bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
www.bioclinicnaturals.com

GABA-Pro[MD] – Effet calmant rapide

Quelques mots sur GABA-Pro

- L'acide gamma-aminobutyrique (GABA) est l'un des principaux messagers chimiques du cerveau qui contribue à diminuer l'activité des cellules nerveuses (neurones). Cette action permet au GABA de réduire l'anxiété sans provoquer de somnolence.[1–3]
- GABA-Pro contient du Pharma GABA[MC], une forme d'origine naturelle dont l'action dans l'organisme est supérieure à celle du GABA de synthèse. Pharma GABA est obtenu au moyen d'un procédé de fermentation à l'aide de la bactérie *Lactobacillus hilgardii*, celle-là même qui sert à la fermentation des légumes pour la préparation du kimchi, un mets traditionnel coréen.
- GABA-Pro agit rapidement, stimulant l'activité du système nerveux parasympathique (notre fonction « repos et digestion ») dans les 5 à 30 minutes qui suivent sa prise.
- Une étude clinique a montré que l'utilisation du GABA aide à augmenter les ondes alpha du cerveau, qui sont associées à une plus grande concentration, à la détente et à un état méditatif.[4]
- Un stress constant peut supprimer l'activité du système immunitaire, en particulier les taux salivaires d'IgA (immunoglobuline A) qui constituent la première ligne de défense contre les bactéries et les virus comme ceux du rhume et de la grippe.[5] En utilisant l'IgA comme marqueur de l'activité immunitaire, les scientifiques ont administré Pharma GABA à un petit groupe expérimental de sujets ayant le vertige. Alors qu'ils observaient chez le groupe témoin une diminution de 35 % des taux d'IgA, le groupe expérimental (ceux qui recevaient du GABA) présentait des taux salivaires accrus d'IgA, ce qui montre que le GABA a contribué à réduire le stress et l'anxiété temporaire associés à la traversée de la gorge de la rivière.[4–7]
- De nombreux médicaments utilisés pour traiter l'insomnie ciblent également les récepteurs et l'activité du GABA, leurs effets étant d'atténuer l'état de veille, de raccourcir la latence à l'endormissement et d'augmenter la durée du sommeil lent profond.[8-10] Au cours d'une petite étude non publiée, GABA-Pro de source naturelle a réduit de 20 % le temps nécessaire pour s'endormir, tout en améliorant de 20 % le temps passé dans un sommeil profond.
- Des études ont montré que GABA-Pro contribue à diminuer la fatigue psychologique liée au travail chez les personnes souffrant de fatigue chronique.
- La prise de 100 mg de GABA-Pro de 30 à 60 minutes avant le coucher a permis de réduire de 10 % les mictions nocturnes chez les personnes âgées.
- La recherche a révélé que GABA-Pro améliore la mémoire et les fonctions cognitives.[11,12]
- GABA-Pro est doux et sans effets secondaires, contrairement aux substances de synthèse qui renforcent le GABA.
- Il est offert sous forme de délicieux comprimés à croquer ou de capsules végétariennes faciles à avaler.

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

Comment prendre GABA-Pro

- Croquer 1 à 2 comprimés 3 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé.
- Prendre 1 à 2 capsules 3 fois par jour ou selon les directives d'un praticien de la santé. Consulter un praticien de la santé pour un usage au-delà de 4 semaines.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. À ne pas prendre avec de l'alcool. Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Aucune interaction médicamenteuse documentée ; toutefois, il existe une préoccupation théorique liée à l'interaction avec des dépresseurs du système nerveux central, et le GABA peut abaisser la tension artérielle des personnes aux prises avec un trouble d'hypotension, y compris celles qui prennent des hypotenseurs.

Quelques conseils santé

- ☐ On ne trouve pas de GABA dans les aliments, mais on peut en aider la production en augmentant sa consommation d'aliments riches en acide aminé L-glutamine, notamment le bœuf, le poulet, le poisson, les œufs, les produits laitiers, le blé, le chou, les betteraves, les haricots, les épinards, etc.[13]
- ☐ Le GABA est un acide aminé non essentiel formé à partir de l'acide glutamique avec l'aide de la vitamine B6.
- ☐ Des séances de yoga Asana de 60 minutes permettent d'augmenter le GABA dans le cerveau de 27 %.[14]
- ☐ Soixante minutes de yoga trois fois par semaine peuvent aider à maintenir des taux normaux de GABA dans le cerveau et favoriser une humeur détendue.[15]
- ☐ La pratique régulière de la méditation peut également contribuer à augmenter les taux de GABA.[16]
- ☐ Peut avoir une action synergique avec une autre forme de nutriment cérébral, la phosphatidylsérine (PS). La PS peut favoriser l'absorption du GABA par les cellules nerveuses.[17]

