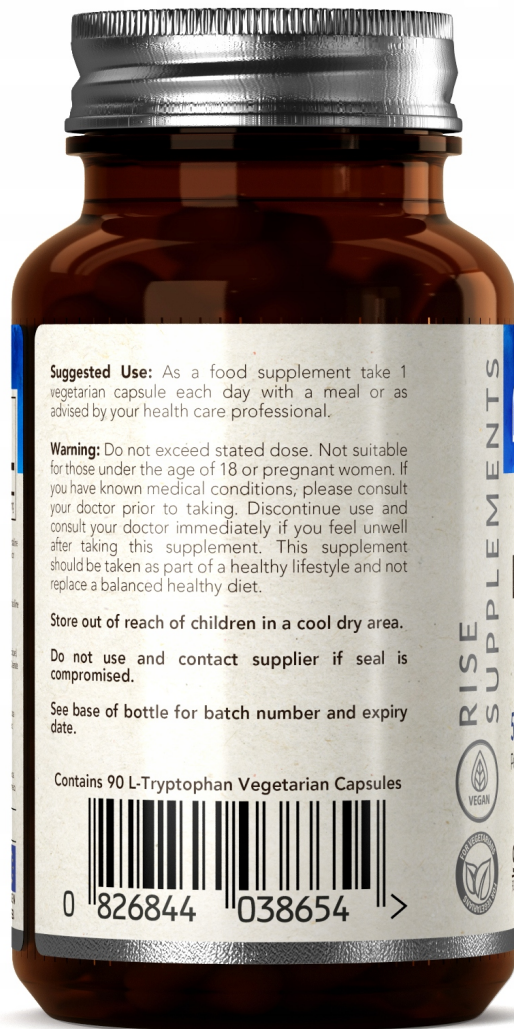
Poprawia jakość snu

Reguluje cykl dobowy

Zwiększa odporność na stres

Utrzymuje dobry nastrój

Poprawia zdolność do zapamiętywania i uczenia się





## Kto może skorzystać na przyjmowaniu L-Tryptofanu?

Suplementacja L-tryptofanu jest szczególnie polecana osobom mającym problemy ze snem. Skutecznie ułatwia on zasypianie i zwiększa jego efektywność, dzięki czemu przyjmując ten składnik, można liczyć na uregulowanie cyklu dobowego i odczuwanie większej energii. L-tryptofan poprawia jakość snu, a także zmniejsza liczbę przebudzeń. Dzięki temu na jego suplementacji skorzystają osoby, które w dzień są zmęczone, ale po zmroku mają problem z bezsennością i nie są w stanie spokojnie przespać nocy.

W dobie ciągłego stresu i wysokich wymagań stawianych nam przez samych siebie i innych, nie trudno o obniżenie nastroju. Tym bardziej w dzisiejszych czasach tryptofan odgrywa ważną rolę dla organizmu. Składnik ten ma ogromne znaczenie dla właściwego funkcjonowania układu nerwowego. Dlatego też o jego odpowiednią podaż bezwzględnie powinny zadbać osoby mające obniżone samopoczucie i stany depresyjne, a także każdy, kto odczuwa ciągle zdenerwowanie i rozdrażnienie.

Aminokwas ten nie jest syntetyzowany przez organizm, więc należy dostarczać go sobie z zewnątrz. Jego bogatym źródłem są

---

nasiona roślin strączkowych, nasiona słonecznika i dyni, różne gatunki ryb oraz mięso. Niestety, ze względu na stosowanie ubogiej diety, składającej się głównie z produktów wysoko przetworzonych, trudno jest dostarczyć go z pożywieniem w odpowiedniej ilości. Jego suplementacja ma więc dla organizmu naprawdę duże znaczenie. Jej pozytywne efekty można zauważyć w stosunkowo krótkim czasie, bo nawet już po dwóch tygodniach.

**Dawkowanie:**

Zaleca się przyjmować 1 kapsułka dziennie

Wyprodukowano w Unii Europejskiej

Kapsułki wegetariańskie

Data ważności: 31.07.2026r.

**Skład:**

L-Tryptofan 500mg, HPMC (wegetariańska otoczka kapsułki), Witamina C (Kwas Askorbinowy), celuloza mikrokrystaliczna (środek wypełniający), stearynian magnezu, dwutlenek krzemu (środek przeciwbrylający)



**Suggested Use:** As a food supplement take 1 vegetarian capsule each day with a meal or as advised by your health care professional.

**Warning:** Do not exceed stated dose. Not suitable for those under the age of 18 or pregnant women. If you have known medical conditions, please consult your doctor prior to taking. Discontinue use and consult your doctor immediately if you feel unwell after taking this supplement. This supplement should be taken as part of a healthy lifestyle and not replace a balanced healthy diet.

Store out of reach of children in a cool dry area.

Do not use and contact supplier if seal is compromised.

See base of bottle for batch number and expiry date.

Contains 90 L-Tryptophan Vegetarian Capsules



RISE SUPPLEMENTS



# L-TRYPTOPHAN

500mg  
Per Capsule



90 VEGETARIAN CAPSULES  
FOOD SUPPLEMENT



## Nutrition Information

Serving Size: 1 Vegetarian Capsule  
Servings Per Container: 90

**Ingredients Per Serving (1 Capsule)**

L-Tryptophan 500mg

Ingredients: L-Tryptophan, Vegetarian Capsule Shell (Propylmethylcellulose), Vitamin C (as Ascorbic Acid), Microcrystalline Cellulose (Bulking Agent), Anti-Caking Agent (Magnesium Stearate, Silicon Dioxide).

Ingredients: L-Tryptophan, Vegetarische Kapselhülle (Propylmethylcellulose), Vitamin C (als Ascorbinsäure), Mikrocrystalline Cellulose (Füllstoff), Trennmittel (Magnesiumstearat, Siliciumdioxid).

Ingredients: L-Tryptophane, Enveloppe de Capsule Végétarienne (Propylméthylcellulose), Vitamine C (sous forme D'acide Ascorbique), Microcristalline (Agent de Charge), Agent Antiagglomérant (Stéarate de Magnésium, Dioxyde de Silicium).

Ingredients: L-Triptofano, Involucro Vegetariano della Capsula (propilmetilcellulosa), Vitamina C (come Acido Ascorbico), Cellulosa Cristallina (Agente di Carica), Agente Antiagglomerante (Magnesio Stearato, Biossido di Silicio).

Ingredients: L-Triptofano, Cubierta de la Cápsula Vegetariana (propilmetilcelulosa), Vitamina C (como Acido Ascórbico) Celulosa cristalina (Agente de Carga), Antiaglomerante (Estearato de Magnesio, Dióxido de Silicio).

Suitable for Vegetarians and Vegans

RISE Supplements Ltd.  
Enterprise Court,  
Old Park, Rotherham,  
S65 5DB  
risesupplements.eu

