



## Griffonia Simplicifolia

Titulado al 30% min en L - 5 - HTP

Una respuesta natural a la depresión

	1 unidad	3 + 1 gratis
170 mg / 90 cápsulas	21,00 €	63,00 €
170 mg / 180 cápsulas	29,00 €	87,00 €

### PRINCIPALES INDICACIONES:

estados depresivos, estrés, ansiedad, bulimia, trastornos del sueño, fatiga, cefaleas, fibromialgia, supresor del apetito

La *Griffonia simplicifolia* es una planta africana cuyas semillas son naturalmente ricas en L-5-HTP (hidroxitriptófano), precursor directo de la serotonina, uno de los principales neurotransmisores del cerebro.

La serotonina interviene en el sueño y en la gestión del estrés. Estimular su producción **permite reducir los estados depresivos o de ansiedad y volver a disfrutar de un sueño de calidad.**

**La Griffonia es, por consiguiente, una respuesta natural sumamente eficaz para ayudar a recuperar la calma, la serenidad y la calidad del sueño.**

El L-5-HTP presente en la *Griffonia simplicifolia* **no presenta los efectos secundarios de los antidepresivos de síntesis ni riesgo a habituarse.** Permite reducir los estados de ansiedad y depresivos **sin afectar al funcionamiento natural del cerebro**, al contrario que los antidepresivos de síntesis.

## Composición

### INGREDIENTES:

Para 3 capsulas : 510 mg de extracto seco de semillas de griffonia (*Griffonia simplicifolia* Baill.), titulado al 30% en L-5-hidroxitriptófano (L-5-HTP) (es decir, 153 mg).

### OTROS INGREDIENTES:

- Griffonia 170 mg / 90 cápsulas: Maltodextrina, cápsula vegetal: hidroxipropilmetilcelulosa.
- Griffonia 170 mg / 180 cápsulas: Maltodextrina, cápsula vegetal: hidroxipropilmetilcelulosa.

### ALÉRGENOS:

Este producto no contiene alérgenos (según el Reglamento (UE) N° 1169/2011) ni organismos modificados genéticamente.

### FABRICACIÓN Y GARANTÍA DE CALIDAD:

Este complemento alimenticio está fabricado por un laboratorio siguiendo las normas BPF. Las BPF son las Buenas

Prácticas de Fabricación vigentes en el sector farmacéutico europeo (en inglés GMP, Good Manufacturing Practice). El contenido del principio activo está garantizado por análisis regulares que se pueden consultar online.

## Uso

---

### **CONSEJOS DE USO:**

3 cápsulas al día, a repartir en tres tomas, con medio vaso de agua antes de cada comida.

### **PRECAUCIONES:**

Se desaconseja para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. No exceder la dosis diaria recomendada.

### **ADVERTENCIAS:**

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. En caso de tratamiento médico, consulte con su terapeuta. Solo para adultos. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

### **INSTRUCCIONES DE ALMACENAMIENTO:**

Conservar en un lugar fresco, seco y fuera del alcance de la luz.

## Información detallada

---

La *Griffonia simplicifolia* es una planta africana cuyas semillas son naturalmente ricas en L-5-HTP (Hidroxitriptófano), precursor directo de la serotonina, y por lo tanto representa una respuesta natural directa y eficaz para ayudar a encontrar calma, serenidad y calidad del sueño.

La serotonina uno de los principales neurotransmisores del cerebro. Interviene especialmente en el sueño, como precursor de la melatonina, y en el control del estrés. Con el paso de los años, la producción de serotonina se reduce. Además, el estrés que se sufre a diario también puede reducir su tasa, provocando un estado depresivo, cansancio, ansiedad e insomnio.

El L-5-HTP que se encuentra en la *Griffonia simplicifolia* es el mismo aminoácido que produce nuestro organismo de forma natural. Indispensable para el reabastecimiento regular de serotonina, permite reducir los estados de ansiedad y depresivos sin alterar el funcionamiento natural del cerebro, no como los antidepresivos de síntesis. En efecto, estos últimos bloquean la "recaptación" natural de la serotonina por las sinapsis cerebrales, provocando varios efectos secundarios molestos como tensión arterial, palpitaciones, estreñimiento, náuseas, cefaleas, sin hablar de un efecto de dependencia. Sin tener sus efectos secundarios, la *Griffonia* se muestra tan eficiente como los ansiolíticos y los antidepresivos de síntesis.

Varios estudios muestran, además, que el L-5-HTP puede contribuir a reducir la frecuencia y la intensidad de los dolores de cabeza.

El L-5-HTP también tiene una acción muy positiva en el tratamiento de la fibromialgia. Se han demostrado la relación entre débiles tasas de serotonina y la fibromialgia así como el efecto positivo del L-5-HTP para el alivio de los síntomas de esta enfermedad están ahora demostrados.

El L-5-HTP también actúa como un cortahambre y puede facilitar el seguimiento de un régimen de adelgazamiento, ya que la serotonina está implicada en la inhibición del apetito de los alimentos glucídicos, ricos en calorías.