

ALFA IMMUNITY

POUR UNE RÉSISTANCE RENFORCÉE

INDICATIONS

- Grippe
- Rhume
- Infections nez/gorge/oreille
- Amélioration des défenses naturelles
- Infections virales
- Avant et après une hospitalisation
- Usage fréquent d'antibiotiques

INGRÉDIENTS POUR 6 CAPSULES VÉGÉTALES	QUANTITÉ ACTIVE	AR*
Arabinogalactane	1500 mg	-
Sureau noir (extrait de baies)	1500 mg	-
Astragale - extrait de racine (70% polysaccharides)	300 mg	-
Vitamine C	180 mg	225%
Zinc (citrate)	22,5 mg	225%

*AR : Apport de référence.

Excipients : HPMC (capsule), cellulose microcristalline (charge), 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

- Arabinogalactane issue d'un processus d'extraction unique (à base d'eau).
- Extrait standardisé d'astragale avec des taux élevés en polysaccharides et antioxydants.
- Citrate de zinc: biodisponibilité élevée.
- Sureau noir (Sambucus Nigra): extrait de baies riche en antioxydants, anthocyanes et flavonoïdes et à haute biodisponibilité.
- Vitamine C naturelle avec une biodisponibilité élevée.

Effet synergétique : combinaison unique de 3 plantes, zinc et vitamine C pour agir sur les trois barrières d'une résistance optimale

- La vitamine C, le zinc et les antioxydants de l'astragale et du sureau contribuent à la protection des cellules et des tissus contre le stress oxydatif et au maintien d'une peau normale (barrière 1) (EFSA-129 en EFSA-293).
- L'arabinogalactane et l'astragale contiennent des fibres (des polysaccharides) qui sont une riche source de nutrition pour notre flore intestinale (barrière 2) (EFSA-2730).
- La vit. C et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire (EFSA-134 en EFSA-291). Les anthocyanes du sureau noir sont immunomodulateurs, anti-inflammatoires et antiviraux. Les arabinogalactanes renforcent la résistance globale et l'activation des cellules tueuses naturelles (barrière 3).

CONSEILS THÉRAPEUTIQUES

- Après une période d'efforts intensifs, il est conseillé de combiner Alfa Immunity à Alfa Rhodiola Rosea.
- La privation de sommeil affaiblit le système immunitaire. Si nécessaire, les habitudes de sommeil peuvent être rétablies grâce à Alfa Relax.

PRÉCAUTIONS

Une attention particulière doit être portée en cas d'utilisation de médicaments réduisant les défenses immunitaires ou de cortisone pour des maladies auto-immunes.



CONSEILS D'UTILISATION

- Aigu: 6 vcaps par jour pendant 6 jours.
- Préventif (pendant la période d'hiver ou en cas de maladies chroniques): 2 vcaps par jour.
A prendre pendant le repas, réparti sur la journée.
Peut-être pris pendant une période prolongée.

VCAPS PAR JOUR	AIGU	PRÉVENTIF
Adultes	6	2
Enfants > 12 ans	4	2
Enfants > 6 ans	2	1



NUT_PL_AS 715/14

Le rôle du système immunitaire est de nous protéger contre les germes, les bactéries, les virus, etc. Lorsque notre résistance est affaiblie, ces éléments néfastes se multiplient rapidement et c'est là qu'émergent les rhumes, les infections des oreilles, les congestions nasales, les grippe... avec l'utilisation fréquente d'antibiotiques qui s'en suit. En cas d'efforts intensifs ou de grosse fatigue, le système immunitaire a bien besoin d'un support supplémentaire. Alfa Immunity stimule la résistance naturelle, là où les médicaments traditionnels ne font que supprimer les symptômes. Alfa Immunity agit sur les 3 mécanismes de défense :

1. La protection des cellules et des tissus contre le stress oxydatif contribue au maintien d'une peau normale (barrière 1).
2. Une source d'alimentation riche pour la flore intestinale (barrière 2).
3. Une contribution au fonctionnement normal du système immunitaire qui rend les micro-organismes étrangers au corps inoffensifs (barrière 3).
 - Élimination des nouveaux micro-organismes pathogènes du corps (système immunitaire non spécifique).
 - Création des anticorps contre les agents responsables de maladies déjà connues (système immunitaire spécifique). C'est également le principe de fonctionnement des vaccins.

