

HOPFEN-HAFER PLUS Kapseln

Für die Gesundheit des Menschen werden die Hopfenzapfen (Strobuli lupuli) verwendet. Dabei handelt es sich um getrocknete weibliche Blütenstände, die in der Volkstradition als leichtes Einschlaf- und Beruhigungsmittel dienen. An Inhaltsstoffen bekannt sind Bitter- und Harzstoffe, ätherisches Öl, Mineralstoffe und Flavonoide. Saat-Hafer oder Echter Hafer (*Avena sativa*) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Hafer (*Avena*) aus der Familie der Süßgräser. Die Inhaltsstoffe des Hafer-Extrakts sind: Saponine, Polyphenole, Eisen, Mangan, Zink und Carotinoide. Hafer enthält Tryptophan und treibt so die Melatonin-Bildung voran. Demnach wirkt er beruhigend und schlaffördernd. Die Afrikanische Schwarzbohne enthält eine natürliche Aminosäure namens 5-Hydroxy-Tryptophan (5-HTP). Diese Aminosäure dient unseren Gehirnzellen dazu, während der Nachtstunden Schlafförderndes Melatonin auszubilden.

Folgende wertbestimmende Faktoren sind in einer Tagesdosis (= 2 Kapseln)

HOPFEN-HAFER PLUS Kapseln enthalten:

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 2 Kapseln)	RDA*
Vitamine:		
Vitamin B5 (Pantothensäure)	6 mg	100%
Vitamin B6 (Pyridoxol)	2,8 mg	200%
Weitere wertbestimmende Faktoren:		
Hopfenblüten-Extrakt	210 mg	
entspricht Hopfenblüten	1.575 mg	
Haferkraut-Extrakt	210 mg	
entspricht Haferkraut	2.100 mg	
Griffoniasamen-Extrakt (Afrikanische Schwarzbohne)	51 mg	

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 2 Kapseln)	RDA*
enthält 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)	50 mg	
Gamma Aminobuttersäure (GABA)	100 mg	
N-Acetyl-L-Methionin	50 mg	
Melatonin	1 mg	

*RDA (Recommended Daily Allowance) = empfohlene tägliche Zufuhrmenge. Die Werte der Inhaltsstoffe beruhen auf Durchschnittsanalysen.

Verzehrempfehlung:

2 x täglich 1 Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

Quelle: CosmoTerra® Ernährungsberatungs-GmbH