

## ALFA ENERGY

POUR UNE ÉNERGIE MENTALE ET PHYSIQUE ACCRUE ET UNE MEILLEURE CONCENTRATION

### INDICATIONS

- Fatigue physique
- Fatigue mentale
- Prestations sportives
- Problèmes de concentration
- Examens
- Troubles de la mémoire
- Jetlag
- Burn-out
- Troubles alimentaires
- Endurance
- Baisse de libido

INGRÉDIENTS PAR CAPSULE VÉGÉTALE	QUANTITÉ ACTIVE	AR*
N-acétyl-L-tyrosine	250 mg	-
Maca (MacaPure® & MacaTonic™) (>0,2% macamides et macaène)	150 mg	
Panax Ginseng (20% ginsénosides)	120 mg	-
Eleuthérocoque (0,8% éleuthérosides)	100 mg	-
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate)	0,50 mg	36%

\*AR : Apport de référence

Excipients : HPMC (capsule), dioxyde de silicium, stéarate de magnésium (agent anti-agglomérant).

**Ne contient pas d'allergènes** (gluten, soja, lait, œufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

### CARACTÉRISTIQUES UNIQUES

#### Qualité

- N-acétyl-L-tyrosine avec cofacteur B6 (forme active)
- 4 plantes adaptogènes standardisées

#### Effet synergétique : apport énergétique immédiat et sur la durée, sans effet de nervosité

- Panax ginseng: protection des cellules et mitochondries
- Eleuthérocoque: soutien des glandes surrénales, réparation de la production de cortisol
- Maca Pure et Tonic: récupération de la mémoire et meilleure endurance
- N-acétyl-L-tyrosine:
  - énergie et concentration immédiate
  - précurseur de la dopamine et noradrénaline, hormone de la thyroïde

### CONSEILS THÉRAPEUTIQUES

- Si le manque d'énergie est une conséquence du stress, il est conseillé de combiner la prise d'Alfa Energy le matin à celle d'Alfa Relax dans la soirée et de prendre Alfa Magnésium tout au long de la journée.
- Alfa Rhodiola Rosea est à base d'une plante adaptogène qui a un effet bénéfique sur l'énergie et l'endurance en cas d'épuisement et de fatigue. Il peut être utilisé conjointement avec Alfa Energy ou en alternance. Ex. : un mois Alfa Energy et un mois Alfa Rhodiola Rosea.



#### CONSEILS D'UTILISATION

1 à 2 capsules végétales par jour, le matin ou le midi, à jeun (une demi-heure avant ou 2 heures après un repas).

Alfa Energy peut être pris plus d'un mois, avec la même dose, mais pendant 5 jours par semaine.

Il est déconseillé de prendre Alfa Energy le soir, car cela pourrait perturber le sommeil.



NUT\_PL\_AS 715/14

La combinaison de trois adaptogènes (le panax ginseng, l'éleuthérocoque et le maca) complémentés avec de la N-acétyl-L-tyrosine et de la vit B6 active fournissent les vitamines, minéraux et autres substances bioactives pour la production énergétique. La N-acétyl-L-tyrosine apporte une récupération d'énergie immédiate, sans sentiment de nervosité parfois ressenti avec la caféine. La tyrosine est le précurseur du neurotransmetteur dopamine qui est essentiel pour la prise de décisions et la concentration. Les extraits de plantes ont un effet profond sur l'ensemble du métabolisme et sur toutes les causes sous-jacentes de la fatigue physique et mentale.