ARABINO GALACTANE

L'arabinogalactane est une fibre constituée de sucres (polysaccharides) qui se trouve dans différentes plantes et est notamment extraite de l'écorce du mélèze (un conifère). L'arabinogalactane augmente la production et l'**activité des cellules immunitaires importantes**, telles que les macrophages et les cellules tueuses naturelles, mais aussi d'autres substances immunitaires qui détruisent les virus, les bactéries et les cellules cancéreuses, telles que le peroxyde d'hydrogène, les interleukines et le facteur de nécrose tumorale (1, 2).

Elle influence la composition de la flore intestinale et, de cette façon, également le système immunitaire des intestins (GALT et MALT) (3). L'arabinogalactane augmente la production d'acides gras à chaîne courte dans l'intestin et a un effet prébiotique en **stimulant la croissance des bifidobactéries** (EFS-1442).

Dans une étude contrôlée par placebo, l'arabinogalactane a augmenté la résistance à l'infection par le rhinovirus et a diminué le nombre de rhumes (4).

Dans une autre étude, les compléments d'arabinogalactane ont augmenté la production d'anticorps en réponse à la vaccination avec le vaccin contre le pneumocoque (5).

SAMBUCUS NIGRA L.

Le Sambucus nigra (Grand Sureau ou Sureau Noir) est une plante qui est utilisée depuis des siècles pour l'augmentation de la **résistance aux infections virales**. Il contient, entre autres, des flavonoïdes, des anthocyanes, de la vitamine A et de la vitamine C, qui augmentent l'immunité (EFS-2049). Le Sambucus nigra contient aussi des substances spécifiques, telles que la sambucus nigra agglutinine III (SAN III) et des protéines inactivant les ribosomes, qui empêchent un virus d'envahir une cellule et de se multiplier (6,7).

Par ailleurs, l'ingestion de Sambucus nigra augmente la production d'anticorps contre des virus tels que le virus de la grippe (6).

L'extrait de Sambucus nigra a également un **effet antibactérien** et protège contre les infections bactériennes telles que la pneumonie, qui se produisent souvent en cas de grippe (8).

Les gens qui font de longs trajets en avion ont souvent des infections respiratoires. Selon une étude contrôlée par placebo, il s'avère qu'ils souffrent moins de **rhumes** s'ils prennent de l'extrait de Sambucus nigra. En particulier, la durée et la sévérité du rhume sont considérablement réduits par rapport à un placebo (9).

ASTRAGALUS MEMBRANACEUS

L'astragale est une plante qui provient de la racine de l'Astragalus membranaceus. Elle contient plusieurs substances bio-actives, telles que des flavonoïdes, des saponines triterpénoïdes (astragalosides) et des polysaccharides (astragaloglucanes). L'astragale est riche en antioxydants (EFS-3256). L'astragale est surtout connue pour son pouvoir d'augmentation de l'**immunité**, ainsi que pour son **action anti-virale, anti-bactérienne et anti-inflammatoire**. Elle augmente l'activité des cellules du système immunitaire et la production d'anticorps contre les virus (10,11).

L'astragale équilibre le système immunitaire, de sorte qu'il ne réagisse pas trop fortement en cas d'allergies, d'asthme ou de rhume des foins (12). Dans une étude contrôlée par placebo, il a été démontré que l'astragale réduit la sévérité du rhume des foins (13).

VITAMINE C

La vitamine C contribue **au fonctionnement normal du système immunitaire** (EFS-134). Elle augmente l'activité des cellules immunitaires et des facteurs immunitaires, tels que les lymphocytes, les macrophages et les interférons. La vitamine C est nécessaire pour la production et l'activité des anticorps qui attaquent les bactéries et les virus. La vitamine C est surtout connue comme un antioxydant, mais elle est un pro-oxydant pour les agents envahisseurs étrangers. Elle crée l'acide oxalique et le peroxyde d'hydrogène pour détruire les **organismes indésirables, tels que les virus et les bactéries** (14,15).

La vitamine C est un facteur nécessaire pour la réponse immunitaire contre le virus de la grippe dans le stade précoce de l'infection (16).

ZINC

Le zinc contribue **au fonctionnement normal du système immunitaire** (EFS-291). Il est, entre autres choses, nécessaire pour le développement et l'activité du thymus. En cas de manque de zinc, le thymus se rétrécit et le nombre de lymphocytes T diminue (cellules immunitaires) (17).

Un manque de zinc réduit également la production et l'activité des autres cellules immunitaires, et abaisse la résistance contre les organismes pathogènes (18).

