

Mon corps

Stress & Sommeil

Femme

Homme

Séniór

Sportif

Cosmétique

Prix par 3 et +

Matériel

Appareillage

Livres

[Accueil](#) / [Stress & Sommeil](#) / [Anxiété & Humeur](#) / [Griffonia Simplicifolia \(5 HTP\) • Sourire50](#)

Griffonia Simplicifolia (5 HTP) • Sourire50

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Contenu d'une boîte :

- Poids net 63 g,
- 200 gélules de 317 mg,
- Pure poudre de graines non traitées, non irradiées, 150 mg,
- Extrait de Griffonia titré à 30 % de 5HTP, 92 mg,
- Agent actif : 20 % de 5-HTP,
- Dosage, 50 mg de 5-HTP par gélule.

Le ZINC augmente l'action du **griffonia**. Il est fortement conseillé. -> [Voir PDF sur le zinc](#)

[VOIR TOUTE LA DESCRIPTION](#)

Nous vous conseillons aussi

-25%

**Détente**18,20€ **13,65 €**

★★★★★

8 Commentaire(s)

-25%

**Zinc + Vitamines B6**13,85€ **10,39 €**

★★★★★

45 Commentaire(s)

AJOUTER AU PANIER

AJOUTER AU PANIER

Description

Ingrédients & Conseils

Comparateur

Commentaires (15)

Vos questions (2)

Description

Une nouvelle composition

Nous partons toujours du principe qu'un élément actif d'une plante, d'un fruit ou d'une graine est toujours plus efficace quand il est dans son contexte naturel, c'est à dire accompagné de ce qui est dans la plante, le fruit ou la graine. C'est pour cette raison que nous ne vendons pas de 5-HTP extrait seul. Dans le Sourire50 nous avons rajouter du 5-HTP à du Griffonia Simplicifolia, pour augmenter l'effet rechercher tout en gardant le contexte naturel de l'élément actif.

Une plante qui peut changer votre vie

- Cette plante africaine agit sur l'humeur, le sommeil et les tensions nerveuses.
- Elle diminue aussi l'appétit et les fringales (prise avant les repas).

Cette efficacité est due à une substance, le 5-HTP, contenue dans le Griffonia Simplicifolia : **une graine renferme 7 à 16 % de 5-HTP** (Griffonia Simplicifolia issu de Côte d'Ivoire). C'est d'ailleurs la plante la plus riche en 5-HTP au point que les laboratoires ont renoncé à la synthèse de cette molécule car le procédé chimique serait trop coûteux.

Les gélules sont 100 % végétales.

Le 5-HTP (5 hydroxy-tryptophane)

Le 5-HTP est un acide aminé produit par notre organisme à partir d'un autre acide aminé, le tryptophane, un acide aminé présent dans les aliments protéinés (viande, volaille, poisson, produits laitiers, légumineuses et noix). Le 5-HTP, absorbé ou produit par notre organisme, se transforme en sérotonine, un neurotransmetteur qui remplit un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil.

La prise de vitamine B6 et de Zinc lui confère une efficacité plus grande par un effet de synergie.

Les indications en résumé

- migraine et mal de tête chronique,
- dépression (sentiment d'inutilité, léthargie, agressivité, mal-être, etc.),
- endormissement difficile,
- ataxie cérébrale (trouble de la coordination des mouvements),
- fibromyalgie, jambes sans repos,
- anxiété,
- pour diminuer l'appétit et les fringales.



Le règlement N° 432/2012 de la Commission Européenne du 16/5/2012, nous interdit de vous dire quelles sont les vertus thérapeutiques de ce complément alimentaire. Nous vous renvoyons vers le(s) lien(s) ci-dessous.

Comparez les prix en cliquant sur l'onglet "COMPARATEUR" ci-dessus.

Ingrédients & Conseils

Ingrédients par gélule

Poudre de graines de Griffonia simplicifolia non irradiées, non traitées, broyées (150 mg). Extrait de Griffonia à 30% 5-HTP (92 mg)
Teneur en 5-HTP ; 20 %, soit environ 50 mg.
Tuniques végétales (HPMC).
Origine du Griffonia : Côte d'Ivoire.

Quel dosage prendre

Prendre 2 à 5 gélules, soit environ 100 à 250 mg de 5-HTP.
Les effets se font ressentir au bout de quatre à dix jours d'utilisation.

- Sans effets secondaires.

Précautions et contre-indications

- ne pas administrer de 5-HTP aux épileptiques,
- légers troubles gastro-intestinaux, possibles et passagers,
- somnolence possible : ne pas conduire sous 5-HTP,
- ne pas administrer aux femmes enceintes ou allaitantes,
- éviter les associations avec d'autres antidépresseurs chimiques et les bêta-bloquants,
- n'administrer que sous surveillance médicale du 5-HTP avec des ISRS (inhibiteurs sélectifs du recaptage de sérotonine). Un excès de sérotonine peut avoir des conséquences graves.

Comparateur

Ce petit tableau vous permet de comparer les prix des concurrents. La comparaison se fait toujours à qualité de produit égale. Le Sourire50 que nous vous proposons est une combinaison de poudre de griffonia pur additionné de 5-HTP extrait, et présentant un taux global de 20 % de 5-HTP (agent actif). Les extraits purs seuls ne sont pas conseillés parce que séparés de leur milieu naturel ils ne présentent plus la même efficacité.

Saisissez le poids en mg d'une gélule, le nombre de gélules d'une boîte, le taux de 5-HTP et le prix de la boîte. Cliquez sur le bouton > et vous obtenez le prix pour 100 mg de 5-HTP.

Vous avez sur la zone vert pâle, les résultats pour le Griffonia de Phyto-one 200 gélules.

| Qualité du produit | Pds/gél. | Nbr gél. | % 5-HTP | Prix/bte | > | Prix/100mg 5-HTP |
|--------------------------|----------|----------|---------|----------|---|------------------|
| graine entière + extrait | 242 | 200 | 20 | 20,72 € | | 0.2140 € |
| | | | | | > | |
| | | | | | > | |
| | | | | | > | |

Les poids sont en mg

Commentaires (15)

[Connectez-vous pour donner votre avis !](#)

★★★★★

Helene G

26/04/2022



C'est ma 2ème cure. Je ressens moins de crises d'angoisses et me sens plus apaisée. Pour ma part les résultats ont été visibles au bout d'un mois.

Ce commentaire vous a-t-il été utile ?

👍(0) 👎(0)