



NEM0168	24,90 € / Stück	256,17 € / 1 kg	
ab 2 Stück	23,41 € / Stück	240,84 € / 1 kg	- 6 %
ab 3 Stück	22,41 € / Stück	230,56 € / 1 kg	- 10 %



24,90 €

## 5-HTP griffonia ★★★★★

Nahrungsergänzungsmittel. Kapseln mit Griffonia simplicifolia-Extrakt 99 % 5-HTP, Magnesium und Vitamin B6.

- Natürliches 5-HTP aus der afrikanischen Schwarzbohne
- Hochrein – 99 % Griffonia-Extrakt mit hoher Bioverfügbarkeit
- Frei von jeglichen Zusätzen, Peak-X-frei
- Mit Magnesium und Vitamin B6 – Co-Faktor für eine schnellere Umwandlung in Serotonin und Melatonin.

5-HTP ist die direkte Vorstufe von Serotonin und hat eine positive Wirkung auf Stimmung, Schlaf und Sättigungsgefühl.

5-HTP (5-Hydroxytryptophan) wird aus dem Extrakt der afrikanischen Schwarzbohne gewonnen. 5-HTP ist eine Aminosäure und die direkte Vorstufe, aus der das Glückshormon Serotonin gebildet wird. Damit unser Körper 5-HTP produzieren kann, braucht er die essentielle Aminosäure L-Tryptophan als unerlässliche Vorstufe.

5-HTP kann die Blut-Hirn-Schranke durchdringen, dadurch steigt die Serotoninsynthese rasch an. Das ist wichtig für einen gesunden Körper und wirkt sich positiv auf unserer Stimmung aus. Am Abend wird Serotonin in Melatonin umgewandelt, was eine hohe Relevanz auf den Schlaf-Wach-Rhythmus hat.

Bei einem Serotoninmangel können folgende Symptome auftreten:

- Depressionen und Angstzustände
- Innere Unruhe
- Einschlafprobleme, Durchschlafstörungen
- Störungen des Sättigungsgefühls
- Migräne und chronische Kopfschmerzen

Wieviel 5-HTP kann ich pro Tag einnehmen?

Bei Einnahme von Antidepressiva oder anderer Psychopharmaka sollte die Einnahme von 5-HTP mit einem Arzt abgesprochen werden. Nicht für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche unter 12 Jahren geeignet. Um Stimmung, Wohlbefinden und Sättigungsgefühl zu verbessern kann man mit 100 mg pro Tag starten. Wenn man nach längerer Einnahme keine Wirkung verspürt kann man die Dosis auf 2 x 100 mg/täglich verteilt auf morgens und abends erhöhen. Eine Steigerung wird mit einer Dosierung von 3 x 100 mg/täglich verteilt auf morgens, mittags und abends erreicht. Bei Schlaflosigkeit kann man 100 mg – 300 mg 30 Minuten vor dem zu Bett gehen einnehmen. 5-HTP sollte nicht mit L-Tryptophan kombiniert werden. Bei einem Wunsch nach einer Gewichtsabnahme 20 min. vor der Mahlzeit.

**Inhalt:** 180 Kapseln (97,2 g = 180 Portionen)

**Verzehrempfehlung:** Täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

**Zutaten:** Magnesiumcitrat, Griffonia simplicifolia-Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6).

Durchschnittlicher Gehalt	pro Portion (=1 Kapsel)	% NRV* pro Portion
Vitamin B6	1,5 mg	100 %
Magnesium	56,3 mg	15 %
Griffonia simplicifolia-Extrakt	101 mg	**
- davon 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)	100 mg	**

\* In Prozent der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr (= Nährstoffbezugswerte)

\*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden