



## 5 htp zen forte 60 cps HERBAGETICA

### Griffonia Simplicifolia

Este o plantă foarte bogată în 5-hidroxitriptofan (5-HTP), o moleculă convertită de organismul uman în serotonină. Griffonia este un adaptogen, precursor și intermediar metabolic în biosinteza neurotransmițătorilor serotonină și melatonină. Administrarea griffoniei crește nivelul de serotonină din creier, adică a "hormonului fericirii".

### Adaptogenii

Sunt substanțe remarcabile, unice în lume, care cresc abilitatea organismului de a se adapta la factori stresori interni și externi și normalizează

funcțiile metabolice. Datorită lor, organismul nu mai ajunge în faza de epuizare fizică și psihică datorată stresului și rămâne în faza de adaptare la stres. Nivelul de serotonină din creier este esențial pentru numeroase aspecte ale vieții.

Serotonina este responsabilă pentru dispoziția psihică și starea de bine, precum și pentru un somn odihnitor. Obezitatea, sindromul premenstrual, migrenele, depresia, anxietatea și insomnia au fost asociate cu un nivel redus al serotoninei. Aceasta joacă un rol important în controlul nervozității, iritabilității, temperaturii corporale, dispoziției, somnului, vieții sexuale, apetitului și metabolismului, precum și în cazul senzației de vomă. Studiile efectuate au arătat că 5-HTP poate fi benefic în caz de depresie, anxietate și atacuri de panică. De asemenea, contribuie la îmbunătățirea calității somnului. Vitaminele C și B6 sunt co-factori importanți în bioprocesul de conversie a 5-HTP în serotonină.

### Vitamina B6

Este de mare ajutor pentru stimularea și creșterea nivelului de serotonină. Are un impact major asupra funcțiilor creierului, ameliorează simptomele depresiei și previne activitatea eratică a creierului. Conform unui studiu publicat în Jurnalul American de Nutriție, o dietă echilibrată unde se iau și suplimente de vitamina B poate fi de mare folos pentru combaterea și ameliorarea depresiei la adulții de vârstă mai înaintată.

### Vitamina C

Un sistem imunitar puternic este fundamental pentru sănătatea ta. În cazul în care treci prin perioade în care te simți lipsit de vlagă, îți poți crește nivelul de energie cu ajutorul vitaminei C. Vitamina C stimulează producția de energie prin reducerea nivelurilor de carnitină (aminoacid care este responsabil pentru descompunerea grăsimilor în energie). Ajută și la eliberarea de dopamină, suport pentru sistemul nervos.

### Passiflora

Frunzele și rădăcinile de Passiflora contin compusi numiti alcaloizi harmala beta-carboline. Acești alcaloizi actionează ca inhibitori naturali ai MAO (monoaminoxidaza). Inhibitorii MAO ajută in metabolismul neurotransmițătorilor buneii dispoziții — serotoninina și norepinefrina. Acest lucru determină o stare de calm, dar și un sentiment de bine. Passiflora contribuie la reducerea sentimentelor de anxietate și diminuează simptomele stresului prin intensificarea circulației

substanțelor chimice de promovare a sentimentului de fericire.

### Magneziul

Este un mineral stocat în țesuturile corpului care intervine în numeroase reacții enzimatică intracelulare. El participă la transmiterea neuromusculară a influxului nervos și este deseori considerat drept remediu natural împotriva stresului. Deficitul de magneziu se poate traduce prin anxietate, atacuri de panică, moral scăzut, iritabilitate, dificultăți de concentrare a atenției. Magneziul este un mineral cu puternice efecte de relaxare. Când sistemul nervos central nu primește suficient magneziu, apar manifestări de natură psihologică.

### **Adjuvant în :**

reglarea echilibrului psiho-emoțional  
adaptarea la stres  
ameliorarea simptomelor depresiei  
migrene, cefalee, dificultăți de concentrare

### **Contribuie la:**

menține sănătatea sistemului nervos  
menține nivelul normal de serotonină  
susține echilibrul emoțional  
îmbunătățește calitatea somnului  
reduce anumite forme de dependență  
antidepresiv  
susține adaptarea la stres  
susține memoria și capacitatea de învățare  
normalizează colesterolul seric

**Administrare:** 1-2 capsule pe zi