Les compléments en zinc (même quand il n'y a apparemment pas de déficit en zinc) **préviennent les rhumes**, diminuent le nombre de rhumes, amoindrissent la gravité des rhumes, réduisent le besoin d'antibiotiques (pour les infections secondaires), contribuent à la lutte contre l'absentéisme scolaire / au travail et raccourcissent la durée des rhumes. Ces effets ont été confirmés par des chercheurs de la Cochrane Collaboration, qui ont analysé 15 études contrôlées par placebo dans lesquelles du zinc a été administré pour le traitement ou la prévention des rhumes (19).

Etudes scientifiques :

1. Dion C, Chappuis E, Ripoll C. Does larch arabinogalactan enhance immune function? A review of mechanistic and clinical trials. *Nutr Metab (Lond)*. 2016 Apr 12;13:28.
2. Choi EM, Kim AJ, Kim YO, et al. Immunomodulating activity of arabinogalactan and fucoidan in vitro. *J Med Food*. 2005 Winter;8(4):446-53.
3. Terpend K, Possemiers S, Dagué D, et al. Arabinogalactan and fructo-oligosaccharides have a different fermentation profile in the Simulator of the Human Intestinal Microbial Ecosystem (SHIME[®]). *Environ Microbiol Rep*. 2013 Aug;5(4):595-603.
4. Riede L, Grube B, Gruenwald J. Larch arabinogalactan effects on reducing incidence of upper respiratory infections. *Curr Med Res Opin*. 2013 Mar;29(3):251-8.
5. Udani JK, Singh BB, Barrett ML, et al. Proprietary arabinogalactan extract increases antibody response to the pneumonia vaccine: a randomized, double-blind, placebo-controlled, pilot study in healthy volunteers. *Nutr J*. 2010 Aug 26;9:32.
6. Kinoshita E, Hayashi K, Katayama H, et al. Anti-influenza virus effects of elderberry juice and its fractions. *Biosci Biotechnol Biochem*. 2012;76(9):1633-8.
7. Tejero J, Jiménez P, Quinto EJ, et al. Elderberries: a source of ribosome-inactivating proteins with lectin activity. *Molecules*. 2015 Jan 30;20(2):2364-87.
8. Krawitz C, Mraheil MA, Stein M, et al. Inhibitory activity of a standardized elderberry liquid extract against clinically-relevant human respiratory bacterial pathogens and influenza A and B viruses. *BMC Complement Altern Med*. 2011 Feb 25;11:16.
9. Tiralongo E, Wee SS, Lea RA. Elderberry Supplementation Reduces Cold Duration and Symptoms in Air-Travelers: A Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. *Nutrients*. 2016 Mar 24;8(4):182.
10. Fu J, Wang Z, Huang L, et al. Review of the botanical characteristics, phytochemistry, and pharmacology of Astragalus membranaceus (Huangqi). *Phytother Res*. 2014 Sep;28(9):1275-83.
11. Denzler K, Moore J, Harrington H, et al. Characterization of the Physiological Response following In Vivo Administration of Astragalus membranaceus. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2016;2016:6861078.
12. Chen SM, Tsai YS, Lee SW, et al. Astragalus membranaceus modulates Th1/2 immune balance and activates PPAR γ in a murine asthma model. *Biochem Cell Biol*. 2014 Oct;92(5):397-405.
13. Matkovic Z, Zivkovic V, Korica M, et al. Efficacy and safety of Astragalus membranaceus in the treatment of patients with seasonal allergic rhinitis. *Phytother Res*. 2010 Feb;24(2):175-81.
14. Sorice A, Guerriero E, Capone F, et al. Ascorbic acid: its role in immune system and chronic inflammation diseases. *Mini Rev Med Chem*. 2014 May;14(5):444-52.
15. Ströhle A, Wolters M, Hahn A. Micronutrients at the interface between inflammation and infection—ascorbic acid and calciferol: part 1, general overview with a focus on ascorbic acid. *Inflamm Allergy Drug Targets*. 2011 Feb;10(1):54-63.
16. Kim Y, Kim H, Bae S, et al. Vitamin C Is an Essential Factor on the Anti-viral Immune Responses through the Production of Interferon- α/β at the Initial Stage of Influenza A Virus (H3N2) Infection. *Immune Netw*. 2013 Apr;13(2):70-4.
17. Bodey B, Bodey B Jr, Siegel SE, et al. The role of zinc in pre- and postnatal mammalian thymic immunohistogenesis. *In Vivo*. 1998 Nov-Dec;12(6):695-722.
18. Maeres M, Haese H. Zinc and immunity: An essential interrelation. *Arch Biochem Biophys*. 2016 Mar 26. pii: S0003-9861(16)30074-1.
19. Singh M, Das RR. Zinc for the common cold. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2011, Issue 2. Art. No.: CD001364.