

5-HTP 100 mg 60 vcaps

## 5-HTP 100 mg - 60 vcaps

VKR90988

Koop dit product op <https://www.nutri4all.nl/5-htp-100-mg-60-vcaps>

Uit Griffonia

## Beschrijving

Voorloper van serotonine

Het product 5-HTP 100 mg bevat een uniek hoog geconcentreerd Griffonia simplicifolia extract met maar liefst 95% aan de werkzame stof 5-Hydroxytryptofaan (5-HTP). De Griffonia struik is een plantsoort die in de natuur veel voorkomt in Centraal- en West Afrika. De zaden van dit gewas bevatten een rijkdom aan 5-HTP. Dit essentiële aminozuur passeert heel gemakkelijk de hersenbloedbarrière en wordt in de hersenen omgezet in de neurotransmitter serotonine, wat de voorloper is van het hormoon melatonine.

5-HTP is een reeds omgezette vorm van tryptofaan. Het probleem met tryptofaan is echter dat er een continue onderlinge strijd woedt met andere aminozuren om opname in de hersenen (Fernstrom, 2013). Tryptofaan moet hierdoor strijden met aminozuren zoals leucine, valine, tyrosine en isoleucine. In de praktijk betekent dit dat tryptofaan gemiddeld maar voor 1/5 omgezet kan worden in serotonine (Fernstrom, 2013).

Door 5-HTP 100 mg naast Multi Nacht te gebruiken, creëert u een krachtige variant van de Multi Nacht.

Voordelen van 5-HTP 100 mg van Vitakruid:

- Uniek hoog geconcentreerd Griffonia simplicifolia extract (95%)
- Hoge dosering van de werkzame stof 5-HTP (100 mg)
- 5-HTP is geëxtraheerd uit het natuurlijke Griffoniaplantje

Referenties:

- Birdsall, T. C. (1998). 5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor. *Alternative medicine review: a journal of clinical therapeutic*, 3(4), 271-280.
- Fernstrom, J. D. (2013). Large neutral amino acids: dietary effects on brain neurochemistry and function. *Amino acids*, 45(3), 419-430.
- Shaw, K. A., Turner, J., & Del Mar, C. (2002). Tryptophan and 5-Hydroxytryptophan for depression. *The cochrane library*.

- Aanbevolen gebruik: Neem 1 x daags 1 capsule, bij voorkeur 's avonds innemen
- Bewaaradvies: Buiten het bereik en zicht van jonge kinderen houden
- Waarschuwing: Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden zoals antidepressiva en kalmerende middelen.

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

### Aanbevolen gebruik

Neem 1 x daags 1 capsule, bij voorkeur 's avonds innemen

### Bewaaradvies

Buiten het bereik en zicht van jonge kinderen houden

### Waarschuwing

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden zoals antidepressiva en kalmerende middelen.

Een gezonde levensstijl is belangrijk, evenals een gevarieerde evenwichtige voeding, waarvoor voedingssupplementen geen vervanging zijn.

## Samenstelling

### Samenstelling per dosering (1 capsule)

		RI*
Griffonia simplicifolia-extract (95% 5-HTP)	105	**
	mg	
5-HTP	100	**
	mg	

### Ingrediënten

aardappelzetmeel (vulstof), 95% gestandaardiseerd Griffonia simplicifolia-extract, HPMC (capsule), zonnebloemolie (oleum helianthus)

\* RI = Referentie-inname

<b>Categorie:</b>	Cognitief / Neuro
<b>Ingrediënt:</b>	5-HTP, Griffonia
<b>Kenmerk:</b>	Veganistisch, Vegetarisch
<b>Vorm:</b>	Vegetarische capsule
<b>Vrij van:</b>	Gluten, Lactose