
Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par antigone - 19-07-2008 à 14:05

<http://www.bipolaire-info.org/images/fbfiles/images/anim292.gif> Bonjour à tous et à toutes !

Comme vous le savez, je suis stabilisée depuis longtemps, grâce au traitement et à une vie très régulière, mais mon problème, ça reste mon poids. En tout, depuis 20 ans, j'ai pris 40 kgs en début juin, j'en étais à 104 kgs pour 1 m 72. Il n'y avait rien à faire, le psy et le géné refusaient de modifier mon traitement (téralithe, solian). Je commençais à désespérer quand j'ai essayé, sur les conseils d'une diététicienne, le Tryptozen 5- HTP, en vente en pharmacie, sans ordonnance. Depuis début juin, soit 1 mois et demi, j'ai perdu 7 kgs. Je voulais vous le signaler parce que, si ça marche sur moi, ça vous aiderait peut-être. Et c'est sans effet secondaire, d'après mon psy et mon géné.

Amitié, et bonne journée ! Faites gaffe au soleil !!!

Antigone.

=====

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par mariepaname - 19-07-2008 à 15:26

Bonjour antigone :) ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles,

Ya quoi, dans ta potion magique ? :woohoo:

bise
marie

=====

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par bruxellois - 19-07-2008 à 16:11

Bonjour,

La prise de poids est mon GROS problème, d'autant plus que les friandises ont toujours été ma valeur-refuge...

S'il y a des recettes comme le tryptochose, je suis preneur...

=====

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par antigone - 20-07-2008 à 23:06

http://www.bipolaire-info.org/images/fbfiles/images/26_mar05.gif Bonjour,

Sur la boîte, je lis que c'est une "préparation instantanée pour boisson hyperprotidique, issue du lactosérum, riche en tryptophane, (acide aminé essentiel), précurseur indispensable de la sérotonine, véritable régulateur de la satiété, de l'humeur et du sommeil, destinée à une alimentation codifiée"

J'en ai déduit que ça allait dans le sens de l'action de mon thymo, le lithium.

D'après mon psy et mon géné, c'est sans danger. Il faut continuer à manger équilibré. Pour moi, ça agit comme un réducteur de faim. Je suis bien contente d'avoir à nouveau un poids à 2 chiffres au lieu de 3 !

Bon, ça a un coût. 14 €50 la boîte de 7 sachets, ce n'est pas vraiment donné. Mais il ne faut prendre qu'un sachet par jour vers 16 h30, à distance des repas. La 10ème boîte est gratuite, en ce moment. N'oubliez pas de demander le shaker qui va avec.

C'est également riche en calcium, vitamine B1, B2 et B6. Il y a dedans du magnésium.

Par sachet de 25 g= 91kcal
= 386 kJ

Protides , par sachet : 20 g

glucides=2,2 g

dont sucres totaux =1,5 g

dont lactose = inf. à 0.25 g

lipides = 0.45

fibres alimentaires= 3,7 g

sodium = 155 mg

potassium = 225 mg

phosphore = 108 mg

calcium =238 mg

magnésium = 11 mg

Ingrédients = isolats de protéines de lactoserum, poudre de cacao dégraissé 9 %, caséinate de calcium, arômes, minéraux du lait, sel, émulsifiant. E 322 . épaississant. gomme xanthane. édulcorant. aspartame. café soluble . vitamines B1, B2, B3.

Contient une source de phénylalanine.

Voilà, j'ai recopié ce qui figure sur la boîte. Je ne suis pas médecin donc je ne peux pas juger. Mais j'insiste: mon psy et mon géné considèrent que c'est sans danger. Ce n'est d'ailleurs pas réservé aux bipos, c'est même en vente libre , sans ordonnance, dans le rayon diététique des pharmacies.(Donc, ça n'est sans doute pas remboursé)

Je sais que le surpoids est un vrai problème pour beaucoup d'entre nous. Comme sur moi, manifestement ça marche, je vous donne l'info.

Amitié,

Antigone.

=====

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par sweet - 23-07-2008 à 19:54

c'est donc un cocktail à base de lactosérum (un concentré de protéine, protéine intervenants dans le processus de satiété, produit à la mode même s'il est ancien car c'est une base de Rivela) et de caféine, un soupçon de goût sucré pour la satiété vue par le côté "gourmand" du cerveau.

Je comprends bien que cela coupe l'appétit. Que cela soit sans danger à dose normale, il n'y a aucun doute.

Mais :

que se passe-t-il lorsqu'on arrête ? L'appétit n'est plus inhibé par la caféine et le goût sucré, la satiété n'est plus soutenue par une dose élevée de protéine, donc il revient...

Donc

Pour que cela soit vraiment efficace, il faut en prendre sur un temps suffisamment long pour que la relation à la nourriture et le comportement alimentaire soit réellement et durablement modifié.

C'est donc une aide mais seulement pendant l'apprentissage de comportements alimentaires adéquats.

Néanmoins je le note pour le jour où j'aurai vraiment le courage de m'attaquer à ces maudits comportements.

=====

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par mariepaname - 23-07-2008 à 20:11

Hello sweet,

Une proposition, une habitude alimentaire à garder, comme le thymo, toute la vie (sinon, tu as raison, ça ne marche pas bien longtemps), sans écorner son AAH, au contraire : remplacer ce truc trop cher par une portion de riz complet mélangé à de la poêlée de légumes (Picard fait des mélanges délicieux), tout ça assaisonné d'épices selon ton goût. Les sucres lents, c'est indispensable et ça cale très bien.

Pour varier, deux tranches de jambon découenné ou un blanc de poulet sans la peau ou un morceau de dinde...

Pour la caféïne, si tu supportes (c'est déconseillé, ça réveille les angoisses), un café ou un coca light (les bulles, ça cale aussi).

J'ai testé, ça marche.

Bien sûr, on n'aura pas l'effet psychologique du "je prends un médicament et comme par magie je vais maigrir" mais on se prendra vraiment en charge :P

:kiss:
marie

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par carolec - 24-07-2008 à 09:09

bonjour a tous et a toutes,

la période de l'été est propice à la perte de poids car on est en vacance et on n'a pas le stress du boulot (l'école pour antigone).

le problème avec le tryptozen, c'est l'efficacité sur le long terme disons 5 ans.

que va t'il se passer ? yoyo ou pas avec la rentrée ?

par curiosité, j'en ai acheté une boîte en pharmacie (arôme chocolat). j'en ai goûté un sachet à 16h, c'est bon comme du chocolat au lait.

comme j'ai repris le travail, je ne peux pas en prendre au boulot (shaker..)donc je vais me contenter d'en prendre le week end.

comme mariepaname, je ne crois pas aux produits miracles ou alors avec beaucoup trop d'effets secondaires style anorexiqènes !

l'espoir fait vivre quand même donc merci a antigone du tuyau. peut être que dans quelques années le tryptozen sera devenu la référence dans la perte de poids.

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par Elisabeth - 24-07-2008 à 10:25

attention le tryptophane agit sur les trucs de sérotonine dans le cerveau comme certains anti dépresseurs et de fait le tryptozen peut amplifier l'effet des ad et conduire à un état maniaque donc interdit par mon médecin

... un autre truc qui peut avoir de l'effet sur le poids c'est la metformine utilisée pour le diabète type II

plus un régime hypoglycémique bien sûr et une diminution des apports en graisses dans le même temps (attention les aliments riches en graisse sont hypoglycémiant mais hypercaloriques)

et si vous ne le croyez pas allez voir sur un moteur de recherche sur les mots clé tryptozen ou tryptophane pour le diabète je parle tout bêtement d'expérience et là j'affirme haut et fort que cela marche mon hémoglobine glyquée est à 5,7 et j'ai perdu 14 kilos en 3 ans

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par mariepaname - 24-07-2008 à 10:43

Bonjour le forum,

Carolec, peux-tu répondre à elizabeth, puisque tu as les compétences de par ton métier ;) ?
J'ai effectivement pris, il y a longtemps, un coupe faim, avant qu'il ne soit interdit, du Perfoxène, très très efficace : il contenait des amphétamines ! J'ai eu des symptômes d'hypo, bien sûr : hyperactivité, peu de sommeil et pensées à 100 à l'heure, très mauvais souvenir :angry:

Merci d'avance, carolec :side:
:kiss:
marie

=====

Re:Ma bouée de sauvetage pour la prise de poids, le tryptozen ...

Posté par carolec - 24-07-2008 à 11:54

bonjour elizabeth, mariepaname,

le tryptophane est un acide aminé précurseur de la sérotonine.
attention, le tryptozen à base de tryptophane est un complément alimentaire et non un médicament. il n'a donc pas fait l'objet d'études approfondies et indépendantes.

j'ai à côté de moi la boîte de tryptozen et il n'est fait aucune mention d'interactions ou de potentialisation d'antidépresseurs.

bref, on est dans le flou le plus total.

il est juste mentionné "précurseur indispensable de la sérotonine, véritable régulateur de la satiété, de l'humeur et du sommeil".

on n'est pas dans le cas du millepertuis, antidépresseur "naturel" avec qui ne nombreuses interactions ont été mises en évidence et sont d'ailleurs signalées sur les emballages.

je ne pense pas qu'une cure de temps en temps de tryptozen "detraque" un bipo stabilisé par ailleurs.
mais restons vigilants.

concernant la metformine, j'en ai parlé à mon psychiatre qui a été catégorique : vous voulez foutre votre foie en l'air et ne parlons pas de votre pancréas. bref, cela a été niet.

pahad en est un adepte et le préconise à tout va pour ceux qui veulent perdre du poids mais pahad n'est qu'un accompagnant....

saluts amicaux, carolec.

=====