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9225442

Les 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. Gajcy, K., Lochyński, S., Librowski, T. (2010). A role of GABA analogues in the treatment of neurological diseases. *Curr Med Chem, 17(*22), 2338-2347.
2. Kendell, S.F., Krystal, J.H., Sanacora, G. (2005). GABA and glutamate systems as therapeutic targets in depression and mood disorders. *Expert Opin Ther Targets, 9(*1), 153-168.
3. Nemeroff, C.B. (2003). The role of GABA in the pathophysiology and treatment of anxiety disorders. *Psychopharmacol Bull, 37(*4), 133-146.
4. Abdou, A.M., Higashiguchi, S., Horie, K., et al. (2006). Relaxation and immunity enhancement effects of gamma-aminobutyric acid (GABA) administration in humans. *Biofactors, 26(*3), 201-208.
5. Golshiri, P., Pourabdian, S., Najimi, A., et al. (2012). Job stress and its relationship with the level of secretory IgA in saliva: a comparison between nurses working in emergency wards and hospital clerks. *J Pak Med Assoc, 62(*3 Suppl 2), S26-S30.
6. Yoto, A., Murao, S., Motoki, M., et al. (2012). Oral intake of γ-aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks. *Amino Acids, 43(*3), 1331-1337.
7. Yang, Y., Koh, D., Ng, V., et al. (2002). Self-perceived work related stress and the relation with salivary IgA and lysozyme among emergency department nurses. *Occup Environ Med, 59(*12), 836-841.
8. Walsh, J.K., Salkeld, L., Knowles, L.J., et al. (2010) Treatment of elderly primary insomnia patients with EVT 201 improves sleep initiation, sleep maintenance, and daytime sleepiness. *Sleep Med, 11(*1), 23-30.
9. Lundahl, J., Staner, L., Staner, C., et al. (2007). Short-term treatment with gaboxadol improves sleep maintenance and enhances slow wave sleep in adult patients with primary insomnia. *Psychopharmacology (Berl), 195(*1), 139-146.
10. Yamatsu, A., Yamashita, Y., Pandharipande, T., et al. (2016). Effect of oral γ-aminobutyric acid (GABA) administration on sleep and its absorption in humans. *Food Sci Biotechnol, 25(*2), 547-551.
11. Yamatsu, A., Nakamura, U., Saddam, H., et al. (2020). Improvement of memory and spatial cognitive function by continuous ingestion of 100 mg/day of γ-aminobutyric acid (GABA) – A randomized, double-blind, placebo-controlled parallel-group clinical trial. *Jpn Pharmacol Ther, 48(*3), 475-486.
12. Yamatsu, A., Nakamura, U., Saddam, H., et al. (2020). Intake of 200 mg/day of γ-aminobutyric acid (GABA) improves a wide range of cognitive functions – A randomized, double-blind, placebo-controlled parallel-group clinical trial. *Jpn Pharmacol Ther, 48(*3), 461-474.
13. Tempest, M. (2011). Glutamine supplementation – Evidence indicates it may benefit patients with critical illness. *Today's Dietitian, 13(*1), 40.
14. Streeter, C.C., Jensen, J.E., Perlmutter, R.M, et al. (2007). Yoga Asana sessions increase brain GABA levels: a pilot study. *J Altern Complement Med, 13(*4), 419-426.
15. Streeter, C.C., Whitfield, T.H., Owen, L., et al. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *J Altern Complement Med, 16(*11), 1145-1152.
16. Krishnakumar, D., Hamblin, M.R., Lakshmanan, S. (2015). Meditation and yoga can modulate brain mechanisms that affect behavior and anxiety-A modern scientific perspective. *Anc Sci, 2(*1), 13-19.
17. Cocito, L., Bianchetti, A., Bossi, L., et al. (1994). GABA and phosphatidylserine in human photosensitivity: a pilot study. *Epilepsy Res, 17(*1), 49-53.