

GABANOL



USAGE RECOMMANDÉ

- Aide à promouvoir la détente temporairement
- Aide à la guérison des plaies
- Source d'un acide aminé participant à la synthèse des protéines musculaires

SANTÉ MUSCULO-SQUELETTIQUE

GABANOL présente une combinaison d'acide gamma-aminobutyrique (GABA) pour favoriser temporairement la relaxation musculaire, ainsi que de glycine pour soutenir la synthèse des protéines musculaires. Additionné de magnésium, de vitamine B6 et de plantes de choix, GABANOL est une excellente alternative aux produits à base de L-théanine. Une seule capsule de GABANOL contient 125 mg de GABA, 112,5 mg de glycine, 100 mg de viorne aubier et 75 mg de dong quai.

Aperçu

Le GABA est le principal neurotransmetteur inhibiteur dans le système nerveux central, et joue donc un rôle clé dans la modulation de l'excitabilité musculaire. Le GABA agit comme relaxant de l'influx nerveux, en contrôlant les contractions musculaires. Il soutient également le cerveau, empêchant les messages qui déclenchent les spasmes musculaires d'atteindre les centres moteurs du cerveau en occupant leurs sites récepteurs.

GABA

Étant lui-même le principal neurotransmetteur inhibiteur dans le cerveau, le GABA régule l'activité des neurones afin de prévenir leur surstimulation. Un essai croisé randomisé contre placebo à simple insu a révélé que parmi 63 adultes ayant reçu des capsules contenant 100 mg de GABA ou un placebo, ceux qui avaient pris du GABA ont présenté une diminution des ondes cérébrales alpha et bêta par rapport au groupe placebo.¹

Glycine

La glycine est un acide aminé participant à la synthèse des protéines musculaires. On la trouve en concentrations élevées

dans les muscles, la peau ainsi que d'autres tissus conjonctifs. La glycine s'est avérée pouvoir aider à inhiber la détérioration des précieux tissus protéiques qui forment les muscles et favorisent la récupération musculaire.^{2,3}

Ingrédients médicinaux (par capsule)

GABA (synthétique)	125 mg
Glycine (acide aminoacétique) [USP]	112,5 mg
Magnésium (malate de dimagnésium)	7,5 mg
Vitamine C (acide ascorbique)[USP]	20 mg
Vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine)[USP]	25 mg
Dong quai (<i>Angelica sinensis</i> , racine)	75 mg
	(10:1, QCE 750 mg)
Viorne obier (<i>Viburnum opulus</i> , écorce de brindille)	100 mg

Afin d'être certain que ce produit vous convient, veuillez toujours lire et suivre le libellé de l'étiquette.

Ingrédients non médicinaux

Acide stéarique, stéarate de magnésium, cellulose microcristalline, dioxyde de silicium, hypromellose.

Dose recommandée

Adultes: Prendre 2 capsules, 2 fois par jour. Éviter une exposition prolongée à la lumière du soleil ou à toutes sources de rayonnement ultraviolet (UV). Ranger dans un contenant hermétique dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Consulter un praticien de soins de santé pour un usage de plus de 4 semaines.

Mention de risques

Consulter un praticien de soins de santé avant d'en faire l'usage si vous prenez des contraceptifs oraux, des fluidifiants/anticoagulants; si vous suivez une hormonothérapie de remplacement; ou si vous avez des antécédents familiaux de cancer.

Consulter un praticien de soins de santé si les symptômes de non-relaxation persistent ou s'aggravent.

Ne pas prendre avec de l'alcool.

Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou allaitez; si vous souffrez de diarrhée, d'une maladie hémorragique, d'hyperménorrhée/ de flux menstruel abondant/de règles abondantes; ou si vous avez une allergie/hypersensibilité aux membres de la famille des Apiacées/Ombellifères (anis, carvi, carotte, céleri, aneth, persil).

Cesser l'usage et consulter un praticien de soins de santé si les règles sont retardées ou absentes, si le flot menstruel dure plus longtemps ou s'il y a augmentation de la douleur, de l'inconfort et/ou de la sensibilité aux seins

Ne contient pas

Gluten, maïs, levure, colorants et arômes artificiels.

