

ALFA RELAX

POUR UN REPOS RÉPARATEUR SANS SOMNOLENCE

INDICATIONS

- Stress
- Sommeil perturbé
- Tension examens
- Nerfs faibles
- Burn-out

INGRÉDIENTS POUR 2 CAPSULES VÉGÉTALES	QUANTITÉ ACTIVE	AR*
Ashwaganda (1.5 % withanolides)	400 mg	-
L-théanine (Suntheanine**)	200 mg	-
Vitamine B1 (mononitrate de thiamine)	0,73 mg	67%
Vitamine B2 (riboflavine 5'-phosphate de sodium)	0,93 mg	67%
Vitamine B3 (nicotinamide)	10,67 mg	67%
Vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate)	0,93 mg	67%
Vitamine B9 (MTHF)	134 mcg	67%
Vitamine B12 (méthylcobalamine)	1,7 mcg	67%

*AR : Apport de référence

**Suntheanine® est une formule brevetée de L-Theanine

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

- Extrait d'ashwagandha (*Withania Somnifera*) standardisé à 1,5% de withanolides
- L-théanine :
 - Suntheanine®, forme naturelle de L-théanine patentée et de qualité pharmaceutique
 - forme L naturelle de la théanine
- Vitamines B sous leurs formes bio-actives

Effet synergétique

- Ashwaganda:
 - restaure le rythme du sommeil
 - favorise le repos à un niveau profond
- L-theanine : repos dans les 30 minutes, sans somnolence
- Vitamines B : repos et récupération du système nerveux

CONSEILS THÉRAPEUTIQUES

- En cas de sensation d'agitation, associée à un manque d'énergie le matin, il est conseillé de combiner la prise d'Alfa Energy durant la matinée à celle d'Alfa Relax dans la soirée et de prendre Alfa Magnésium tout au long de la journée. Cette combinaison contribue à rendre le corps résistant au stress et à l'anxiété.
- Lors de l'apparition de symptômes de stress tels que des problèmes mentaux, de l'irritabilité, de la nervosité et des troubles du sommeil, il est conseillé d'utiliser Alfa Relax d'abord un mois avec Alfa Magnésium et de prendre un repos adéquat. Le magnésium soutient le transfert de stimuli. Ce n'est qu'après que l'énergie peut se reconstruire en combinant la prise d'Alfa Relax le soir à celle d'Alfa Rhodiola Rosea le matin. La rhodiola rosea soutient la production d'énergie dans la matinée.

PRÉCAUTIONS

Une attention particulière doit être accordée en cas d'utilisation concomitante de théanine avec des médicaments antihypertenseurs. Ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 6 ans.



CONSEILS D'UTILISATION

1 à 2 capsules végétales par jour, après le repas du soir et/ou au coucher pendant 2 à 4 semaines. Ensuite réduire à cinq jours par semaine. Peut-être pris pendant une période prolongée.

1 capsule suffit en cas de difficultés pour s'endormir. Prenez 2 capsules par jour en cas de forte agitation ou après une journée très stressante.



NUT_PL_AS 715/43

Le stress prolongé perturbe le rythme biologique, le système nerveux sympathique et l'axe hypothalamo-hypophyso-thyroïdien-surrénalien (axe HPTA), ce qui engendre des effets biochimiques et métaboliques, tels qu'une baisse de l'immunité, des inflammations, une augmentation de la coagulation sanguine, de l'hypertension artérielle, une glycémie élevée, etc.

Le stress chronique est considéré comme l'une des principales causes des problèmes de santé et des maladies.

La plante adaptogène ashwagandha et la L-théanine augmentent la résistance mentale et réduisent les réactions au stress, l'anxiété, l'irritabilité, etc. Une carence en nutriments, dont entre autres le magnésium et les vitamines B, augmente les réactions au stress et la prise de compléments de ces nutriments empêche ou répare les effets néfastes du stress. Le magnésium (10,11) et les vitamines B réduisent la libération d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol en réponse au stress physique et mental (12).

ASHWAGANDHA

La plante indienne ashwagandha est un **adaptogène** qui ralentit le vieillissement et qui est utilisée depuis des siècles dans l'ayurveda (forme de médecine traditionnelle originaire de l'Inde) pour mieux faire face au stress (EFSA-4197). Elle a un **effet tonifiant**. C'est la seule plante adaptogène qui prend en charge l'équilibre entre la détente et l'énergie. Elle agit également sur le récepteur GABA (3). La plupart des adaptogènes fonctionnent immédiatement sur l'activation. Pendant les phases d'épuisement réel, ce n'est pas souhaitable car les personnes obtiennent un faux sentiment de récupération. Durant cette phase, une période de repos associée à des plantes apaisantes fournira la récupération finale souhaitée. L'ashwagandha **soutient la santé mentale** et **favorise la relaxation**. Le nom *Withania Somnifera* trahit déjà sa fonction: contribue à un sommeil réparateur (EFSA-4194) (2). L'ashwagandha protège le corps contre les dommages causés par le stress oxydatif (EFSA-4507).

VITAMINES B

Les vitamines B sont importantes pour le fonctionnement du **cerveau, du système nerveux et du système hormonal**. Elles sont nécessaires à la production des neurotransmetteurs et des hormones, telles que l'adrénaline, la sérotonine, la dopamine, le GABA, le cortisol, l'hormone de la thyroïde et les hormones sexuelles. Un manque de vitamines B réduit la résistance au stress physique et mental. Les personnes subissant du stress au travail ressentiront moins de pression, de dépression et de découragement après trois mois de prise d'un complément de complexes de vitamines B (4). Les vitamines B dans Alfa Relax sont les **formes bio-actives**.

L-THÉANINE

La L-théanine est un acide aminé provenant du thé vert (*Camellia sinensis*), qui est connu pour son effet calmant. La L-théanine augmente les niveaux de **sérotonine, de dopamine et de GABA** dans le cerveau (5). Par conséquent, elle a un effet relaxant, déstressant et anxiolytique. La L-théanine contribue à améliorer la concentration (EFSA-1600). La L-théanine augmente l'activité des **ondes alpha** dans le cerveau. Les ondes alpha sont liées à la détente. L'augmentation des ondes alpha est l'un des effets connus de la méditation. La prise de compléments de L-théanine vous **détendra, mais en vous gardant alerte d'esprit**, sans effet narcotique (6,8). L-théanine optimise la relaxation sans somnolence (EFSA-1598).

La L-théanine inhibe l'activation du système nerveux sympathique par le cortisol et réduit les réactions physiques et psychologiques en cas de stress aigu, telles que l'augmentation du rythme cardiaque (7). La L-théanine contribue à **protéger le cerveau** contre les dommages (EFSA-1601). La théanine donne de bons résultats pour le stress chronique (9). La L-théanine est utile en cas de **syndrome prémenstruel** (EFSA-1599).

Etudes scientifiques :

1. Chandrasekhar K, et al. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian J Psychol Med.* 2012;34(3):255-62.
2. Mishra LC et al. Scientific basis for the therapeutic use *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev.* 2000 Aug;5(4):334-46.
3. Mehta AK, Binkley P et al. Pharmacological effects of *Withania Somnifera* root extract on GABA receptor complex. *Indian J Med Res* 1991 Aug; 94:312-5.
4. Stough C, Scholey A, Lloyd J, et al. The effect of 90 day administration of a high dose vitamin B-complex on work stress. *Hum Psychopharmacol.* 2011 Oct;26(7):470-6.
5. Nathan PJ, Lu K, Gray M, et al. The neuropharmacology of L-theanine (N-ethyl-L-glutamine): a possible neuroprotective and cognitive enhancing agent. *J Herb Pharmacother.* 2006;6(2):21-30.
6. Rao TP, Ozeki M, Juneja LR. In Search of a Safe Natural Sleep Aid. *J Am Coll Nutr.* 2015;34(5):436-47.
7. Kimura K, Ozeki M, Juneja LR, Ohira H. L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses. *Biol Psychol.* 2007 Jan;74(1):39-45.
8. Rogers, P. J. et al. Time for tea: mood, blood pressure and cognitive performance effects of caffeine and theanine administered alone and together. *Psychopharmacology (Berl)* 2008;195(4):569-577.
9. Lu K, et al. The acute effects of L-theanine in comparison with alprazolam on anticipatory anxiety in humans. *Hum Psychopharmacol* 2004;19:457-65.
10. Tarasov EA, Blinov DV, Zimovina UV, et al. [Magnesium deficiency and stress: Issues of their relationship, diagnostic tests, and approaches to therapy]. [Article in Russian] *Ter Arkh.* 2015;87(9):114-22.
11. Shimomura T, Takano K, Ando K, et al. Magnesium inhibits norepinephrine release by blocking N-type calcium channels at peripheral sympathetic nerve endings. *Hypertension.* 2004 Dec;44(6):897-902.
12. Kelly GS. Nutritional and botanical interventions to assist with the adaptation to stress. *Altern Med Rev.* 1999 Aug;4(4):249-65.