## PANAX GINSENG

Le Panax ginseng est l'une des plantes médicinales les plus couramment utilisées pour l'augmentation de l'énergie vitale. Il contient plusieurs composants bioactifs, en particulier des polysaccharides et des ginsénosides, avec un très large spectre d'activité et **un effet régulateur** sur l'ensemble du **métabolisme**. Le panax ginseng améliore le fonctionnement du cerveau, augmente la résistance et réduit les effets négatifs du stress, améliore le métabolisme du glucose, soutient le foie, soulage la douleur, a un effet stabilisant sur la pression sanguine et possède des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires (1). Le Panax ginseng contribue à la protection de la cellule (EFSA-3705). Il **protège les mitochondries** contre les dommages et améliore leur fonction (2,3). Les mitochondries sont les composants de la cellule produisant de l'énergie. Le dysfonctionnement mitochondrial (un mauvais fonctionnement des mitochondries) est l'une des causes de la fatigue physique et mentale. Des études cliniques ont démontré que le Panax ginseng réduit la fatigue chez les personnes souffrant de fatigue chronique et chez les patients atteints du cancer (4,5).

## ELEUTHÉROCOQUE

L'éleuthérocoque (ginseng de Sibérie ou Acanthopanax senticosus) a un large effet sur l'ensemble du métabolisme. Il soutient l'action des glandes surrénales et **protège les glandes surrénales** de l'épuisement en cas de stress chronique. Il stimule la production de testostérone et d'œstrogène et a un effet bénéfique sur la libido et la fertilité. Il favorise le fonctionnement de la glande thyroïde, du pancréas, du foie et des reins. L'éleuthérocoque augmente la résistance à une variété de facteurs de stress, de substances toxiques, de virus et de bactéries. Il augmente également la **résistance au stress mental** et réduit la faiblesse et la fatigue (6,7).

L'extrait d'éleuthérocoque augmente l'endurance et l'adsorption de l'oxygène, diminue la fréquence cardiaque pendant l'effort, augmente la combustion des graisses comme source d'énergie, économise les réserves de glycogène dans les muscles et réduit l'acide lactique (8,9).

## MACA

La maca (*Lepidium meyenii*) est une plante sud-américaine qui est surtout connue pour son effet bénéfique sur la sexualité et la reproduction, mais elle est également utilisée traditionnellement au Pérou pour augmenter la **vitalité**. La maca réduit également l'anxiété et la dépression, améliore la mémoire, a un effet anti-stress, améliore le métabolisme des graisses et du glucose et augmente l'endurance (10,11). La maca améliore **la vigueur, la puissance et la libido** (EFSA-2839). Une étude sur des animaux a démontré que la maca améliorait le métabolisme énergétique dans le cerveau, les muscles et le foie et qu'elle augmentait l'**endurance** (8). Elle **améliore la réponse au stress** et augmente la noradrénaline et la dopamine, qui sont nécessaires à un sentiment de forme et d'énergie (9).

Chez les cyclistes, les compléments de maca augmentent la libido et l'endurance après deux semaines (10).

## N-ACÉTYL-L-TYROSINE

La tyrosine est un **acide aminé semi-essentiel**, ce qui fait que, dans certaines circonstances, des déficits de cet acide aminé peuvent se produire. Normalement, elle est formée à partir de la phénylalanine. La tyrosine veille à la production d'énergie (EFSA-1930). La tyrosine dans notre corps est un matériau de construction pour l'adrénaline, la noradrénaline, la dopamine (11) et le précurseur de l'hormone thyroïdienne active T3. Ce sont toutes des substances qui activent notre système nerveux et rehaussent le métabolisme. La tyrosine améliore l'endurance, la force musculaire et les performances aérobies (14). La L-tyrosine est essentielle à la formation naturelle de la dopamine, nécessaire pour la fonction musculaire normale et la concentration (EFSA-1929). Un certain nombre d'études ont démontré que la tyrosine améliorerait la **concentration** et la faculté de penser. Et ce aussi bien en cas de fatigue causée par trop peu de sommeil (13) que dans des situations stressantes (12,15). La dopamine est un neurotransmetteur important et indispensable lors de la prise de décisions, la fixation d'objectifs et la prise d'actions. La caféine donne un faux sentiment d'énergie qui peut mener à une augmentation du niveau de cortisol et du sentiment de stress ou de panique. Les études montrent que la prise de 150 mg de tyrosine chez les personnes qui dorment trop peu en comparaison avec un placebo donne une amélioration de la mémoire, de la capacité de raisonnement et de la vigilance (17). La tyrosine aide à maintenir **la force physique et concentration mentale** en cas de stress temporaire (EFSA-1672).

