

Store sealed in a cool dry area. Use only if safety seal is intact. *Conserver le produit scellé dans un endroit frais et sec. Utiliser ce produit uniquement si le sceau de sécurité est intact.*

code: **HYD16C**

**Recommended Use:** Helps to promote healthy mood balance. Used as a sleep aid.

**Recommended Dose:** Adults. Healthy mood balance: Take 1 capsule 3 times daily with meals. Sleep aid: Take 1–2 capsules daily, 30–45 minutes before bedtime.

**Duration of Use:** Healthy mood balance: Use for a minimum of 1 week to see beneficial effects. Consult a healthcare practitioner for use beyond one year.

**Usage recommandé :** Aide à promouvoir un bon équilibre de l'humeur. Utilisé comme aide-sommeil.

**Dose recommandée :** Adultes. Équilibre de l'humeur : Prendre 1 capsule 3 fois par jour avec les repas.

Aide-sommeil : Prendre 1–2 capsules par jour de 30 à 45 minutes avant le coucher.

**Durée d'utilisation :** Équilibre de l'humeur : Utiliser pour au moins 1 semaine pour constater les effets bénéfiques. Consulter un professionnel de la santé si l'utilisation se prolonge au-delà d'une année.



**pure**  
encapsulations®

# 5-HTP

(5-hydroxytryptophan)

**100 mg**

NPN: 80016104

Hypo-allergenic / Hypoallergénique

60 VEGETABLE CAPSULES  
CAPSULES VÉGÉTALES

**Medicinal ingredients** (per capsule): L-5-Hydroxytryptophan (from Griffonia simplicifolia seed) 100 mg.

**Non-medicinal ingredients:** Hypo-allergenic plant cellulose, Hydroxy propyl methylcellulose, Purified water.

**Ingrédients médicinaux (par capsule) :** L-5-hydroxy-tryptophane (de graine de Griffonia simplicifolia) 100 mg.

**Ingrédients non médicinaux :** cellulose de plante hypo-allergénique, hydroxy propyl méthylcellulose, eau purifiée.

**Warning:** Consult a healthcare practitioner if symptoms persist or worsen, if you are pregnant or breastfeeding, if you are taking carbidoopa or drugs/supplements with serotonergic activity. These may include, but are not limited to, L-tryptophan, 5-adenosylmethionine (SAMe), St. John's wort, antidepressants, pain killers, over the counter cough and cold medication containing dextromethorphan, anti-nausea medication and anti-migraine medication. Discontinue use and consult a healthcare practitioner if you show signs of weakness, oral ulcers, or abdominal pain accompanied by severe muscle pain or if you experience skin changes. **Slégo Aid:** Consult a healthcare practitioner if sleeplessness persists continuously for more than 3 weeks (chronic insomnia).

**Contraindication:** Do not use if you have scleroderma.

**Known adverse reactions:** Some people may experience drowsiness. Exercise caution if operating heavy machinery, driving a motor vehicle or involved in activities requiring mental alertness. Some people may experience diarrhea, nausea, vomiting and abdominal pain.

**Avertissement :** Consulter un professionnel de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, si vous prenez du carbidoopa ou des médicaments/suppléments à activité sérotonergique, notamment du L-tryptophane, de la 5-adenosylméthionine (SAMe), du milépartuis, des antidépresseurs, des médicaments antidouleur, des médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume contenant du dextrométhorphan, et des médicaments contre la nausée et la migraine. Cesser l'utilisation et consulter un professionnel de la santé si vous souffrez de faiblesse, d'ulcères buccaux ou de douleurs abdominales accompagnées de fortes douleurs musculaires ou si vous constatez des changements au niveau de la peau. **Aide-sommeil :** Consulter un professionnel de la santé si l'insomnie persiste au-delà de 3 semaines (insomnie chronique).

**Contre-indication :** Ne pas utiliser si vous souffrez de sclérodémie.  
**Effets indésirables connus :** Certaines personnes pourraient éprouver de la somnolence. Faire preuve de prudence si vous conduisez de la machine en route ou tout autre véhicule motorisé, ou si vous participez à une activité qui nécessite de la vigilance. Certaines personnes pourraient souffrir de diarrhée, de nausées, de vomissements ou de douleurs abdominales.

Keep out of the reach of children.  
Garder hors de la portée des enfants.

Manufactured by / Fabriqué par :  
**Pure Encapsulations, Inc.**  
Sudbury, MA 01776 USA  
Licence holder / Titulaire de la licence :  
**Pure Encapsulations, Inc.**  
Richmond Hill, ON L4C 0L8



v4