

# L- Théanine

Code: FF1786 – 30 capsules



La L-théanine est le principal acide aminé du thé vert, responsable de son effet calmant sur les fonctions cognitives. Elle aide à établir un état de relaxation sans provoquer de somnolence.

Cet acide aminé réduit les stimuli excitateurs qui contribuent au stress, favorisant un état de sérénité et de clarté mentale.

Une supplémentation en L-Théanine par New Roots Herbal peut être d'une grande aide pour favoriser la relaxation et éviter de nombreux problèmes de santé liés au stress.

**Ingrédients :** L-théanine, agent de charge (cellulose microcristalline), anti-agglomérants (sels de magnésium d'acides gras végétaux et dioxyde de silicium), capsule végétale (agent d'enrobage : hydroxypropylméthylcellulose ; humectant : eau purifiée.)

## Déclaration nutritionnelle:

**1 capsule  
(501 mg)**

L-théanine

250 mg

## Format:

30 capsules.

## Dose journalière recommandée:

1 capsule par jour.

## Indications et utilisations:

- Tension nerveuse, stress et anxiété.
- Favorise la concentration et augmente la mémoire et la capacité d'apprentissage.

La L-théanine a été découverte et isolée pour la première fois en 1950. Cet acide aminé a la capacité de traverser la barrière hématoencéphalique et de moduler la fonction cérébrale. Cela est permis grâce à son activité sur les neurotransmetteurs et à sa capacité à modifier les ondes cérébrales vers une prédominance d'alpha, qui est associée à la relaxation, au calme, au bien-être général et à la concentration, sans provoquer de somnolence <sup>(1-3)</sup>.

Après l'ingestion de cet acide aminé, la présence d'acide gamma aminobutyrique (GABA) augmente dans le cerveau ce qui exerce une action sédatrice et calmante liée au contrôle de l'anxiété. Cet état de relaxation et de calme améliore en outre la qualité du sommeil <sup>(1,4-6)</sup>.

Ces modes d'action et bienfaits sont similaires à ceux des médicaments de prescription appartenant au groupe des benzodiazépines, mais sans les effets secondaires indésirables ni le risque de dépendance <sup>(1,7)</sup>.

La L-théanine est également liée à la dopamine et à la sérotonine. En ce qui concerne son association à la dopamine, il a été observé qu'elle contribue à améliorer l'humeur ; quant à son lien avec la sérotonine, elle diminue la pression sanguine <sup>(8-10)</sup>.

Grâce à son action sur les neurotransmetteurs dopamine et sérotonine, et du fait qu'elle diminue les degrés de tension mentale et émotionnelle, la L-théanine améliore la capacité d'apprentissage et augmente la mémoire et la concentration <sup>(5,9,11)</sup>.

## Références:

- 1) Juneja, Lekh Raj, et al. "L-theanine—a unique amino acid of green tea and its relaxation effect in humans." *Trends in Food Science & Technology* 10.6-7 (1999): 199-204.
- 2) Subhuti Dharmananda (Institute for Traditional Medicine, Portland, Oregon) *Amino Acids Supplements IV, theanine*. 2002.
- 3) Saeed, Muhammad, et al. "Green tea (*Camellia sinensis*) and L-theanine: Medicinal values and beneficial applications in humans—A comprehensive review." *Biomedicine & Pharmacotherapy* 95 (2017): 1260-1275.
- 4) Sakato, Y. "The chemical constituents of tea; III. A new amide theanine." *Nippon Nogeikagaku Kaishi* 23 (1949): 262-267.
- 5) Unno, Tomonori, et al. "Metabolism of theanine,  $\gamma$ -glutamylethylamide, in rats." *Journal of agricultural and food chemistry* 47.4 (1999): 1593-1596.
- 6) Sarris, Jerome, et al. "L-theanine in the adjunctive treatment of generalized anxiety disorder: A double-blind, randomised, placebo-controlled trial." *Journal of psychiatric research* 110 (2019): 31-37.
- 7) Williams, Jackson L., et al. "The effects of green tea amino acid L-theanine consumption on the ability to manage stress and anxiety levels: a systematic review." *Plant Foods for Human Nutrition* 75.1 (2020): 12-23.
- 8) Yokogoshi, Hidehiko, et al. "Effect of theanine,  $\gamma$ -glutamylethylamide, on brain monoamines and striatal dopamine release in conscious rats." *Neurochemical research* 23.5 (1998): 667-673.
- 9) Yokogoshi, Hidehiko, Mikiko Mochizuki, and Kotomi Saitoh. "Theanine-induced reduction of brain serotonin concentration in rats." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 62.4 (1998): 816-817.
- 10) Rogers, Peter J., et al. "Time for tea: mood, blood pressure and cognitive performance effects of caffeine and theanine administered alone and together." *Psychopharmacology* 195.4 (2008): 569.
- 11) Hidese, Shinsuke, et al. "Effects of chronic L-theanine administration in patients with major depressive disorder: an open-label study." *Acta neuropsychiatrica* 29.2 (2017): 72-79.