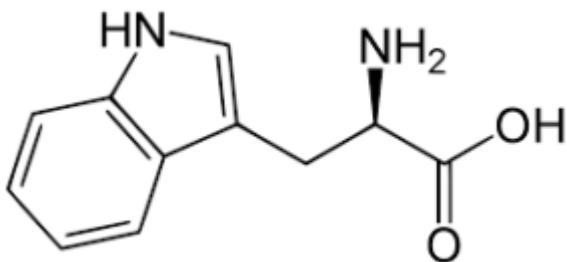


Le griffonia simplicifolia, la plante du bien-être

Le griffonia simplicifolia est une plante grimpante originaire d'Afrique. Les graines de la plante sont connues pour leur forte concentration en 5-Hydroxytryptophane ou 5-HTP.

Le 5-HTP est un acide aminé précurseur naturel de la sérotonine.



La sérotonine, est un des trois principaux neurotransmetteurs produit de manière endogène à partir d'un acide aminé essentiel: le tryptophane.

Les acides aminés essentiels sont apportés par la nourriture alors que les acides aminés non-essentiels sont synthétisés par l'organisme.

Le 5-HTP est le métabolite intermédiaire de L-Tryptophane dans la production de sérotonine. L'utilisation thérapeutique du 5-HTP contourne la conversion de L-tryptophane en 5-HTP par l'enzyme tryptophane

hydroxylase, qui est l'étape limitante de la synthèse de la sérotonine.



Dans le système nerveux central, la sérotonine est impliquée dans la régulation du sommeil, de la dépression, de l'anxiété, de l'agressivité, de l'appétit, de la température, du comportement sexuel et de la sensation de douleur.

La sérotonine ne peut pas traverser la barrière hémato-encéphalique, dès lors, la sérotonine utilisée par les cellules cérébrales doit être fabriquée dans le cerveau.



L'apport alimentaire est relativement faible et le 5-HTP est également utilisé par l'organisme à d'autres fins métaboliques comme la synthèse de protéines par exemple.

Le L-Tryptophane nécessite une molécule de transport afin de traverser la barrière hémato-encéphalique qu'elle partage avec d'autres acides aminés, ce qui pourrait inhiber le transport de celui-ci. Par contre, le 5-HTP traverse aisément la barrière hémato-encéphalique sans nécessiter de molécule de transport.

Le 5-HTP agit principalement en augmentant les niveaux de sérotonine dans le système nerveux central, mais on a constaté une augmentation des niveaux d'autres neurotransmetteurs comme la mélatonine, la dopamine, la norépinéphrine et la bêta-endorphine après l'administration orale de 5-

HTP

Certaines études cliniques ont été menées quant à l'utilisation du 5-HTP sur plusieurs pathologies comme :

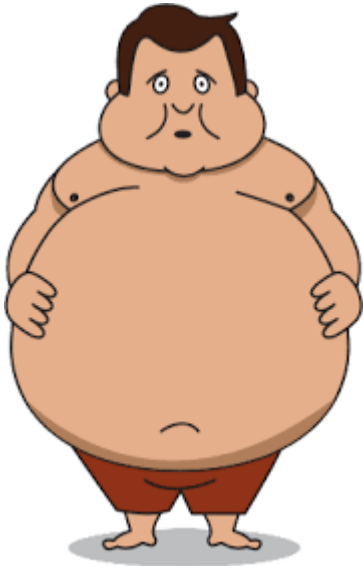
La dépression :



Sur la base d'un essai ouvert, des patients souffrant de dépression unipolaire ou bipolaire endogène ont reçu quotidiennement des doses orales de 5-HTP de 50 à 300 mg. Une amélioration significative a été observée chez 69% des patients, et aucun effet secondaire significatif n'a été rapporté.

Le taux de réponse chez la plupart de ces patients était assez rapide, moins de deux semaines.

En raison de la possibilité d'un syndrome sérotoninergique*, le 5-HTP ne devrait probablement pas être utilisé chez les patients actuellement traités par un antidépresseur ISRS ou IMAO.



Obésité :

Une étude en double aveugle contrôlé par placebo a révélé que les patients ayant pris 900 mg / jour de 5-HTP ont présenté une perte de poids significative ainsi qu'une diminution des fringales et de frénésie alimentaire, même en l'absence d'une régime structuré.

Insomnie:

Le 5-HTP s'est avéré bénéfique dans le traitement de l'insomnie, notamment pour améliorer la qualité du sommeil en



augmentant le sommeil paradoxal. Pour l'insomnie, le dosage est habituellement de 400-800 mg avant le coucher.

Comme il n'est pas affecté par la présence d'autres acides aminés, le 5-HTP peut être pris durant les repas sans perdre de son efficacité

Effets secondaires

Certaines personnes peuvent initialement éprouver de légères nausées lors de la prise de 5-HTP. Cet effet est généralement transitoire, et il est préférable de commencer par une prise de 50 mg trois fois par jour et d'augmenter progressivement la dose si nécessaire.

Pour trouver du griffonia simplicifolia chez neo-cosmo.com



Le griffonia simplicifolia le mieux dosé, 1 gélule =
400 mg

**Le syndrome sérotoninergique est caractérisé par l'agitation, la confusion, le délire, la*

tachycardie, la diaphorèse et les fluctuations de la tension artérielle.