

Welche Vitalstoffe sind in 5-HTP PLUS enthalten?

5-HTP PLUS enthält die Samen der afrikanischen Schwarzbohne *Griffonia simplicifolia*. Diese haben einen natürlich hohen Gehalt an der Aminosäure L-5-Hydroxytryptophan (5-HTP), eine Vorstufe des Nervenbotenstoffes Serotonin. Als pflanzliche Nahrungsergänzung sind sie eine optimale Quelle um die körpereigene Serotoninsynthese auf ganz natürliche Weise anzuregen.

Ergänzt wird NATUR VITAL 5-HTP PLUS durch Magnesium und Vitamin B6 in seiner biologisch aktiven Form als P5P. Diese beiden Kofaktoren werden im Gehirn unter anderem für die Umwandlung von 5-HTP in Serotonin benötigt.

Welche Funktion hat Serotonin im Körper?

Serotonin wird in der Darmschleimhaut und im zentralen Nervensystem gebildet. Aus Serotonin wird in der Epiphyse (Zirbeldrüse) das Schlafhormon Melatonin gebildet.

Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff im Nervensystem. Es hat Einfluss auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, auf das Appetitverhalten, die Konzentration und Gedächtnisleistung sowie die Sexualfunktion unseres Körpers. Als „Wohlfühlhormon“ wirkt es stimmungsaufhellend und dämpft die Stressantwort des Körpers ab. Dabei wirkt es unter anderem:

- entspannend
- antidepressiv
- schlaffördernd
- schmerzhemmend
- motivationsfördernd

Zudem unterstützt Serotonin die für die Verdauung wichtige Darmbewegung (Peristaltik), welche auf Anspannung und Erschlaffung der Darmmuskulatur basiert und für eine reibungslose Darmpassage sorgt.

Wie wirkt sich ein Serotoninmangel

Ursachen eines Serotoninmangels können eine mangelnde Bioverfügbarkeit von Tryptophan im Gehirn oder ein hoher Verbrauch durch psychischen Dauerstress sein. Auch kann ein Vitamin B3 (Niacin)-Defizit

einen Serotoninmangel nach sich ziehen.

Ein Mangel an 5-HTP bzw. Serotonin kann Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen und Angstzuständen auslösen. Auch können zunehmende Aggressivität, Heißhunger auf Kohlenhydrate und Süßigkeiten, Schlafstörungen sowie Merkstörungen und Lernschwächen Auswirkungen eines Serotoninmangels sein.

Welche Funktion haben Magnesium und Vitamin B6?

Magnesium leistet einen wissenschaftlich belegten Beitrag für eine normale Funktion des Nervensystems und der Psyche. Der Mineralstoff ist ein wichtiger Kofaktor für die körpereigene Synthese von Serotonin im Gehirn und fördert die Entspannung. Psychischer Stress und körperliche Überanstrengung steigern den Bedarf an Magnesium im Körper.

Vitamin B6 trägt unter anderem zu einer normalen Funktion des Nervensystems, einer normalen psychischen Funktion und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

Welche Nährstoffe enthält 5-HTP PLUS?

1 Kapsel enthält durchschnittlich:

L-5-Hydroxytryptophan (5-HTP).....50 mg
Magnesium.....50 mg
Vitamin B6.....5 mg

Hilfsstoffe: Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Mikrokristalline Cellulose

Dieses Produkt ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Laktose, Hefe, synthetischen Farb- und Süßstoffen, Aromastoffen sowie Konservierungsstoffen.

Veganes Produkt | Ohne Gentechnik

Verzehrempfehlung:

1–2 Kapseln täglich. Bei Schlafstörungen vorzugsweise 30 Minuten vor dem Schlafen gehen einnehmen.

Hinweis:

NATUR VITAL 5-HTP PLUS nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen.

Die gleichzeitige Einnahme von Psychopharmaka sollte in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten erfolgen.

Wann wird die Einnahme von 5-HTP PLUS empfohlen?

- Nachgewiesener Serotoninmangel
- Depressive Verstimmung
- Schlafstörung
- Gesteigerter Appetit auf Süßes
- Konzentrations- und Merkstörungen
- Fibromyalgie

Überreicht durch:

FitSein
Gesundheitsprodukte
Am Schulfang 5a, D-84172 Buch
Tel: 08709-900 4190 Fax: 4189
ePost info@fitsein.de
www.foodstate.de

5-HTP PLUS

GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA

