



PHENIBUT

TECNOLOGIA NEUROATIVA PARA SUPORTE AO FOCO E À CALMA.

O QUE É?

Phenibut é um análogo sintético do neurotransmissor GABA (ácido gama-aminobutírico), desenvolvido para atravessar a barreira hematoencefálica. Ele atua como agonista GABA-B, com efeitos moduladores no SNC, reduzindo excitação neural, promovendo tranquilidade, melhora do sono e suporte ao desempenho cognitivo.

INDICAÇÕES:

- Ansiedade leve a moderada
- Estados de tensão, estresse e agitação
- Distúrbios do sono com dificuldade de profundidade
- Suporte à liberação fisiológica de GH
- Recuperação pós-treino

BENEFÍCIOS

- Redução de ansiedade e tensão
- Suporte emocional em quadros de hiperexcitação
- Sono mais profundo
- Menos despertares
- Redução da fadiga mental
- Melhora da clareza e estabilidade emocional

COMO AGE?

O Phenibut se liga aos receptores GABA-B, diminuindo a excitabilidade neuronal, reduzindo impulsos excessivos e promovendo relaxamento sem sedação profunda. Aumento de GH (hormônio do crescimento): A literatura demonstra que a modulação GABAérgica induz elevação significativa de GH, tanto em repouso quanto após exercício. Efeito ansiolítico: Reduz atividade de centros ligados ao medo e ansiedade e modula a resposta ao estresse. Melhora do sono: Prolonga e aprofunda o sono ao reduzir hiperexcitabilidade cortical e atenuar despertares noturnos.

POSOLOGIA:

Dose usual: 250–500 mg ao dia

Preferencialmente à noite, devido aos efeitos calmantes e sobre o sono.

SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

Fórmula para Sono

Phenibut _____ 300 mg
GABA _____ 100 mg
Melatonina _____ 0,5 mg a 1 mg
Magnésio L-Treonato – 200 mg

Posologia: 1 cápsula 30–60 min antes de dormir.

Fórmula para Estresse, Ansiedade e Emocional

Phenibut _____ 250 mg
Ashwagandha KSM ____ 300 mg
Rhodiola rosea _____ 150 mg
L-Teanina _____ 150 mg

Posologia: 1 cápsula à noite.

ESTUDO CLÍNICO

Um estudo foi realizado com onze homens treinados em força (18–30 anos) para verificar os efeitos da suplementação de GABA ou placebo sobre as concentrações de hormônio de crescimento (GH) imunorreativo e imunofuncional. Os participantes ingeriram 3 g de GABA ou placebo (sacarose), seguido sessões de repouso ou sessões de exercício de força. Os autores observaram que a ingestão de GABA eleva as concentrações tanto de irGH e IfGH em comparação com placebo. Especificamente, as concentrações máximas de ambos os hormônios foram elevados em cerca de 400%, e a área sob a curva (AUC) foi elevada cerca de 375% ($P < 0,05$).

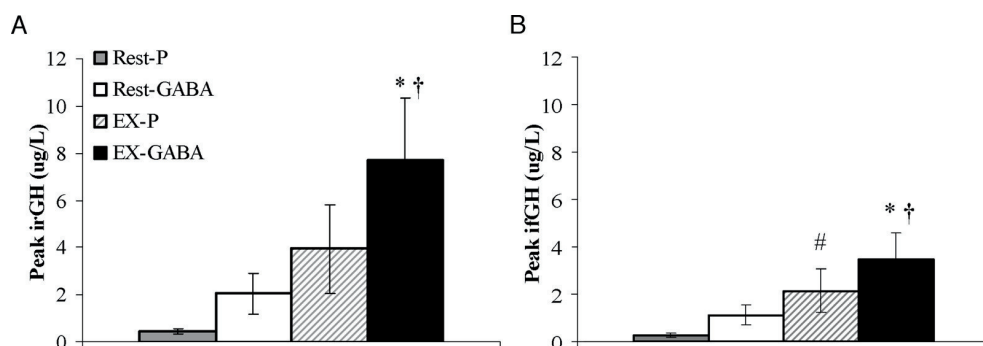


Figura 1- Pico de irGH e ifGH no repouso e após o exercício com a suplementação de GABA e placebo.

