



## Griffonia Simplicifolia

Titré à 30% min en L- 5 - HTP

**Le griffonia est une réponse naturelle à la dépression**

	1 unité	3 + 1 gratuite
170 mg / 90 gélules	19,00 €	57,00 €
170 mg / 180 gélules	29,00 €	87,00 €

### PRINCIPALES INDICATIONS :

états dépressifs, stress, anxiété, boulimie, troubles du sommeil, fatigue, céphalées, fibromyalgie, coupe-faim

Le *Griffonia simplicifolia* est une plante africaine dont les graines sont naturellement riches en L-5-HTP (Hydroxytryptophane), précurseur direct de la sérotonine, l'un des principaux neurotransmetteurs du cerveau.

La sérotonine intervient dans le sommeil ainsi que dans la gestion du stress.

**La Griffonia est donc une réponse naturelle extrêmement efficace pour aider à retrouver calme, sérénité et qualité du sommeil.**

Le L-5-HTP présent dans le *Griffonia simplicifolia* **ne présente pas les effets secondaires des anti-dépresseurs de synthèse ni de risque d'accoutumance.** Il permet de réduire les états anxieux et dépressifs **sans aucune violence faite au fonctionnement naturel du cerveau**, contrairement aux anti-dépresseurs de synthèse.

## Composition

### INGRÉDIENTS :

Pour 3 gélules : 510 mg d'extrait sec de graines de griffonia ( *Griffonia simplicifolia* (DC.) Baill.), titré à 30% min en L-5-HTP (soit 153 mg)

### AUTRES INGRÉDIENTS :

Maltodextrine, anti-agglomérant (E470b) : stéarate de magnésium , gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose.

### ALLERGÈNES :

Ce produit ne contient pas d'allergènes (selon Règlement (UE) N° 1169/2011) ni d'organismes génétiquement modifiés.

### FABRICATION ET GARANTIE DE QUALITÉ :

Ce complément alimentaire est fabriqué par un laboratoire aux normes BPF. Les BPF sont les Bonnes Pratiques de Fabrication en vigueur dans l'Industrie Pharmaceutique européenne (en anglais GMP : Good Manufacturing Practice).

La teneur en principes actifs est garantie par des analyses régulières, consultables en ligne

## Utilisation

---

### CONSEILS D'UTILISATION :

3 gélules par jour, à répartir en trois prises, une avant chaque repas, avec un demi-verre d'eau.

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI :

Consultez votre médecin en cas de prise simultanée d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

### AVERTISSEMENT :

Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. En cas de traitement médical, prendre conseil auprès de votre thérapeute. Réservé à l'adulte. Tenir hors de portée des enfants.

### INSTRUCTIONS DE STOCKAGE :

À conserver au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

## Informations détaillées

---

Le *Griffonia simplicifolia* est une plante africaine dont les graines sont naturellement riches en L-5-HTP (Hydroxytryptophane), précurseur direct de la sérotonine. Le *Griffonia simplicifolia* est ainsi une réponse naturelle extrêmement efficace pour aider à retrouver calme, sérénité et qualité du sommeil.

La sérotonine l'un des principaux neurotransmetteurs du cerveau. Elle intervient notamment pour le sommeil, en tant que précurseur de la mélatonine, et pour la gestion du stress. Avec l'âge, la production de sérotonine décline. En outre, le stress que l'on subit au quotidien peut également en réduire le taux, entraînant de ce fait humeur dépressive, fatigue, anxiété et insomnie.

Le L-5-HTP que l'on trouve dans le *Griffonia simplicifolia* est le même acide aminé que notre organisme produit naturellement. Indispensable au réapprovisionnement régulier de sérotonine, il permet de réduire les états anxieux et dépressifs sans aucune violence faite au fonctionnement naturel du cerveau, contrairement aux anti-dépresseurs de synthèse. Ces derniers, en effet, bloquent le "recaptage" naturel de la sérotonine par les synapses cérébraux, entraînant plusieurs effets secondaires fâcheux tels que tension artérielle, palpitations, constipations, nausées, céphalées, sans parler d'un effet de dépendance. Sans en avoir les effets secondaires, le *Griffonia* se montre aussi performant que les anxiolytiques et les antidépresseurs de synthèse.

Plusieurs études montrent, en outre, que le *griffonia* peut contribuer à diminuer la fréquence et l'intensité des maux de tête.

Le *griffonia* a également une action très positive dans le traitement de la fibromyalgie. Le lien entre de faibles taux de sérotonine et la fibromyalgie ainsi que l'effet positif du L-5-HTP pour le soulagement des symptômes de cette maladie sont maintenant démontrés.

Le *griffonia* agit également comme un coupe-faim et peut faciliter la poursuite d'un régime amaigrissant, car la sérotonine est impliquée dans l'inhibition de l'appétit pour les aliments glucidiques, riches en calories.