



Wahadło Griffonia

Cena	59,00 zł
Numer katalogowy	AYU-11

Opis produktu

Wahadło Griffonia

Griffonia (głównie *Griffonia simplicifolia*) nie należy do klasycznych roślin ajurwedyjskich, które pojawiają się w starożytnych tekstach takich jak „Charaka Samhita”. Współczesne praktyki integracyjne jednak wprowadzają ją jako suplement bogaty w 5-hydroktryptofan (5-HTP), czyli bezpośredni prekursor serotoniny. Z perspektywy ajurwedyjskiej, podniesienie poziomu serotoniny pomaga uspokoić doszę pitta (i kapha) oraz łagodzi objawy stresu, lęku i bezsenności, co odpowiada ajurwedyjskim celom równoważenia umysłu i poprawy jakości snu. Dlatego Griffonia jest często polecana jako „rasayana” wspierające nastrój i równowagę emocjonalną.