

# GABA

*Ce neurotransmetteur central inhibiteur fonctionne comme un sédatif naturel.*

## Principes de base

Nous vivons dans un monde où nous sommes toujours soumis à des stimuli extérieurs. Le bruit, les stimuli visuels, le travail à l'ordinateur et le stress sont tous des facteurs qui peuvent facilement conduire à une sur-stimulation et à un surmenage. Le syndrome du burn-out est devenu un problème de santé très répandu, et la vente de produits psychopharmaceutiques et de médicaments qui permettent de « décrocher » a grimpé en flèche ces dernières années. Comme peuvent en témoigner les psychologues pour enfants et les pédiatres, il n'est pas rare que ces problèmes commencent dès l'enfance. De plus en plus souvent, les enfants présentent des troubles de la concentration au point qu'ils ne supportent plus de rester assis, que ce soit à la maison ou à l'école, et doivent être traités pour un syndrome d'hyperactivité.

La bonne nouvelle est que la nature elle-même a pris ses dispositions pour de tels cas et que le corps humain peut produire son propre sédatif naturel: le GABA. Malheureusement, en raison de la sur-stimulation massive à laquelle il est confronté quotidiennement, les ressources du corps ne sont généralement pas suffisantes – et il en résulte un sommeil perturbé et un manque de concentration. En bref, il devient de plus en plus difficile pour le corps de se détendre.

## Effets

Le GABA, abréviation de **gamma-aminobutyric acid** (acide gamma-aminobutyrique), est un acide aminé non essentiel, ce qui signifie qu'il peut être produit par l'organisme (à partir d'un autre acide aminé appelé glutamine). Le GABA est le plus important neurotransmetteur inhibiteur du cerveau. D'un point de vue fonctionnel, cela signifie que le GABA inhibe la transmission des signaux dans les terminaisons nerveuses et qu'il joue donc un rôle très important de « gardien ». Le GABA est présent dans environ 30% de toutes les cellules nerveuses, et l'inhibition de la synthèse du GABA peut entraîner des crises spasmodiques. Par conséquent, le GABA est considéré comme le « sédatif » naturel du cerveau.

Avec l'âge, les niveaux de GABA et l'activité diminuent, un fait qui peut contribuer à certains problèmes de santé liés à l'âge qui impliquent des troubles du mouvement et des crampes musculaires.

De plus, le GABA favorise la libération de l'hormone de croissance (GH), une des hormones les plus importantes du corps, qui est produite et libérée par la glande pituitaire. L'hormone de croissance est, entre autres, une substance importante pour la constitution de la masse musculaire, et favorise également un vieillissement en bonne santé tout en protégeant contre de nombreux problèmes de santé.

L'industrie pharmaceutique connaît bien sûr depuis longtemps les effets sédatifs du GABA, et il existe plusieurs médicaments qui interviennent dans le cycle du GABA et imitent les effets de celui-ci. Parmi eux figurent la plupart des tranquillisants et des soporifiques, ainsi que le groupe le plus connu, les benzodiazépines, dont le représentant le plus important est le valium. L'alcool se fixe également sur les sites de liaison du GABA dans le cerveau, ce qui explique son effet sédatif.



en un coup d'œil

**GABA**

- ▶ Le sédatif naturel du corps
- ▶ Utile en cas de sur-stimulation
- ▶ Apaise naturellement l'anxiété
- ▶ Favorise une masse musculaire optimale chez les athlètes
- ▶ Aide à soulager les douleurs mineures et les petits problèmes physiques.
- ▶ Soutient une humeur saine
- ▶ Peut être utile en cas de crises spasmodiques

GABA

## Usages

Lorsqu'il y a un déficit en GABA dans le cerveau, divers troubles associés au GABA peuvent apparaître, comme cela a déjà été mentionné. Une supplémentation en GABA naturel peut aider à traiter les problèmes de santé et les symptômes suivants :

**Anxiété et malaise intérieur :** Contrairement aux tranquillisants et aux produits psychopharmaceutiques traditionnels, le GABA ne provoque pas d'accoutumance et n'a aucun des autres effets secondaires de ces substances. Si un déficit en GABA est présent, on peut simplement compléter avec le « remède interne » prévu par la nature.

**Troubles de l'humeur :** Les troubles de l'humeur semblent aller de pair avec de faibles taux de GABA. Cela a été prouvé par des recherches impliquant des femmes souffrant de dépression due au syndrome prémenstruel. Dans ces cas, le fait de remplir les récepteurs GABA peut améliorer considérablement l'état émotionnel.

**Crises spasmodiques :** Le GABA peut avoir un effet positif sur certaines formes de crises spasmodiques, même chez les enfants.

L'administration du GABA à la suite d'épisodes de mauvais flux sanguin vers le cerveau est assez efficace pour aider à restaurer des fonctions telles que la mémoire et la faculté de parole.

**GABA et masse musculaire :** Il a été scientifiquement prouvé que le GABA augmente la libération d'hormone de croissance et favorise donc une masse musculaire optimale. S'il est pris correctement, et après un entraînement approprié, le GABA favorise la constitution de la masse musculaire et peut également faire apparaître les muscles plus définis en raison d'une teneur en graisse plus faible. Ces effets peuvent être observés après environ huit semaines. Un deuxième aspect important est que le GABA peut apaiser les douleurs et les malaises mineurs. Les sportifs qui prennent du GABA pour accompagner leurs activités d'entraînement signalent fréquemment que la gêne liée à l'entraînement est moindre et/ou le seuil de tolérance plus élevé.

## Composition

Une gélule contient 750 mg de GABA (acide gamma-amino-butyrique) de qualité pharmaceutique.

Autres ingrédients: stéarate de magnésium.

## Posologie

En général, prendre 2 à 6 gélules au maximum, au besoin, par jour avec assez d'eau.

## Instructions


Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et une bonne hygiène de vie. L'apport quotidien recommandé ne doit pas être dépassé. Les personnes sous surveillance médicale constante doivent consulter un médecin avant de la prise. Les informations sur les produits ne constituent pas une déclaration de guérison ; en général, nous déconseillons l'automédication sans consulter un médecin. Sous réserve d'erreurs ainsi que d'erreurs d'impression et de composition.

Garder dans un lieu frais et sec, hors de portée des enfants.

### Groupes de produits GABA

GABA se trouve dans les groupes de produits suivants ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

 **Dépression & Humeur**

 **Douleurs & Inflammations**

 **Sports & Muscles**

Fabricant:



**VitaBasix**<sup>®</sup>

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [france@vitabasix.com](mailto:france@vitabasix.com)

Tel.: 00800-7030-7040 | Fax: 00800-1570 1590

### Remarques importantes:

Nos produits sont fabriqués selon le standard des bonnes pratiques de fabrication. La qualité, la pureté et la concentration sont régulièrement contrôlées par des laboratoires indépendants compétents, conformément aux directives de la FDA (Food and Drug Administration, États-Unis).

Nos produits sont conçus en tant que mesure préventive et pour l'amélioration du bien-être général. Pour une utilisation curative, nous vous recommandons expressément de consulter d'abord votre médecin.

Sous réserve de modifications et de fautes d'impression. Version: VBX1-21