

L'**acide gamma-aminobutyrique (GABA)** est un neurotransmetteur clé utilisé par les cellules nerveuses pour assurer les mécanismes de défense du corps contre le stress. Lorsque le GABA se lie à des récepteurs spécifiques des neurones, ces récepteurs GABA se bloquent et les neurones s'ouvrent pour laisser passer des ions chargés négativement, réduisant ainsi l'excitabilité des neurones. Notre formule contient également du pyridoxal-5'-phosphate, la forme coenzymée de la **vitamine B6** et le précurseur biologiquement actif et vital pour la synthèse des neurotransmetteurs.

ALLÉGATIONS DE SANTÉ (Règlement UE 432/2012) : *La vitamine B6 contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à une fonction psychologique normale.*

Ingrédients : acide gamma-aminobutyrique (GABA), anti-agglomérants (sels de magnésium d'acides gras végétaux et dioxyde de silicium), pyridoxal 5'-phosphate (vit. B6), capsule végétale (agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose; eau purifiée).

Déclaration nutritionnelle :

1 capsule (726 mg)

| | |
|-------------|----------------|
| GABA | 600 mg |
| Vitamine B6 | 1,37 mg (98%*) |

* VNR: Valeurs nutritionnelles de référence en %

Format:

60 capsules végétales.

Dose journalière recommandée :

1–4 capsules par jour. Consultez un professionnel de la santé pour tout usage au-delà de 4 semaines.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Indications et utilisations :

- Stress : réduit l'anxiété et induit la relaxation.
- Insomnie : raccourcit la latence du sommeil et augmente la durée totale du sommeil.
- Hypertension : réduit la tension artérielle.

Avertissements :

Déconseillé aux enfants de moins de 10 ans. Consultez un professionnel de la santé avant d'utiliser si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. Ne pas consommer avec de l'alcool.

DÉTAILS:

L'**acide gamma-aminobutyrique (GABA)** est un neurotransmetteur clé utilisé par les cellules nerveuses pour assurer les mécanismes de défense du corps contre le stress. Lorsque le GABA se lie à des récepteurs spécifiques des neurones, ces récepteurs au GABA se bloquent et les neurones s'ouvrent pour laisser passer des ions chargés négativement, réduisant ainsi l'excitabilité des neurones. Notre formule contient également du pyridoxal-5'-phosphate, la forme coenzymée de la vitamine B6 et le précurseur biologiquement actif et vital pour la synthèse des neurotransmetteurs.

Le GABA est le principal neurotransmetteur inhibiteur du cerveau : il s'oppose aux signaux excitateurs et favorise la sensation de détente et un état calme. On pense que les anxiolytiques tels que le lorazépam et la zopiclone agissent sur les récepteurs au GABA, mais ces médicaments entraînent une dépendance.

GABA de New Roots Herbal est un complément alimentaire qui favorise la relaxation et réduit la tension nerveuse sans effets secondaires connus.

INGRÉDIENTS:

GABA : sa présence dans le tissu nerveux assure l'équilibre entre l'excitation et l'inhibition neuronale, un besoin fondamental pour les fonctions sensorielles, cognitives et motrices. Le GABA est un neurotransmetteur inhibiteur qui réduit l'excitabilité du système nerveux et qui augmente l'activité des ondes alpha dans le cerveau, synonyme d'une humeur détendue ⁽¹⁾.

Dans une étude humaine, une heure après l'administration orale de GABA, les ondes alpha ont augmenté de manière significative et les ondes bêta ont diminué par rapport aux patients témoins traités avec de l'eau ou de la L-théanine. Cela indique que le GABA induit non seulement la relaxation, mais qu'il réduit également l'anxiété. En outre, la même étude a montré que le GABA pouvait améliorer l'immunité dans les situations de stress ⁽²⁾.

Le GABA raccourcit de manière significative la latence du sommeil, le temps qu'il faut pour passer d'un état de veille à un état de sommeil complet, et augmente la durée totale du sommeil dans sa phase non-REM, également appelée sommeil calme ⁽³⁾.

Plusieurs études ont montré qu'une supplémentation orale en GABA pouvait réduire la tension artérielle ⁽⁴⁻⁶⁾.

VITAMINE B6: son dérivé d'ester phosphaté, le pyridoxal-5'-phosphate (PLP), est la forme bioactive de coenzyme la mieux absorbée. Elle joue un rôle crucial dans les fonctions d'une centaine d'enzymes qui catalysent des réactions chimiques essentielles pour les processus métaboliques de l'organisme, y compris : le métabolisme des protéines et des glucides, la synthèse des neurotransmetteurs (sérotonine, épinéphrine ou adrénaline, norépinéphrine, GABA, etc.), la synthèse de l'histamine, la synthèse de l'hémoglobine, la fonction et l'expression des gènes ^(7,8).

La vitamine B6 est nécessaire pour un bon métabolisme des neurotransmetteurs, car le pyridoxal-5'-phosphate est une coenzyme impliquée dans les réactions enzymatiques conduisant à la synthèse de plusieurs neurotransmetteurs importants tels que la sérotonine, l'épinéphrine (adrénaline), la norépinéphrine (noradrénaline) et l'acide gamma-aminobutyrique (GABA). Ces propriétés sont déterminantes pour le bon fonctionnement du système nerveux, pour l'équilibre psychologique et pour une humeur stable ^(9,10).

Références:

- 1) Enna, Sam J. "The GABA receptors." *The GABA receptors*. Humana Press, 2007. 1-21.
- 2) Abdou, Adham M., et al. "Relaxation and immunity enhancement effects of γ -Aminobutyric acid (GABA) administration in humans." *Biofactors* 26.3 (2006): 201-208.
- 3) Yamatsu, Atsushi, et al. "Effect of oral γ -aminobutyric acid (GABA) administration on sleep and its absorption in humans." *Food science and biotechnology* 25.2 (2016): 547-551.
- 4) Shimada, Morio, et al. "Anti-hypertensive effect of γ -aminobutyric acid (GABA)-rich *Chlorella* on high-normal blood pressure and borderline hypertension in placebo-controlled double blind study." *Clinical and experimental hypertension* 31.4 (2009): 342-354.
- 5) Inoue, K., et al. "Blood-pressure-lowering effect of a novel fermented milk containing γ -aminobutyric acid (GABA) in mild hypertensives." *European journal of clinical nutrition* 57.3 (2003): 490.
- 6) Matusbara, F., et al. "Effects of GABA supplementation on blood pressure and safety in adults with mild hypertension. *Jpn.*" *Pharmacol. Ther* 30 (2002): 963-972.
- 7) Mason, J. B. "Vitamins, trace minerals, and other micronutrients." *Goldman L, Ausiello D. Cecil Textbook of Medicine* 23 (2007): 1626-39.
- 8) Virk, Ricky S., et al. "Effect of vitamin B-6 supplementation on fuels, catecholamines, and amino acids during exercise in men." *Medicine and science in sports and exercise* 31.3 (1999): 400-408.
- 9) Selhub, Jacob, et al. "B vitamins, homocysteine, and neurocognitive function in the elderly." *The American journal of clinical nutrition* 71.2 (2000): 614S-620S.
- 10) Williams, Anna-leila, et al. "The role for vitamin B-6 as treatment for depression: a systematic review." *Family Practice* 22.5 (2005): 532-537.