

Les nutriments « anti-stress »

Une nutrition adaptée est essentielle pour la synthèse des neurotransmetteurs et améliorer la santé mentale.

MAGNÉSIUM

Le **magnésium** est impliqué dans des centaines de réactions biologiques nécessaires au fonctionnement de l'organisme. Le stress est une des principales causes de carence en magnésium. En effet, les contractions musculaires causées par la présence de cortisol et d'adrénaline provoquent la libération du magnésium présent dans les cellules musculaires.

OMÉGAS-3 (EPA/DHA)

Des études ont démontré qu'une faible consommation d'**oméga-3** chez la souris était associée à une augmentation du niveau de stress. Les oméga-3 représentent 70% des lipides de la membrane neuronale.

VITAMINES B3, B6, B9, B12

Les **vitamines du groupe B** sont impliquées dans la transmission des signaux nerveux. Les vitamines B6, B9 et B12 sont nécessaires à la production de certains neurotransmetteurs. Il est donc indispensable d'en fournir à l'organisme en quantités suffisantes, notamment en cas de stress chronique et de burn-out.

VITAMINE C

La **vitamine C** est un cofacteur de la synthèse des neurotransmetteurs, tout comme les vitamines B. Des études suggèrent que la vitamine C permettrait une meilleure récupération suite à l'exposition aux facteurs de stress.

VITAMINE D

Des études suggèrent que les produits de métabolisation de la **vitamine D** sont capables de traverser la barrière hémato-encéphalique. La vitamine D serait donc liée à la fonction cérébrale. Par exemple, la perception du stress est augmentée chez les personnes souffrant d'un manque de vitamine D.

FER

Le **fer** est un élément indispensable pour la synthèse des neurotransmetteurs. C'est également un nutriment important pour lutter contre la fatigue.

GABA

Le GABA agit comme inhibiteur du système nerveux, en fonctionnant comme un « frein moteur » sur le système en période de stress. De faibles niveaux de GABA dans le cerveau ont été associés à l'anxiété et à l'insomnie.

TYROSINE ET TRYPTOPHANE

La **tyrosine** et le **tryptophane** sont les acides aminés précurseurs de neurotransmetteurs.

Composition

1 Magnesium Quatro 900 60 gél. | CNK : 3202-983 | PP 18,60 €

POUR 1 GÉL. :

Bisglycinate de magnésium 10%	500 mg
Glycérophosphate de magnésium 11,5%	260 mg
Acétyltaurinate de magnésium 6,5%	140 mg
Pyridoxal-5-phosphate (Vit. B6) 68%	515 µg
Antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras	8,7 mg

2 Anti-Stress 600 60 gél. | CNK : 3209-210 | PP 15,90 €

POUR 1 GÉL. :

Glycérophosphate de magnésium 11,5%	180 mg
Bisglycinate de magnésium 10%	150 mg
Acétyltaurinate de magnésium 6,5%	75 mg
Citrate de magnésium 16%	50 mg
L-pidolate de zinc 20,3%	10 mg
L-taurine	40 mg
L-tyrosine	20 mg
Acide γ-aminobutyrique (GABA)	20 mg
Inositol 97%	20 mg
L-ascorbate de calcium (82% Vit. C)	20 mg
β-carotène naturel 10% (<i>Blakeslea trispora</i>)	10 mg
Cholécalciférol (Vit. D3) 0,25%	500 µg
Nicotinamide (Vit. B3)	4 mg
Calcium D-pantothénate (Vit. B5) 92%	1,6 mg
Pyridoxal-5-phosphate (Vit. B6) 68%	515 µg
Riboflavine (Vit. B2)	350 µg
Thiamine HCl (Vit. B1) 89%	310 µg
(6S)-5-méthyltétrahydrofolique sel de glucosamine (Vit. B9) 55%	91 µg
D-biotine (Vit. B8)	12,5 µg
Méthylcobalamine (Vit. B12) 0,1%	625 µg
Antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras	7 mg

3 Relax Night 60 gél. | CNK : 2665-263 | PP 21,90 €

POUR 1 GÉL. :

L-tryptophane	200 mg
Extrait de fleurs de passiflore 4:1 (<i>Passiflora edulis Sims</i>) bio	50 mg
Nicotinamide (Vit. B3)	16 mg
Pyridoxal-5-phosphate (Vit. B6) 68%	6,2 mg
Thiamine HCl (Vit. B1) 89%	3,3 mg
Agent de charge : cellulose microcristalline	75 mg
Antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras	14 mg



Des produits de santé efficaces, accessibles et en harmonie avec la nature

QUI SOMMES-NOUS ?

Un laboratoire belge, installé dans le Namurois, créateur de produits de santé depuis plus de 30 ans.

LA GAMME BE-LIFE

- Plus de 100 références : minéraux, vitamines, concentrés de plantes, ferments lactiques...
- Des réponses adaptées à chaque besoin : immunité, articulations, vitalité, transit, drainage...

