

# COPACALM



## USAGE RECOMMANDÉ

- Aide à promouvoir la détente temporairement.

## PROMOTION DE LA DÉTENTE

CopaCalm est une préparation complète qui contient de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA) et de la L-théanine pour favoriser temporairement la relaxation. CopaCalm peut être utilisé pour gérer temporairement le stress quotidien sans provoquer de somnolence.

### Aperçu

La gestion du stress sans cesse croissant a été mise au premier plan de la mentalité de « vie affairée » de la société d'aujourd'hui. Le stress est bénéfique à une petite échelle, mais provoque un déclin cognitif et des troubles de l'humeur lorsqu'il devient trop fréquent ou trop intense. Le système nerveux est composé de neurones responsables de traiter et de transmettre des informations à l'aide de neurotransmetteurs et de canaux ioniques électriques. Les récepteurs des neurotransmetteurs sont les portes de communication entre les neurones. Un déséquilibre des neurotransmetteurs est l'une des conséquences d'un stress élevé.

### GABA

L'acide gamma-aminobutyrique (GABA) est le principal neurotransmetteur inhibiteur dans le cerveau. Le GABA procure un effet calmant et est un composant principal des mécanismes de lutte contre le stress dans l'organisme. Le GABA est sécrété dans le cerveau, mais pourrait aussi provenir d'une supplémentation. Des études publiées ont dévoilé que le GABA favorise temporairement des effets de relaxation dans le système nerveux central (SNC). Dans une étude en double aveugle menée sur des volontaires en bonne santé, des lectures d'EEG ont été effectuées après l'administration de 100 mg de

GABA. On a constaté une augmentation très significative des ondes alpha, ainsi qu'une diminution significative des ondes bêta, par rapport au groupe placebo.<sup>1</sup> Les ondes cérébrales alpha sont associées à un état de concentration détendu et sans effort, tandis que les ondes bêta sont associées au stress, à l'agitation et à des pensées éparpillées. Par conséquent, une augmentation des ondes alpha par rapport aux ondes bêta est associée à une meilleure concentration et à un état de relaxation centrée.

### L-théanine

La L-théanine est un acide aminé qu'on trouve en abondance dans le thé vert. La L-théanine s'est avérée pouvoir augmenter considérablement l'activité des ondes alpha du cerveau, laquelle est primordiale pour promouvoir temporairement un sentiment de relaxation.<sup>2</sup> Dans une étude menée sur des volontaires en santé, des lectures d'électroencéphalogramme (EEG) ont été enregistrées après l'ingestion de 50 mg de L-théanine par les participants. Les chercheurs ont constaté une augmentation plus importante de l'activité des ondes alpha dans le cerveau que dans le groupe placebo.<sup>2</sup>

### Huperzine A

L'huperzine A est un alcaloïde sesquiterpénique purifié de source naturelle, dérivé du lycopode claviforme (*Huperzia serrata*).

## Dose recommandée

**Adultes:** Prendre 2 compte-gouttes pleins (2 mL), deux fois par jour, ou selon l'avis d'un praticien de soins de santé.

## Ingrédients Médicinaux (par 2 compte-gouttes pleins)

GABA (acide 4-aminobutanoïque).....	100 mg
L-théanine (Suntheanine®).....	100 mg
Huperzine A ( <i>Huperzia serrata</i> , plante entière).....	50 mcg

## Ingrédients non médicinaux

Glycérine végétale, eau, acide dl-malique, saveur naturelle.

## Mention de risques

Consulter un praticien de soins de santé si les symptômes persistent ou s'aggravent. Consulter un praticien de soins de santé avant d'en faire l'usage si vous souffrez d'une maladie du cœur, des vaisseaux ou de tension artérielle. Cesser l'usage et consulter un praticien de soins de santé si vous avez des étourdissements, de la faiblesse, des crampes musculaires, des palpitations du cœur, de l'hypertension, une transpiration accrue, une vision trouble et/ou des symptômes gastro-intestinaux tels que nausées, vomissements, diarrhée ou salivation excessive. Consulter un praticien de soins de santé avant d'en faire l'usage si vous prenez des inhibiteurs de l'acétylcholinestérase. Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ou allaitez.

Ranger dans un contenant étanche à l'air et à l'abri de la lumière.

Afin d'être certain que ce produit vous convienne, toujours lire le libellé d'étiquette et suivre le mode d'emploi.

