



GABA One Eliphe CA23

Le GABA est un acide aminé qui est le principal neurotransmetteur « inhibiteur » de votre système nerveux central. Il est naturellement présent dans votre corps grâce, entre autres, à l'ingestion de certains aliments.

En cas de carence suite à une mauvaise alimentation ou quand sa synthèse est perturbée, vous pouvez ressentir de la fatigue intellectuelle et physique, des douleurs, un sentiment d'inquiétude, de la nervosité, et même perdre la faculté de lâcher prise et tomber dans une dépression. En tant que complément alimentaire, il se lie aux récepteurs inhibiteurs de votre cerveau et compense une carence.

Les effets du GABA

Un régulateur de l'activité cérébrale : il engendre une action « inhibitrice » de votre activité cérébrale, qu'il a pour effet de déconnecter quand c'est nécessaire, et il aide ainsi à lutter contre les idées noires et le ressassement de pensées négatives au moment de votre endormissement, mais aussi contre l'anxiété en général.

Un analgésique : les récepteurs du GABA agissent dans de nombreux secteurs du cerveau, par exemple dans les voies de la douleur. En s'activant, ils réduisent donc la transmission de la douleur dans votre système nerveux central et ont un effet calmant.

Un modérateur de l'anxiété : en tant que principal neurotransmetteur inhibiteur connu, il contrebalance l'action du glutamate, un neurotransmetteur excitateur. L'équilibre entre le glutamate et le GABA permet de contrôler l'excitabilité neuronale et de stimuler le système nerveux central. Cela crée un équilibre qui évite des niveaux excessifs d'hyperexcitabilité neuronale capables de provoquer de l'anxiété pathologique et des troubles épileptiques.

Un régulateur du sommeil : le GABA facilite l'endormissement et le sommeil, sans augmenter les risques de somnolence dans la journée et sans créer de dépendance. C'est donc un agent efficace contre l'insomnie et une alternative efficace aux somnifères.

Les signes d'une carence

Le GABA est un acide aminé qui joue un rôle important dans de nombreux processus physiologiques. Le cerveau l'utilise en tant que neurotransmetteur à rôle d'inhibiteur, c'est-à-dire qu'il est capable de diminuer la transmission de l'influx nerveux et de moduler l'excitabilité et l'activité de votre système nerveux central. S'il n'est pas assez présent dans l'organisme, cela peut donc provoquer, par exemple de l'anxiété, de la fatigue, un sommeil perturbé, une relaxation musculaire excessive, de la douleur...

Les causes d'une carence

Un mode de vie stressant, une mauvaise alimentation et/ou un manque de sommeil peuvent faire chuter le taux de GABA produit par le cerveau. Mais le GABA étant fabriqué par certaines bactéries, un déséquilibre intestinal peut aussi dérégler sa production par l'organisme. Il faut y ajouter une carence en vitamine B6, une intolérance au gluten ou un trouble immunitaire qui peuvent eux aussi perturber sa production.

On trouve les précurseurs du GABA dans la viande, le poisson, les produits laitiers, les légumes et les céréales. Mais dans tous ces cas, les aliments ne suffisent pas pour que le cerveau puisse en apporter assez. L'organisme produit donc une synthèse endogène pour compenser le manque d'apport alimentaire, grâce à plusieurs étapes enzymatiques. La première phase conduit à la synthèse de glutamate à partir d'acide glutamique et la seconde convertit le glutamate en GABA. Mais quand cette synthèse est insuffisante ou perturbée, le GABA devient indispensable sous forme de complément alimentaire.

Composition

Acide gamma-aminobutyrique : 250 mg

Magnésium : 50 mg - 13 %

Vitamine B6 : 1,4 mg - 100 %

Ingrédients

Acide gamma-aminobutyrique et bisglycinate de magnésium.

Enveloppe de la gélule : pullulan, chlorhydrate de pyridoxine, agent anti-agglomérant (farine de coco).

Posologie

3 gélules chaque soir, au coucher.



Flashez ce code pour
commander en ligne

A bientôt sur apoticaria.com

Avez-vous un compte client ?

Téléchargez la dernière version de notre catalogue

N'hésitez pas à laisser un avis sur nos produits, pour toute question nous
sommes à votre écoute par téléphone ou par email !