

ALFA ENERGY

VOOR MEER MENTALE EN FYSIEKE ENERGIE EN EEN BETERE CONCENTRATIE

INDICATIES

- Fysieke vermoeidheid
- Mentale vermoeidheid
- Sportprestaties
- Concentratieproblemen
- Examens
- Slecht geheugen
- Jetlag
- Burn-out
- Eetstoornissen
- Uithoudingsvermogen
- Verlaagd libido

INGREDIËNTEN PER VEGETARISCHE CAPSULE	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
N-acetyl-L-tyrosine	250 mg	-
Maca (MacaPure® & MacaTonic™) (>0,2% macamiden en macaene)	150 mg	-
Panax Ginseng (20% ginsenosiden)	120 mg	-
Siberische Ginseng (0,8% eleutherosiden)	100 mg	-
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-fosfaat)	0,50 mg	36%

*RI : Referentie-inname

Hulpstoffen: HPMC (capsule), siliciumdioxide, magnesiumstearaat (antiklontermiddel).

Vrij van allergenen (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

UNIEKE EIGENSCHAPPEN

Kwaliteit

- N-acetyl-L-tyrosine met cofactor B6 (actieve vorm)
- 4 gestandaardiseerde adaptogene kruiden

Synergetisch effect: onmiddellijk en diepgaand energierestel zonder nerveus gevoel

- Panax Ginseng: bescherming cel en mitochondriën
- Siberische Ginseng: ondersteuning bijnier, restel cortisolproductie
- Maca Pure en Tonic: restel geheugen en uithoudingsvermogen
- N-acetyl-L-tyrosine:
 - onmiddellijke energie en concentratie
 - precursor van dopamine en noradrenaline, schildkierhormoon

THERAPEUTISCH ADVIES

- Wanneer energiegebrek een gevolg is van stress, is het aan te raden Alfa Energy in de ochtend te combineren met Alfa Relax in de avond en Alfa Magnesium verdeeld over de dag in te nemen.
- Alfa Rhodiola Rosea is een adaptogeen kruid dat bij uitputting en vermoeidheid een gunstige invloed heeft op de energie en het uithoudingsvermogen. Het kan samen gebruikt worden met Alfa Energy of afwisselend. Bv.: 1 maand Alfa Energy en 1 maand Alfa Rhodiola Rosea.



AANBEVOLEN GEBRUIK

Gedurende 1 maand, 1 à 2 vegetarische capsules per dag, in de ochtend of op de middag. Op een nuchtere maag (minstens een half uur voor of 2 uur na een maaltijd).

Alfa Energy mag langer gebruikt worden dan 1 maand, aan dezelfde dosering, gedurende 5 dagen per week.

Het is niet raadzaam Alfa Energy 's avonds in te nemen omdat het uw slaap kan verstoren.



NUT_PL_AS 715/14

De combinatie van 4 adaptogenen in Alfa Energy: Panax ginseng (ginsenoïden), Siberische ginseng (eleutherosiden), Maca Tonic en Pure (macamiden en macaene) aangevuld met N-acetyl-L-tyrosine en de actieve vorm van B6, leveren belangrijke vitaminen, mineralen en andere bioactieve stoffen voor de energieproductie. Door N-acetyl-L-tyrosine aan deze formule toe te voegen ervaart de gebruiker een onmiddellijk energierestel zonder het nadelige stressgevoel dat bij cafeïne wel eens ervaren wordt. Tyrosine is de precursor van de neurotransmitter dopamine die essentieel is voor het nemen van beslissingen en een goede focus. De plantenextracten hebben een diepgaand effect op heel het metabolisme en op alle onderliggende oorzaken van fysieke en mentale vermoeidheid.

PANAX GINSENG

Panax ginseng is één van de meest gebruikte medicinale planten voor het verhogen van vitale energie. Het bevat verschillende bioactieve componenten, vooral ginsenoïden en polysacchariden, met een heel brede werking en een **regulerend effect** op heel het **metabolisme**. Panax ginseng verbetert de hersenfuncties, verhoogt de weerstand, vermindert de negatieve gevolgen van stress, verbetert het glucosemetabolisme, ondersteunt de lever, werkt pijnstillend, heeft een stabiliserende invloed op de bloeddruk en heeft antioxidatieve en ontstekingsremmende eigenschappen (1). Panax ginseng draagt bij tot de bescherming van de cel (EFSA-3705). Panax ginseng **beschermt de mitochondriën** tegen beschadiging en verbetert hun werking (2,3). Mitochondriën zijn de onderdelen van de cel die energie aanmaken. Mitochondriale disfunctie is één van de oorzaken van lichamelijke en mentale vermoeidheid. Uit klinische studies blijkt dat Panax ginseng vermoeidheid vermindert bij mensen met chronische vermoeidheid en bij kankerpatiënten (4,5).

SIBERISCHE GINSENG

Siberische ginseng (*Eleutherococcus* of *Acanthopanax senticosus*) heeft een brede werking op heel het metabolisme. Het ondersteunt de werking van de bijnieren en **beschermt de bijnieren** tegen uitputting bij chronische stress. Het stimuleert de aanmaak van testosteron en oestrogeen en heeft een gunstig effect op het libido en de vruchtbaarheid. Het bevordert de werking van de schildklier, de pancreas, de lever en de nieren. Siberische ginseng verhoogt de weerstand tegen uiteenlopende stressfactoren, toxische stoffen, virussen en bacteriën. Het verhoogt ook de **mentale stressbestendigheid** en vermindert zwakte en vermoeidheid (6,7). Het extract van Siberische ginseng verhoogt het uithoudingsvermogen en de zuurstofopname, verlaagt de hartslag tijdens inspanning, verhoogt de vetverbranding als energiebron, spaart de glycogeenreserves in de spieren en verlaagt melkzuur (8,9).

MACA

Maca (*Lepidium meyenii*) is een Zuid-Amerikaanse plant die vooral bekend staat voor zijn gunstig effect op de seksualiteit en de voortplanting, maar die in Peru ook traditioneel gebruikt wordt om de **vitaliteit** te verhogen. Maca vermindert ook angst en depressie, verbetert het geheugen, heeft een anti-stress effect, verbetert het vet- en glucosemetabolisme en verhoogt het uithoudingsvermogen (10,11). Maca zorgt voor betere **uithoudingsvermogen, potentie en libido** (EFSA-2839). In dierenonderzoek is aangetoond dat maca het energiemetabolisme in de hersenen, de spieren en de lever verbetert en het **uithoudingsvermogen** verhoogt (8). Het **verbetert de stressrespons** en verhoogt noradrenaline en dopamine die nodig zijn voor een fit en energiek gevoel (9). Bij wielrenners verhoogt supplementie met maca na twee weken het libido en het uithoudingsvermogen (10).

N-ACETYL-L-TYROSINE

Tyrosine is een **semi-essentieel aminozuur**, hierdoor ontstaan er in bepaalde omstandigheden tekorten van dit aminozuur. Normaal gezien wordt het gevormd uit fenylalanine. Tyrosine voorziet in de energieproductie (EFSA-1930). Tyrosine is in ons lichaam een bouwstof voor adrenaline, noradrenaline, dopamine (11) en de precursor voor het actieve schildklierhormoon T3. Dit zijn allemaal stoffjes die ons zenuwstelsel activeren of het metabolisme verhogen. Tyrosine verbetert de uithouding, spiersterkte en aerobe prestaties (14). Tyrosine is essentieel voor de natuurlijke vorming van dopamine, nodig voor normale spierfunctie en concentratie (EFSA-1929). Een aantal onderzoeken toont aan dat tyrosine de concentratie en het **denkvermogen** verbetert. Dit bij vermoeidheid ten gevolge van te weinig slapen (13) en ook in stressvolle situaties (12,15). Dopamine is een belangrijke neurotransmitter noodzakelijk bij het nemen van beslissingen, stellen van doelen en om in actie te schieten om die te realiseren. Cafeïne geeft een vals gevoel van energie. Het verhoogt de cortisolspiegels en leidt tot meer paniek- en stressgevoelens. Studies tonen aan dat het nemen van 150 mg tyrosine bij mensen die te weinig slapen in vergelijking met een placebo een verbetering geeft van het geheugen, redeneringsvermogen en waakzaamheid (17). Tyrosine helpt bij het behoud van **fysieke kracht en mentale concentratie** bij tijdelijke stress (EFSA-1672).

VITAMINE B6

In deze formule is gekozen voor de in het lichaam **actieve vorm van B6 of pyridoxal-5'-fosfaat**. Vitamine B6 is nodig voor de **synthese van de neurotransmitter** dopamine en de hormonen adrenaline en noradrenaline uit tyrosine. Daarnaast is vitamine B6 belangrijk bij de vorming van myeline. Vitamine B6 draagt bij tot een normale werking van het **zenuwstelsel** (EFSA-66). Vitamine B6 draagt bij tot een normaal **energieleverend metabolisme** (EFSA-75).

Wetenschappelijke studies:

- 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(11):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.