## Références:

1. Abdoua AM, Higashiguchi S, Horie K, et al. Relaxation and immunity enhancement effects of  $\gamma$ -Aminobutyric acid (GABA) administration in humans. *BioFactors* 2006;26: 201-208.
2. Nobre AC, Rao A, Owen GN. L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect of mental state. *Asia Pac J Clin Nutr* 2008; 17 Suppl 1:167-8.

LT-PDN-080CAN-A  
ID# 906001CAN 60 mL

# COPACALM



## RECOMMENDED USE

- Helps to temporarily promote relaxation

## RELAXATION PROMOTION

CopaCalm is a comprehensive formula that contains gamma-aminobutyric acid (GABA) and L-theanine to temporarily promote relaxation. CopaCalm can be used to temporarily address daily stress without causing drowsiness.

### Overview

Managing increasing stress levels has been brought to the forefront of today's "on-the-go" societal mentality. Stress is beneficial in small quantities but causes cognitive decline and mood challenges when too often or severe. The nervous system contains neurons responsible for processing and transmitting information using neurotransmitters and electrical ion channels. Neurotransmitter receptors are the gateways for communication between nerve cells. Neurotransmitter imbalance is one of the consequences of high stress.

### GABA<sup>†</sup>

Gamma-amino butyric acid (GABA) is the primary inhibitory neurotransmitter in the brain. GABA provides a calming effect and is a primary component of the body's stress fighting mechanisms. GABA is produced in the brain and may be supplemented in the diet. GABA has been shown in published research studies to temporarily promote relaxation effects in the central nervous system (CNS). In a double-blind study using healthy volunteers, EEG readings were obtained after 100 mg of GABA was administered. GABA produced a highly significant increase in alpha waves, as well as a significant decrease in beta waves, when compared to the control group.<sup>1</sup> Alpha brain waves are associated with relaxed and effortless

focus, while beta waves are associated with stress, restlessness and scattered thoughts. Therefore, an increase in alpha to beta waves is associated with improved concentration and a state of centered relaxation.

### L-theanine<sup>†</sup>

L-theanine is an amino acid found abundantly in green tea. L-theanine has also been shown to significantly increase alpha brain wave activity, which is critical for temporarily promoting a sense of relaxation.<sup>2</sup> In a study on healthy volunteers, electroencephalograph (EEG) readings of participants were recorded following the ingestion of 50 mg of L-theanine. The researchers found a greater increase in alpha brain wave activity versus placebo.<sup>2</sup>

### Huperzine A<sup>†</sup>

Huperzine A is a naturally occurring, purified sesquiterpene alkaloid derived from Chinese club moss (*Huperzia serrata*).

### Recommended Dose

**Adults:** Take 2 full droppers (2mL) two times per day or as recommended by your health care professional.

### Medicinal Ingredients (per 2 full droppers)

GABA (4-Aminobutanoic acid).....	100 mg
L-Theanine (Suntheanine®).....	100 mg
Huperzine A ( <i>Huperzia serrata</i> , Whole plant).....	50 mcg

### Non-Medicinal Ingredients

Glycerin (Vegetable), Water, DL-Malic acid, Flavour (Natural).

## **Risk Information**

Consult a health care practitioner/health care provider/health care professional/doctor/ physician if symptoms persist or worsen. If you have a heart, vessel or blood pressure condition, consult a health care practitioner prior to use. If you experience dizziness, weakness, muscle cramping, heart palpitations, hypertension, increased sweating, blurry vision and/or gastrointestinal symptoms such as nausea, vomiting, diarrhea or excessive salivation, discontinue use and consult a health care practitioner. If you are taking acetylcholinesterase inhibitors, consult a healthcare practitioner prior to use. Do not use if you are pregnant or breastfeeding.

Store in airtight container, protected from light.

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

## **References:**

1. Abdoua AM, Higashiguchi S, Horie K, et al. Relaxation and immunity enhancement effects of  $\gamma$ -Aminobutyric acid (GABA) administration in humans. *BioFactors* 2006;26: 201-208.
2. Nobre AC, Rao A, Owen GN. L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect of mental state. *Asia Pac J Clin Nutr* 2008; 17 Suppl 1:167-8.

LT-PDN-079CAN-A  
ID# 906001CAN 2 fl oz (59 ml)