

# Griffonia Simplicifolia

## INFORMATION PRODUIT

Complément alimentaire naturel à base de graines de griffonia, dont les composants augmentent naturellement la synthèse de sérotonine et peuvent ainsi favoriser un état d'esprit équilibré. Les graines de griffonia contiennent entre autres 20 % de l'acide aminé 5-hydroxytryptophane, à partir duquel le corps peut produire de la sérotonine.

### Bases:

Le 5-hydroxytryptophane est un composé chimique hydrogéné de l'acide aminé tryptophane. Il fait partie des acides aminés essentiels de l'homme, à partir desquels le métabolisme humain produit de nombreuses hormones, dont la sérotonine, l'hormone de l'apprentissage et du bonheur si importante.

Le tryptophane, le 5-hydroxytryptophane et la sérotonine sont des composants de la synthèse de la sérotonine. La sérotonine ne peut être absorbée que de manière très limitée par le corps à partir de l'alimentation et doit donc être produite en grande partie dans le corps humain à partir de l'acide aminé tryptophane. Lors de ce processus, le 5-hydroxytryptophane est un produit intermédiaire avant que la molécule ne soit entièrement transformée en sérotonine.

La sérotonine est nécessaire aussi bien dans l'intestin que dans le cerveau. La quantité de sérotonine nécessaire sur place doit être produite sur place, car la sérotonine ne peut pas franchir la barrière hémato-encéphalique. Le 5-hydroxytryptophane, en revanche, a la capacité de traverser la barrière hémato-encéphalique, ce qui explique que le taux de sérotonine dans le cerveau peut augmenter lorsque le 5-hydroxytryptophane s'y accumule. Il est en outre nécessaire dans l'organisme pour la formation de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Une concentration élevée a surtout un effet régulateur de l'humeur et anxiolytique. De plus, un taux élevé de sérotonine influence positivement le rythme du sommeil, l'appétit, la mémoire et la circulation sanguine dans les vaisseaux.

Une carence en sérotonine peut être due à un manque de précurseurs et/ou à un manque d'enzymes nécessaires à la réalisation des processus biochimiques impliqués dans la production de sérotonine. Un déficit en sérotonine peut être dû à une carence en précurseurs. Un déficit en sérotonine peut également être causé par un déséquilibre de la flore intestinale, car ces microbes utilisent également le tryptophane et le 5-hydroxytryptophane pour synthétiser la sérotonine cellulaire, sérotonine qui n'est alors que très partiellement disponible pour l'organisme. Les résultats finaux d'une carence, quelle qu'en soit la cause, sont variables, mais peuvent presque toujours avoir des conséquences négatives sur le bien-être et la qualité de vie.

Pour augmenter naturellement le taux de sérotonine et/ou combler un déficit, il peut être utile de se supplémenter de manière ciblée avec des aliments qui présentent naturellement une forte concentration en 5-hydroxytryptophane. Les graines de Griffonia simplicifolia, un haricot noir africain, constituent une telle source alimentaire.

Si l'apport en 5-hydroxytryptophane provenant de l'alimentation n'est pas suffisant ou si les besoins sont plus importants, cet ingrédient peut être supplémenté par des compléments alimentaires spécifiques.

### Ingrédients:

#### Une gélule contient:

125 mg (capsule transparente) Griffonia simplicifolia  
(contenant 25 mg de 5-hydroxytryptophane)  
250 mg (capsule transparente) Griffonia simplicifolia  
(contenant 50 mg de 5-hydroxytryptophane)  
500 mg (gélule bleue/naturelle) Griffonia simplicifolia  
(contenant 100 mg de 5-hydroxytryptophane)

**Autres ingrédients:** farine de riz, stéarate de magnésium

Le produit est végétarien, sans gluten, sans lactose, non génétiquement modifié. Enveloppe de la capsule végétarienne.

### Recommandation de consommation:

**Favoriser le sommeil :** 125 mg - 500 mg par jour, à prendre une heure avant le coucher.

**Maintien du poids :** 250 - 750 mg à prendre trois fois par jour, avant le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

**Pour une augmentation générale du bien-être :** prendre 250 - 1000 mg une fois par jour le matin avant le petit déjeuner.

### Remarques:

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'une alimentation équilibrée et variée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Conserver hors de la portée des enfants. Conserver à l'abri de la lumière, au sec et à température ambiante.

Les informations publiées ne constituent pas des affirmations thérapeutiques et ne sont pas destinées à encourager ou à inciter à l'automédication.

Certaines des affirmations ci-dessus concernant certains micronutriments sont certes issues de travaux scientifiques, mais ont été considérées par les autorités officielles, telles que l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), comme étant "encore insuffisamment étayées", de sorte qu'aucun effet positif ne peut être confirmé.

Le produit décrit ici n'a pas fait l'objet d'une évaluation finale par la Food and Drug Administration (FDA ; États-Unis) ou l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA ; Europe). Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie".

Sous réserve d'erreurs et de fautes de composition ou d'impression. VBX-1-24

### Griffonia Simplicifolia-Groupes de produits

😊 Nerfs, psyché et humeur

🛌 Dormir et se détendre

📦 Métabolisme, intestin et digestion

Fabricant



**VitaBasix**

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com