

# GABA Crampes et douleurs Anxiété ACAMINO-NATetLAB - INFINIE SANTE

**Produit** GABA Crampes et douleurs Anxiété ACAMINO- NATetLAB

**Prix** 10.24 EUR

**Image produit**



**Résumé** Anxiété Neuro-transmetteur Stress et tension Crampes et douleurs Concentration mentale Contenance : 60gél. Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

**Description**

Ce qu'il faut savoir La gamma-aminobutyrique (GABA) est un neurotransmetteur inhibiteur qui agit dans le cerveau en régulant l'activité neuronale. Les compléments de GABA sont parfois pris pour plusieurs raisons, bien que leur efficacité et leur sécurité fassent l'objet de débats et de recherches en cours. Voici quelques raisons courantes pour lesquelles certaines personnes envisagent de prendre du GABA en complément : 1. **\*\*Réduction de l'anxiété\*\*** : Le GABA est souvent associé à des effets calmants et relaxants. Certains utilisateurs prennent des compléments de GABA pour réduire l'anxiété et le stress. 2. **\*\*Amélioration du sommeil\*\*** : En raison de ses propriétés relaxantes, le GABA est parfois considéré comme un complément pour favoriser un meilleur sommeil, en aidant à s'endormir plus rapidement et à améliorer la qualité du sommeil. 3. **\*\*Réduction du stress et de la tension\*\*** : Le GABA est pensé pour aider à réduire les symptômes physiques et mentaux du stress, tels que la tension musculaire. 4. **\*\*Soutien à la gestion de la douleur\*\*** : Certaines personnes prennent du GABA en complément pour aider à gérer la douleur chronique, bien que les preuves scientifiques à cet égard soient limitées. 5. **\*\*Amélioration de la concentration\*\*** : Il y a des revendications selon lesquelles le GABA pourrait améliorer la concentration mentale, bien que les preuves ne soient pas concluantes. Cependant, il est essentiel de noter que la capacité du GABA à franchir la barrière hémato-encéphalique (qui protège le cerveau) lorsqu'il est pris sous forme de complément est contestée. Certains estiment que la supplémentation en GABA n'augmente pas significativement les niveaux de GABA dans le cerveau, ce qui peut remettre en question son efficacité. Par conséquent, avant de prendre des compléments de GABA, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour discuter de vos besoins spécifiques et de l'opportunité de son utilisation, car la recherche sur ce sujet est encore en cours. Posologie 3 gélule de GABA par jour À avaler avec un grand verre d'eau. Composition Ingrédients pour 3 gélules : 1500 mg d'acide gamma-aminobutyrique, gélule pullulan. GABA : 1500 mg Précaution(s) : Les compléments alimentaires ne peuvent en aucun cas se substituer à un régime d'alimentation variée et équilibrée. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des enfants. Pour les femmes enceintes et allaitantes, les enfants ou les personnes sous traitement médical toujours demander l'avis d'un professionnel de santé. La supplémentation en minéraux des nourrissons et enfants en bas âge doit faire l'objet d'un encadrement médical.