NOS ATOUTS

- Des emballages 100% compostables
- Des produits de qualité au juste prix
- Une équipe de délégués accessibles et à votre écoute

Nos produits de santé sont en vente en magasins bio, pharmacies et parapharmacies.

Découvrez notre gamme complète sur be-life.eu.



Stress & sommeil

Une supplémentation efficace et accessible

charge mentale | burn-out
troubles de l'endormissement



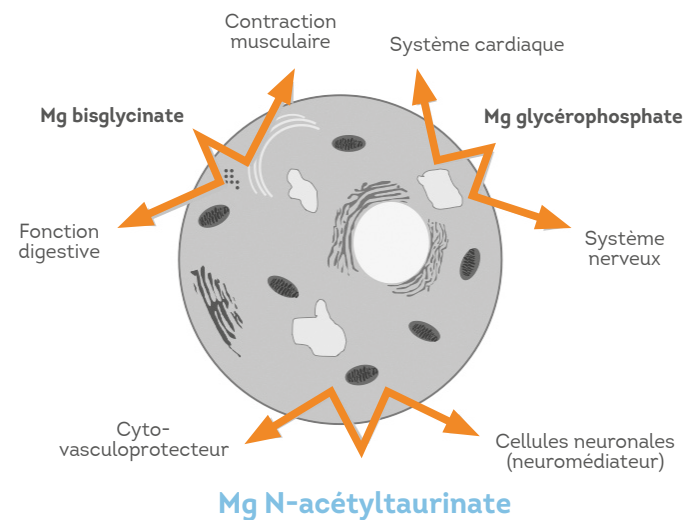
Magnesium Quatro 900

Le magnésium « anti-stress »



Un impact « anti-stress » démontré*

Le magnésium N-acétyltaurinate est une source de magnésium contenant de la taurine et un groupement N-acétyl. Il passe la membrane phospholipidique des cellules neuronales et inhibe l'hyperactivité neuronale. Cette forme est biodisponible et n'a pas d'effet secondaire sur le système digestif.



2-4 /jour

Le matin et le soir avec un repas

- Une association unique
- 3 sels de magnésium de dernière génération
- + vitamine B6 pour une meilleure assimilation
- Formule hautement biodisponible
- Présence de magnésium N-acétyltaurinate pour lutter contre les effets du stress

*Références bibliographiques

1. Uysal N. et al., «Timeline (bioavailability) of magnesium compounds in hours : which magnesium compound works best?». 2018 (DOI : 10.1007/s12011-018-1351-9)
2. Hernandes MS. and Troncone M., «Glycine as a neurotransmitter in the fore-brain: a short review». 2009 (DOI : 10.1007/s00702-009-0326-6)

3. Fassin M., Danhier P. and Ris L., «Effect of oral administration of Mg N-acetyltaurinate on synaptic plasticity in rodents». 2020 (DOI : 10.1684/mrh.2021.0475)
4. Forget D., Danhier P. and Durlach C., «ATAMg®, a new taurinergic magnesium vector in migraine may result in significant wellbeing improvement in some people: case report», XIV International Magnesium Symposium, Roma, 2016

Anti-Stress 600

La synergie complète



2-3 /jour

Le matin avec un repas

- Synergie de nutriments ciblés pour :
 - soutenir le système nerveux
 - lutter contre les états de fatigue et de stress
- Formule hautement assimilable et bien dosée
- Aucun excipient chimique

Le produit de santé associé

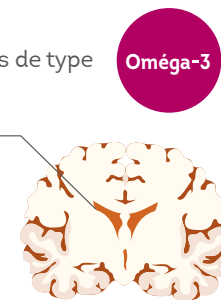
Omega 3 Magnum 1400 de Be-Life est très riche en acides gras essentiels oméga 3, avec un dosage et un apport EPA/DHA renforcés.

45 caps. | CNK : 3094-687 | PP 12,50 €

Les acides gras de type Oméga-3 représentent :

70%

de la substance blanche



50%

de la substance grise

Dans ces substances baignent les neurones, responsables de la communication dans le corps.

Indispensables oméga-3

Les oméga-3, en particulier le DHA, jouent un rôle crucial dans le développement et le fonctionnement du cerveau. Ils peuvent améliorer la mémoire, la concentration, l'apprentissage et contribuer à la santé mentale.

Relax Night

La synergie du soir



1 /jour

Le soir vers 18h

- Complexe à base de passiflore, de vitamines B et de tryptophane
- Favorise un sommeil paisible et ressourçant
- Formule bien dosée et sans accoutumance

Le produit de santé associé

Ashwagandha 5000 BIO de Be-Life est un extrait de racine complète de première qualité, à haute concentration et biodisponibilité.

90 gél. | CNK : 3807-013 | PP 22,20 €



L'ashwagandha, une plante adaptogène

Très populaire en Asie et connu sous le nom de ginseng indien, l'ashwagandha agit au niveau des surrénales et favorise l'équilibre entre adrénaline/cortisol. Il améliore les états de fatigue en rééquilibrant les hormones/neurotransmetteurs.