

Taurina efeito levemente sedativo e ansiolítico.

Insônia

Niacinamida Efeito relaxante e levemente hipnótico.

Inositol Ação calmante e ansiolítica.

Triptofano Precursor da serotonina que induz e mantém o sono.

É claro que são tratamentos bem mais complexos e sérios do que os exemplos e que o acompanhamento de um profissional se faz necessário, então não espere mais: Procure um profissional.

Biografia
Medicina Ortomolecular – Um guia Completo - ISBN 85-01-05752-5

Por Flávio Pedro dos S. Pita
Terapeuta Holístico (CRT nº 35906)
GMI 1958 2/04 (AHHA) – RMT, IARP
www.nisthai.com / f.pedro@nisthai.com