

Rustig, sereen en positief

dankzij citroenmelisse, L-theanine en GABA

Werkdruk, files, een veeleisend gezin, financiële - of andere problemen ... we worden allemaal met stress geconfronteerd en kunnen ons daardoor zenuwachtig, gespannen, rusteloos of neerslachtig voelen en ook minder goed slapen. De rustgevende plant citroenmelisse, gecombineerd met de synergie L-theanine en GABA, kan vaak soelaas bieden.

Kalmerende plant

Om de geest te ontspannen, zachter van gemoed te worden, beter te slapen en het “het hart en vrolijk te maken”, wordt al sinds mensenheugenis citroenmelisse (*Melissa officinalis*) ingezet in de volksgeneeskunde. Van deze plant, die bij kneuzing een citroengeur vrijstelt en tijdens de bloei sterk bijen aantrekt, is inmiddels aangetoond dat ze kalmerend kan werken en door inwerking op het autonome zenuwstelsel bij uitstek de gevolgen van stress op maag, darmen en hart kan dempen. Bij inname 's avonds helpt ze ook beter in te slapen.

Betere werking GABA

Citroenmelisse werkt in de eerste plaats ontspannend omdat ze de werking versterkt van de belangrijkste kalmerende neurotransmitter of signaalstof in onze hersenen: gamma-aminoboterzuur of GABA. Dat dankt ze aan het fenolzuur rozemarijnzuur en de triterpeenzuren ursolzuur en oleanolzuur die het enzym GABA-transaminase, dat GABA afbreekt, afremmen. Ook de componenten van de essentiële olie, citral en citronellal, en de antioxiderende polyfenolen dragen bij tot de rustgevende werking.

Verzekerde opname

Omdat de opname van de actieve inhoudsstoffen niet altijd even vlot verloopt, kan een melisse-extract voor een betere absorptie omhuld worden door zonnebloemlecithine. Van dergelijk ‘citroenmelissefytosoom’ is in twee placebogecontroleerde studies aangetoond dat ze bijdraagt tot minder ervaren van stress, minder rusteloosheid en een betere slaap.

L-theanine

Dat groene thee, ondanks de cafeïne die ze bevat, toch ontspannend kan werken, dankt ze aan haar uniek aminozuur L-theanine. En zeker als dat aminozuur na extractie uit groene thee geïsoleerd wordt ingezet, is het een interessant hulpmiddel bij stress, rusteloosheid en angst. Zo zag men in een studie op studenten dat L-theanine de bloedhersenbarrière passeert en zorgt voor een toename van de zogenaamde 'alfagolven', wat wijst op een subjectief gevoel van ontspanning. Misschien nog belangrijker is het feit dat L-theanine de vrijstelling van GABA bevordert en de aanmaak van serotonine bevordert; die laatste is een andere neurotransmitter of zenuwsignaalstof die rustgevend werkt en tevens een positieve invloed heeft op het gemoed.

Synergie met GABA

Ook de orale inname van de kalmerende signaalstof GABA zelf, kan voor meer rust en sereniteit zorgen. GABA bereikt nauwelijks of niet de hersenen, maar werkt wel in op specifieke darmreceptoren van het parasympatisch zenuwstelsel, waardoor het hogerop in de hersenen voor ontspanning, minder angst en een betere slaap kan zorgen. Studies hebben aangetoond dat GABA dat vooral goed doet in synergie met de voornoemde L-theanine. Zorg wel voor een natuurlijke vorm, verkregen door fermentatie.

De kracht van de combinatie

Om de stressbestendigheid te verhogen, meer rust te ervaren, positiever te denken en beter te slapen, kan heel vaak succes geboekt worden met een combinatie van een citroenmelisse-extract met het synergetisch duo L-theanine en GABA.