

5-HTP 100mg

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](#).