## VITAMINE B6

Dans cette formule, nous avons opté pour la forme de **B6 active dans le corps**, soit le pyridoxal-5'-phosphate. La vitamine B6 est nécessaire pour la **synthèse du neurotransmetteur** dopamine et des hormones adrénaline et noradrénaline à partir de la tyrosine. En outre, la vitamine B6 est importante pour la formation de la myéline, "une substance qui protège les fibres nerveuses". La vitamine B6 contribue au fonctionnement normal du **système nerveux** (EFSA-66). La vitamine B6 contribue à un **métabolisme énergétique** normal (EFSA-75).

### Etudes scientifiques :

- Choi KT. Botanical characteristics, pharmacological effects and medicinal components of Korean Panax ginseng C A Meyer. *Acta Pharmacol Sin*. 2008 Sep;29(9):1109-18.
- Ye R, Zhang X, Kong X, et al. Ginsenoside Rd attenuates mitochondrial dysfunction and sequential apoptosis after transient focal ischemia. *Neuroscience*. 2011 Mar 31;178:169-80.
- Wang J, Sun C, Zheng Y, et al. The effective mechanism of the polysaccharides from Panax ginseng on chronic fatigue syndrome. *Arch Pharm Res*. 2014 Apr;37(4):530-8.
- Kim HG, Cho JH, Yoo SR, et al. Antifatigue effects of Panax ginseng C.A. Meyer: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *PLoS One*. 2013 Apr 17;8(4):e61271.
- Yennurajalingam S, Reddy A, Tannir NM, et al. High-Dose Asian Ginseng (Panax Ginseng) for Cancer-Related Fatigue: A Preliminary Report. *Integr Cancer Ther*. 2015 Sep;14(5):419-27.
- Huang L, Zhao H, Huang B, et al. Acanthopanax senticosus: review of botany, chemistry and pharmacology. *Pharmazie*. 2011 Feb;66(2):83-97.
- Monograph. *Eleutherococcus senticosus*. *Altern Med Rev*. 2006 Jun;11(2):151-5.
- Wu Y, Wang X, Li M, et al. [Effect of Ciwujia (*Radix Acanthopanax senticosus*) preparation on exercise performance under constant endurance load for elderly]. [Article in Chinese] *Wei Sheng Yan Jiu*. 1998 Nov 30;27(6):421-4.
- Zhang XL, Ren F, Huang W, et al. Anti-fatigue activity of extracts of stem bark from *Acanthopanax senticosus*. *Molecules*. 2010 Dec 24;16(12):28-37.
- Gonzales GF, Villaorduña L, Gasco M, et al. [Maca (*Lepidium meyenii* Walp), a review of its biological properties]. [Article in Spanish] *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2014;31(1):100-10.
- Harmer, C. J. et al. Tyrosine depletion attenuates dopamine function in healthy volunteers. *Psychopharmacology*, 154(1), 105-111 (2001).
- McTavish, S. F. et al. Lack of effect of tyrosine depletion on mood in recovered depressed women. *Neuropsychopharmacology : Official Publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 30(4), 786-791 (2005).
- Neri, D. F. et al. The effects of tyrosine on cognitive performance during extended wakefulness. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 66(4), 313-319(1995).
- Sutton, E. et al. Ingestion of tyrosine: effects on endurance, muscle strength, and anaerobic performance. *Int.J.Sport Nutr.Exerc.Metab* 2005;15(2):173-185.
- Mahoney, C. et al. Tyrosine supplementation mitigates working memory decrements during cold exposure. *Physiol Behav*. 11-23-2007;92(4):575-582.
- Magill, R. A. et al. Effects of tyrosine, phentermine, caffeine D-amphetamine, and placebo on cognitive and motor performance deficits during sleep deprivation. *Nutr.Neurosci*. 2003;6(4):237-246.