

# Gaba

*Neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central  
comme tranquillisant naturel*

## Bases

Nous vivons dans un monde caractérisé par la surstimulation permanente. Le bruit, les stimuli visuels, le travail à l'ordinateur et le stress – tout cela peut facilement mener à la surstimulation et à la surcharge. Aujourd'hui le syndrome d'épuisement professionnel est pratiquement devenu une maladie populaire et le chiffre de ventes de médicaments psychotropes tranquillisants a atteint des niveaux record durant ces dernières années. Il arrive souvent que les problèmes commencent dans l'enfance déjà. Les psychologues et les pédiatres en connaissent un rayon. De plus en plus souvent les chers petits souffrent de troubles de concentration et ne peuvent être maîtrisés ni à la maison ni à l'école. Finalement, ils doivent être traités pour un syndrome d'hyperactivité.

Le bon message est que la nature a pris les précautions nécessaires pour de tels cas et que l'organisme humain est en mesure de produire son propre tranquillisant – le Gaba. Malheureusement, dû à la surstimulation massive, les ressources ne suffisent souvent pas – ce qui est à l'origine de troubles du sommeil et de la concentration. Se détendre devient de plus en plus difficile.

## Effets

L'acide gamma-amino butyrique (en abrégé Gaba) est un acide aminé non essentiel ce qui signifie que l'organisme est en mesure de le produire lui-même à partir d'un autre acide aminé (glutamine). Le Gaba est le neurotransmetteur inhibiteur le plus important du cerveau. En ce qui concerne sa fonction, cela signifie que le Gaba inhibe la transmission de signaux dans les terminaisons nerveuses et qu'il assume ainsi une fonction très importante d'excluseur. Le Gaba est présent dans environ 30 pour cent des cellules nerveuses et en cas de la synthèse inhibée des spasmes surviennent. Le Gaba est donc le «tranquillisant» naturel par excellence du cerveau.

A l'âge avancé les taux de Gaba et l'activité de Gaba diminuent ce qui semble être à l'origine des maladies liées à l'âge qui vont de pair avec des troubles de mouvement et des spasmes, comme p.ex. la Chorée de Huntington.

De plus, le Gaba favorise la sécrétion de l'hormone de croissance (GH – growth hormone), l'une des hormones les plus importantes de l'organisme qui est produite et sécrétée par l'hypophyse. L'hormone de croissance GH est entre autres responsable pour la croissance des muscles et possède également des propriétés anti-âge et préventives.

Cela fait longtemps déjà que l'industrie pharmaceutique s'est aperçue des effets apaisants du Gaba et il existe toute une série de médicaments qui interviennent dans le cycle du Gaba et imitent son mécanisme d'action. Parmi ces médicaments comptent la plupart des tranquillisants et des somnifères, dont aussi le groupe le plus connu, les benzodiazépines (le plus fameux représentant étant le valium). Aussi l'alcool s'attache aux récepteurs de Gaba dans le cerveau ce qui explique ses effets tranquillisants sur le système nerveux central.

## Indications

Comme déjà mentionné, certains troubles associés au Gaba peuvent survenir en cas d'un manque de cette substance dans le cerveau. La prise de Gaba naturel peut aider pour combattre les maladies et symptômes suivants:

### Etats d'angoisse et inquiétude interne:

Contrairement aux tranquillisants et médicaments psychotropes traditionnels, le Gaba n'induit ni des phénomènes de dépendance ni d'effets secondaires. En cas d'un manque de Gaba dans le cerveau, il faudrait avoir recours au remède prévu par la nature même.

**Dépansions:** Les états dépressifs semblent aller de pair avec un bas taux de Gaba. Cela a été prouvé également pour les femmes souffrant d'altérations d'humeur dues au syndrome prémenstruel. Le réapprovisionnement des stocks de Gaba peut nettement améliorer l'humeur.

**Spasmes:** Avec le Gaba certaines formes de spasmes peuvent être contrôlées, aussi chez les enfants.

On a aussi obtenu de bons succès avec l'utilisation de Gaba après des attaques d'apoplexie pour reconstituer les fonctions de mémoire et la capacité de parler.



en un coup d'œil

**Gaba**

- ▶ est le tranquillisant naturel de l'organisme
- ▶ aide en cas de surstimulations
- ▶ est un remède naturel contre les états d'angoisse
- ▶ aide les athlètes à atteindre une croissance optimale des muscles
- ▶ possède des propriétés analgésiques
- ▶ agit contre les états dépressifs
- ▶ peut être employé en cas de spasmes

Gaba

**Gaba et la croissance des muscles:** On a pu démontrer scientifiquement que le **Gaba favorise la sécrétion de GH et donc aussi la croissance musculaire.** En cas de la prise conforme aux prescriptions et d'un entraînement approprié, la musculature devient mieux proportionnée en raison de la réduction de graisse et aussi les **muscles croissent plus vite.** De premiers succès peuvent être constatés après environ huit semaines. Un deuxième point important est que le Gaba a des **propriétés analgésiques.** D'après des rapports de sportifs qui ont pris du Gaba durant l'entraînement, les douleurs associées à l'entraînement sont moins fortes et le seuil de tolérance à la douleur est plus haut.

## Composition

Une gélule contient 750mg de Gaba pure et pharmaceutique (acide gamma-amino butyrique) dans un excipient hypoallergénique à base d'amidon de riz.

## Posologie

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

## Effets indésirables contre-indications

Jusqu'ici on n'a pas observé d'effets indésirables graves en rapport avec la prise de Gaba naturel. Dans des cas très rares on a observé des picotements de peau, une courte haleine ainsi qu'une augmentation de la fréquence cardiaque qui, en effet, n'étaient pas de nature sérieuse.

Les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que les personnes qui sont sous contrôle médical continu, ne devraient prendre ce produit qu'après consultation d'un médecin.

## Remarques




Pour favoriser la sécrétion de GH, le Gaba devrait être pris immédiatement avant l'endormissement et non pas pendant la journée, car le meilleur effet est obtenu lorsqu'une phase de sommeil fait suite à la prise. La raison en est que la sécrétion de GH a lieu dans les premières deux heures après l'endormissement. L'avantage de l'effet tranquillisant est que le sommeil devient très reposant. Ce qui importe aussi c'est que le Gaba est pris au plus tôt 45 minutes après le dernier repas.

Afin d'obtenir un effet tranquillisant, le Gaba devrait être pris avec les repas. Le Gaba convient aussi aux enfants atteints de symptômes d'hyperactivité et/ou de troubles de concentration.

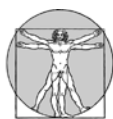
Dans tous les cas, la prise ne doit être effectuée que sous la surveillance rigoureuse d'un médecin, l'automédication étant déconseillée.

### 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.: 00800-8020 8010 | 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. Mise à jour: Octobre 2007