bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

Calm Pro[MD] – Le facteur sérénité du thé vert

Quelques mots sur Calm Pro

- La L-théanine est un acide aminé naturellement présent dans le thé vert [1]
- Calm-Pro contient Suntheanine[MD], la forme de L-théanine la plus étudiée cliniquement
- La L-théanine stimule l'activité des ondes cérébrales dans la bande alpha, ce qui favorise la détente et le calme mental, sans provoquer de somnolence[2]
- Calm-Pro est rapidement absorbé par l'organisme, et ses effets peuvent être ressentis dans les 30 à 40 minutes après la prise[3]
- Abaisse le taux de cortisol, la principale hormone de réponse au stress[4]
- La L-théanine, combinée à la caféine, améliore la vigilance et la performance mentale[5]
- Calm-Pro améliore la qualité du sommeil, ce qui permet de se réveiller le lendemain moins fatigué, frais et dispos[6,7]

Comment prendre Calm Pro

- Croquez 2 comprimés par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé.

Mises en garde et contre-indications

- Bien qu'il n'y ait aucune contre-indication actuelle ou prévue, les données sont insuffisantes pour appuyer son utilisation pendant la grossesse et l'allaitement, ou chez les enfants. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Peut potentialiser les effets des médicaments antihypertenseurs.
- Peut augmenter l'absorption de certains agents chimiothérapeutiques comme la doxorubicine.[8]

Quelques conseils santé

- ☐ Dormez suffisamment. Quatre heures de sommeil seulement, au lieu de huit, augmentent le taux de cortisol, l'hormone de stress, de 37 % le lendemain.[9]
- ☐ Gérez votre stress. Un stress excessif, peu importe sa nature, peut diminuer le taux d'immunité de 50 %.[10]
- ☐ Écoutez de la musique. L'écoute de musique, plutôt qu'un simple repos, peut avoir de grands bienfaits sur la réduction du stress excessif.[11]
- ☐ Faites de l'exercice. L'exercice régulier est associé à une plus grande résilience émotionnelle face au stress aigu chez les adultes en santé.[12]
- ☐ Limiter la consommation de sel. Une réduction de l'apport en sel peut améliorer l'humeur au quotidien.[13]
- ☐ Recevez un massage. Dans le contexte d'un emploi très stressant, 15 minutes de massage doux du dos, chaque semaine, aide à réduire le stress, tant physique que mental.[14]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9225286

Ces informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Nobre, A.C., Rao, A., Owen, G.N. (2008). L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state. *Asian Pac J Clin Nutr, 17* Suppl 1, 167-8.
2. Ito, K., Nagoto, Y., Aoi, N., et al. (1998). Effects of L-theanine on the release of alpha-brain waves in human volunteers. *Nippon Nogeikagaku Kaishi, 72*(2), 153-7. (Japanese).
3. Juneja, L.R., Chu, D., Okubo, T., et al. (1999). L-theanine – a unique amino acid of green tea and its relaxation effects in humans. *Trends Food Sci Technol, 10,* 199-204.
4. Miodownik, C., Maayan, R., Ratner, Y., et al. (2011). Serum levels of brain-derived neurotrophic factor and cortisol to sulfate of dehydroepiandrosterone molar ratio associated with clinical response to L-theanine as augmentation of antipsychotic therapy in schizophrenia and schizoaffective disorder patients. *Clin Neuropharmacol, 34*(4), 155-60.
5. Giesbrecht, T., Rycroft, J.A., Rowson, M.J., et al. (2010). The combination of L-theanine and caffeine improves cognitive performance and increases subjective alertness. *Nutr Neurosci, 13*(6), 283-90.
6. Ozeki, M., Juneja, L.R., Shirakawa, S. (2004). The effects of theanine on sleep with the actigraph as physiological indicator. *Jpn J Physiol Anthropol, 9,* 143-50.
7. Ozeki, M., Juneja, L.R., Shirakawa, S. (2008). A study of L-theanine and daytime drowsiness. *Jpn J Physiol Anthropol, 13,* 9-15.
8. Sugiyama, T., & Sadzuka, Y. (1998). Enhancing effects of green tea components on the antitumor activity of adriamycin against M5076 ovarian sarcoma. *Cancer Lett, 133*(1), 19-26.
9. Leproult, R., Copinschi, G., Buxton, O., et al. (1997). Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening. *Sleep, 20*(10), 865-70.
10. Irwin, M., McClintick, J., Costlow, C., et al. (1996). Partial night sleep deprivation reduces natural killer and cellular immune responses in humans. *FASEB J, 10*(5), 643-53.
11. Christaki, E., Kokkinos, A., Costarelli, V., et al. (2013). Stress management can facilitate weight loss in Greek overweight and obese women: A pilot study. *J Hum Nutr Diet, 26* Suppl 1, 132-9.
12. Childs, E., & de Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Front Physiol, 5,* 161.
13. Torres, S.J., & Nowson, C.A. (2012). A moderate-sodium DASH-type diet improves mood in postmenopausal women. *Nutrition, 28*(9), 896-900.
14. Bost, N., & Wallis, M. (2006). The effectiveness of a 15 minute weekly massage in reducing physical and psychological stress in nurses. *Aust J Adv Nurs, 23*(4), 28-33.