

Le griffonia

Le griffonia, contre les migraines, la dépression et la fibromyalgie.

Cette plante africaine agit directement sur notre taux de sérotonine, une substance qui règle notre humeur, réduit notre appétit et détend nos muscles.

Le HTP 5 à la loupe

Le 5-HTP est un acide aminé produit par notre organisme à partir d'un autre acide aminé, le tryptophane, un autre 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.

Dans les années 80, les scientifiques s'intéressent au griffonia. Ils constatent que la plante agit sur l'humeur, le sommeil et les tensions nerveuses. Cette efficacité est due à une substance le 5-HTP contenue dans le griffonia : une seule graine renferme 3 à 7 % de 5-HTP. 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. Mais qu'est-ce que le 5-HTP ?



Toutes les indications en résumé

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



Au bout d'une semaine à 10 jours de traitement, vous devez commencer à vous sentir mieux.

Précautions et contre-indications

Voici donc les précautions préconisées par les scientifiques :

- 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 anti-dépresseurs 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.
- Enfin les femmes sous pilule contraceptive devraient être prudentes : limiter les doses et surveiller les effets.

Où trouver le griffonia simplicifolia ?

En Europe et en Amérique, le griffonia se trouve uniquement en gélules ou comprimés. On le trouve dans certaines pharmacies mais surtout dans les magasins de produits naturels et en vente par correspondance.