NOD dag 9 23 endorfinen AOV

De volgende supplementen van AOV werken op neurotransmitters. Er zijn meestal geen specifieke momenten van inname. Als die er wel zijn dan staat dat hieronder vermeld:

- *1018 Stressnorm met Rhodiola en citroenmelisse. Rhodiola is een adaptogeen, helpt gevoelens van stress te verminderen.*
- *832 Ashwagandha: activeert de GABA receptor. Helpt ook de productie van BDNF (neurotrofe factor die zenuwen beschermt) te verhogen. Helpt angsten te verminderen, vermindert gevoelens van stress*
- *1028 ALC & Ashwagandha en 606 Acetyl-L-carnitine (ALC): ALC remt heropname van dopamine. Ondersteunt de productie van BDNF en verhoogt myo-inositol (voor membraanfunctie zenuwcellen). ALC geeft ook energie (verbanding triglyceriden). Kan helpen bij gebrek aan plezier en bij depressieve gevoelens*
- *602 L-theanine en 830 Saffraan & L-theanine: L-theanine verhoogt de afgifte van serotonine, GABA en dopamine. Verhoogt de productie van BDNF. Werkt rustgevend en werkt snel (binnen 30 minuten). 602 L-theanine wordt meestal vlak voor een stress-volle gebeurtenis gebruikt zoals een examen of een presenatie.*
- *830 Saffraan & L-theanine: Saffraan remt heropname van serotonine. Beschermt ook als antioxidant de zenuwen tegen oxidatieve schade, en verhoogt de productie van BDNF. Helpt bij depressieve gevoelens*
- *Vitamine B12 (we hebben verschillende B12 supplementen): is van belang voor de zenuwfunctie. Een tekort is gerelateerd aan cognitieve problemen, prikkelbaarheid en depressie*
- *1142 GABA. Koppelt aan GABA receptor en helpt de geestelijke rust te verhogen*
- *834 Bacopa (Brahmi): verhoogt acetylcholine, dit helpt cognitieve functies te verbeteren en geeft rust*
- *601 L-Tryptofaan: voorloper van serotonine (en melatonine). Helpt bij sombere gevoelens en helpt de slaap te verbeteren. Op nuchtere maag innemen (vanwege aminozuren competitie)*
- *510 Magnesium AC: magnesium is betrokken bij de aanmaak van neurotransmitters. In de vorm van AC, is magnesium gebonden aan glycine een rustgevende neurotranssmitter. Ook Taurine (517 Magnesium Tauraat of 611 Taurine) kan aan de glycine receptor binden en zo een rustgevend effect hebben.*