

Griffonia

Griffonia setzt sich aus Magnesium und Griffonia, Samen der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) zusammen.

Der Samen der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) ist eine natürliche Quelle für die Aminosäure 5-Hydroxytryptophan (5-HTP).



Inhalt	60 Kapseln
Preis UVP	29,95 €
Artikel-Nr.	91317
EAN	9009330913173
Netto-Gewicht	33 g
Packungsinformationen	1 Dose à 60 Kapseln

Produktwissen

Der Samen der afrikanischen Schwarzbohne (*Griffonia simplicifolia*) ist eine natürliche Quelle für die Aminosäure 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) und kann Serotonin-abhängige Vorgänge im Körper positiv beeinflussen.

5-HTP kann auch vom menschlichen Körper selbst hergestellt werden. Es entsteht als Zwischenprodukt bei der Synthese von Serotonin aus der essentiellen Aminosäure Tryptophan. Serotonin besitzt wichtige Funktionen im Zentralnervensystem, kann aber nicht die Blut-Hirn-Schranke durchdringen. Es muss im Gehirn erst synthetisiert werden. Der Großteil des über die Nahrung aufgenommenen 5-HTP wird in der Leber und im Darm verstoffwechselt und als Serotonin an das Blut abgegeben. Ein verbleibender Teil des 5-HTP kann über die Blut-Hirn-Schranke direkt in das Gehirn transportiert werden und wird dort von den Nervenzellen zur Serotoninsynthese herangezogen. Die Menge des vom Körper selbst gebildeten 5-HTP hängt von der Verfügbarkeit von Tryptophan sowie von der Aktivität verschiedener Enzymsysteme ab.

Serotonin ist ein Neurotransmitter und spielt eine wichtige Rolle im Herz-Kreislauf-System, im Magen-Darm-Trakt und im Nervensystem. Es steuert oder beeinflusst im Zentralnervensystem den Schlaf, die Temperaturregulation, die Sensorik, die Schmerzempfindung und die Schmerzverarbeitung, den Appetit, das Sexualverhalten und die Hormonsekretion. Serotonin wird auf Grund seiner Wirkungen auf die Stimmungslage im Volksmund oft als „Glückshormon“ bezeichnet. In weiterer Folge kann aus Serotonin auch Melatonin synthetisiert werden.

Bei höheren Dosierungen von 5-HTP können Nebenwirkungen des Magen-Darm-Trakts auftreten, insbesondere Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. 5-HTP darf nicht zusammen mit Antidepressiva eingesetzt werden, da eine pharmakologische Wechselwirkung besteht. Griffonia wird aufgrund fehlender Daten nicht zur Einnahme in der Schwangerschaft und Stillzeit empfohlen.

Zutaten

Diese Kapseln enthalten:



Magnesiumcarbonat, Schwarzbohnen (*Griffonia simplicifolia*) Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle)

Nahrungsergänzungsmittel

Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Pro Tagesdosis = 1 Kapsel	% NRV*
Griffonia Extrakt	165 mg	-
Magnesium (Mg)	72 mg	19

*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

Verzehrempfehlung



1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.

Warnhinweise:

Bei höheren Dosierungen von 5-HTP können Nebenwirkungen des Magen-Darm-Trakts auftreten, insbesondere Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. 5- HTP darf nicht zusammen mit Antidepressiva eingesetzt werden, da eine pharmakologische Wechselwirkung besteht.

Griffonia wird aufgrund fehlender Daten nicht zur Einnahme in der Schwangerschaft und Stillzeit empfohlen.

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.