

# Griffonia simplicifolia

## PRODUKTINFORMATION

*Natürliche Nahrungsergänzung aus den Samen der Griffoniapflanze, deren Inhaltsstoffe die Serotoninsynthese auf natürliche Weise erhöhen, und somit eine ausgeglichene Stimmungslage unterstützen kann. Unter anderem enthalten die Samen der Griffonia Pflanze 20 Prozent der Aminosäure 5-Hydroxytryptophan, aus der der Körper Serotonin bilden kann.*

### Grundlagen:

Bei 5-Hydroxytryptophan handelt es sich um eine chemische Wasserstoffverbindung der Aminosäure Tryptophan. Sie zählt zu den essentiellen Aminosäuren des Menschen, aus denen der menschliche Stoffwechsel zahlreiche Hormone bildet, darunter auch das so wichtige Lern- und Glückshormon Serotonin.

Tryptophan, 5-Hydroxytryptophan und Serotonin sind Bestandteile der Serotonin-Synthese. Serotonin kann nur sehr bedingt vom Körper aus der Nahrung aufgenommen werden und muss daher zum größten Teil im menschlichen Körper aus der Aminosäure Tryptophan hergestellt werden. Bei diesem Prozess ist 5-Hydroxytryptophan ein Zwischenprodukt, bevor das Molekül vollständig in Serotonin umgewandelt wird.

Serotonin wird sowohl im Darm benötigt als auch im Gehirn. Die Menge an Serotonin die vor Ort benötigt wird, muss am Ort gebildet werden, da Serotonin die Blut-Hirnschranke nicht überwinden kann. 5-Hydroxytryptophan hingegen hat die Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke zu durchdringen, weshalb es zu einer Anhebung des Serotonin-Spiegels im Gehirn kommen kann, wenn 5-Hydroxytryptophan sich hier anreichert. Es wird zudem im Organismus zur Bildung des Schlafhormons Melatonin benötigt. Eine hohe Konzentration wirkt vor allem stimmungsregulierend und angstlösend. Zusätzlich beeinflusst ein hoher Serotonin-Spiegel positiv Schlafrhythmus, Appetit, Gedächtnis und Durchblutung der Gefäße.

Ein Serotoninmangel kann auf einen Mangel an Vorstufen zurückzuführen sein und/oder auf einen Mangel an den Enzymen, die für die Durchführung der biochemischen Prozesse benötigt werden, die an der Bildung von Serotonin beteiligt sind. Ein Serotonindefizit kann auch durch ein Ungleichgewicht der Darmflora verursacht werden, da diese Mikroben auch Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan nutzen, um zelleigenes Serotonin zu synthetisieren, Serotonin, welches dann dem Körper nur sehr bedingt zur Verfügung steht. Die Endresultate eines wie auch immer verursachten Mangels sind unterschiedlich, können aber fast immer negative Folgen für das Wohlbefinden und die Lebensqualität haben.

Um den Serotonin-Spiegel natürlich zu erhöhen und/oder ein Defizit auszugleichen, kann eine gezielte Ergänzung mit Nahrungsmitteln, die eine hohe Konzentration an 5-Hydroxytryptophan von sich aus aufweisen, sinnvoll sein. Die Samen der afrikanischen Schwarzbohne Griffonia simplicifolia sind eine solche Nahrungsquelle.

Sollte die Aufnahme von 5-Hydroxytryptophan aus der Ernährung nicht ausreichen oder ein erhöhter Bedarf bestehen, kann dieser Inhaltsstoff durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden.

### Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern. Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht.

Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronährstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurden weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-24

## Inhaltsstoffe:

### Eine Kapsel enthält:

125 mg (transparente Kapsel),  
250 mg (transparente Kapsel) oder  
500 mg (blau/natural Kapsel) Griffonia Simplicifolia.

### Andere Inhaltsstoffe:

Reismehl, Magnesiumstearat.

Das Produkt ist vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, nicht gentechnisch verändert. Kapselhülle vegetarisch.

### Verzehrsempfehlung:




**Förderung des Schlafs:** 125 mg-500 mg täglich,  
eine Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen.

**Gewichtserhaltung:** 250-750 mg dreimal täglich,  
vor dem Frühstück, Mittag und Abendessen einnehmen.

### Zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens:

250-1000 mg einmal täglich morgens vor dem Frühstück einnehmen.

## Griffonia Simplicifolia-Produktgruppen

-  Depression & Stimmung
-  Schlafen
-  Stoffwechsel & Gewicht

Hersteller



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)