Références

1. Yoto A, Murao S, Motoki M, Yokoyama Y, Horie N, Takeshima K, Masuda K, Kim M, Yokogoshi H. Oral intake of γ -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks. *Amino Acids*. 2012 Sep;43(3):1331-7.
2. Ham DJ, Murphy KT, Chee A, Lynch GS, Koopman R. Glycine administration attenuates skeletal muscle wasting in a mouse model of cancer cachexia. *Clin Nutr*. 2014 Jun;33(3):448-58. doi: 10.1016/j.clnu.2013.06.013. Epub 2013 Jun 26.
3. Makoto Bannai, Nobuhiro Kawai, Kaori Ono, Keiko Nakahara, and Noboru Murakami. The Effects of Glycine on Subjective Daytime Performance in Partially Sleep-Restricted Healthy Volunteers. *Front Neurol*. 2012; 3: 61. Published online 2012 Apr 18. doi: 10.3389/fneur.2012.00061

GABANOL



RECOMMENDED USE

- Helps to temporarily promote relaxation
- Helps in wound healing
- Source of an amino acid involved in muscle protein synthesis

MUSCULOSKELETAL HEALTH

GABANol provides a combination of gamma-aminobutyric acid (GABA) to temporarily promote muscle relaxation and glycine to support muscle protein synthesis. Together with magnesium, vitamin B6 and select botanicals, GABANol serves as an excellent alternative to L-theanine-based products. One capsule of GABANol includes 125 mg GABA, 112.5 mg glycine, 100 mg cramp bark and 75 mg Dong quai.

Overview

GABA, the chief inhibitory neurotransmitter in the central nervous system, plays a key role in regulating muscle excitability. GABA acts as a relaxant for nerve impulses, controlling muscle contractions. GABA also supports the brain, preventing messages that trigger muscle spasms from reaching motor centers of the brain by occupying their receptor sites.

GABA

GABA itself is the primary inhibitory neurotransmitter in the brain and regulates other neurotransmissions to prevent overstimulation. A randomized, single-blind, placebo-controlled, crossover-designed study found that among 63 adults given capsules containing 100 mg of GABA or a placebo, those who had taken GABA experienced diminished alpha band and beta band brain waves compared with placebo.¹

Glycine

Glycine is a source of an amino acid involved in muscle protein synthesis. Elevated amounts are found in the muscles, skin and other connective tissues. Glycine has been found to help inhibit the deterioration of valuable protein tissue that forms muscle and boosts muscle recovery.^{2,3}

Medicinal Ingredients (per capsule)

GABA (synthetic).....	125 mg
Glycine (Aminoacetic acid) [USP].....	112.5 mg
Magnesium (Dimagnesium malate).....	7.5 mg
Vitamin C (Ascorbic acid) [USP].....	20 mg
Vitamin B6 (Pyridoxine hydrochloride) [USP].....	25 mg
Dong quai (<i>Angelica sinensis</i> , Root).....	75 mg (10:1, QCE 750 mg)
Crampbark (<i>Viburnum opulus</i> , Twig bark).....	100 mg

To be sure this product is right for you always read and follow the label.

Non-Medicinal Ingredients

Stearic acid, Magnesium stearate, Microcrystalline cellulose, Silicon dioxide, Hypromellose.

Recommended Dose

Adults: Take 2 capsules 2 times per day. Avoid prolonged exposure to sunlight, ultraviolet light (UV) or UV therapy. Store in airtight container in a cool dry place, protected from light and moisture. For use beyond 4 weeks, consult a health care practitioner.

Risk Information

Consult a healthcare practitioner prior to use if taking birth control pills, blood thinners/ anticoagulants, hormone replacement therapy (HRT) or have a family history of cancer. If non-relaxation symptoms persist or worsen, consult a health care practitioner.

Do not use with alcohol.

Do not use this product if you are pregnant, breastfeeding, have diarrhoea, haemorrhagic diseases or hypermenorrhoea/ profuse menstrual flow/ heavy periods or if you have allergy/ hypersensitivity to members of the Apiaceae/Umbelliferae family (anise, caraway, carrot, celery, dill, parsley).

If menstruation is delayed or absent, or if you experience increased menstrual bleeding time or if you experience breast pain, discomfort and/or tenderness, discontinue use and consult a health care practitioner.

Does Not Contain

Gluten, corn, yeast, artificial colors and flavors.

Cautions

Do not consume this product if you are pregnant or nursing. Caution is advised for those taking blood thinning medication.

References

1. Yoto A, Murao S, Motoki M, Yokoyama Y, Horie N, Takeshima K, Masuda K, Kim M, Yokogoshi H. Oral intake of γ -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks. *Amino Acids*. 2012 Sep;43(3):1331-7.
2. Ham DJ, Murphy KT, Chee A, Lynch GS, Koopman R. Glycine administration attenuates skeletal muscle wasting in a mouse model of cancer cachexia. *Clin Nutr*. 2014 Jun;33(3):448-58. doi: 10.1016/j.clnu.2013.06.013. Epub 2013 Jun 26.
3. Makoto Bannai, Nobuhiro Kawai, Kaori Ono, Keiko Nakahara, and Noboru Murakami. The Effects of Glycine on Subjective Daytime Performance in Partially Sleep-Restricted Healthy Volunteers. *Front Neurol*. 2012; 3: 61. Published online 2012 Apr 18. doi: 10.3389/fneur.2012.00061