

ALFA RELAX

VOOR EEN HERSTELLEND RUST-ERVARING ZONDER SUFHEID

INDICATIES

- Stress
- Verstoorde nachtrust
- Examen spanning
- Zwakke zenuwen
- Burn-out

INGREDIËNTEN PER 2 VEGETARISCHE CAPSULES	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
Ashwaganda (1.5 % withanoliden)	400 mg	-
L-theanine (Suntheanine**)	200 mg	-
Vitamine B1 (Thiaminemononitrat)	0,73 mg	67%
Vitamine B2 (natriumriboflavine-5'fosfaat)	0,93 mg	67%
Vitamine B3 (Nicotinamide)	10,67 mg	67%
Vitamine B6 (Pyridoxal-5'-fosfaat)	0,93 mg	67%
Vitamine B9 (MTHF)	134 mcg	67%
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	1,7 mcg	67%

*RI : Referentie-inname

**Suntheanine® is een gepatenteerde vorm van L-Theanine.

Hulpstoffen: HMPC (capsule), microkristallijne cellulose (vulstof), siliciumdioxide, magnesium stearaat (antiklontermiddel).

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

UNIEKE EIGENSCHAPPEN

Kwaliteit

- Gestandaardiseerd extract van ashwaganda (Withania Somnifera) op 1,5% withanoliden
- L-theanine:
 - Suntheanine® is gepatenteerd en van farmaceutische kwaliteit
 - natuurlijke L-vorm van theanine
- B-vitaminen in bioactieve vormen

Synergetisch effect

- Ashwaganda:
 - herstelt het slaappatroon
 - bevordert rust op een diep niveau
- L-theanine: rust binnen de 30 minuten zonder sufheid
- B-vitaminen: rust en herstel van het zenuwstelsel

THERAPEUTISCH ADVIES

- Wanneer er samen met een gevoel van rusteloosheid, in de ochtend ook energiegebrek ervaren wordt, is het aan te raden Alfa Energy in de ochtend te combineren met Alfa Relax in de avond en Alfa Magnesium verspreid over de dag in te nemen. Deze combinatie helpt het lichaam weerbaar te maken bij onrust en stress.
- Bij spanningsklachten zoals mentale klachten, prikkelbaarheid, nervositeit en slaapproblemen is het aan te raden Alfa Relax eerst een maand te gebruiken samen met Alfa Magnesium en voldoende rust. Magnesium ondersteunt de prikkeloverdracht. Daarna pas kan de energie opgebouwd worden door Alfa Relax 's avonds te combineren met Alfa Rhodiola Rosea in de ochtend. Rhodiola rosea ondersteunt de energieproductie in de ochtend.

VOORZORGSMAATREGELEN

Bijzondere aandacht bij gelijktijdig gebruik van theanine met bloeddrukverlagende medicijnen. Niet gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding en voor kinderen jonger dan 6 jaar.



AANBEVOLEN GEBRUIK

1 à 2 vegetarische capsules per dag, na het avondmaal en/of voor het slapen gaan, gedurende 2 tot 4 weken en daarna afbouwen naar 5 dagen per week. Kan langdurig gebruikt worden.

1 capsule per dag is voldoende wanneer enkel het inslapen moeilijk verloopt. Kies voor 2 capsules per dag bij hevige onrust of na een stressvolle dag.



NUT_PL_AS 715/43

Langdurige stress ontregelt het bioritme, het sympathisch zenuwstelsel en de hypothalamus-hypofyse-schildklier-bijnier as (HPTA-as), wat verschillende biochemische en metabole gevolgen heeft, zoals een verminderde immuniteit, ontstekingen, verhoogde bloedstolling, hoge bloeddruk, hoge bloedsuikerspiegel, enz.

Chronische stress wordt beschouwd als één van de belangrijkste oorzaken van gezondheidsklachten en ziektes.

Het adaptogene kruid ashwaganda en L-theanine verhogen de mentale weerbaarheid en verminderen stressrespons, angstgevoelens, prikkelbaarheid, enz. Een nutriënten tekort van onder andere magnesium en de B-vitaminen verhoogt de stressrespons en suppletie met deze nutriënten voorkomt of herstelt de schadelijke gevolgen van stress. Magnesium (10,11) en de B-vitaminen remmen de aanmaak van adrenaline, noradrenaline en cortisol in respons op fysieke en mentale stress (12).

ASHWAGANDA

Het Indische kruid ashwaganda is een **adaptogeen** dat ondersteunt bij anti-aging, met een eeuwenoud gebruik in de ayurveda, om beter om te gaan met stress (EFSA-4197). Het heeft een **toniserende werking**. Het is het enige adaptogene kruid dat het evenwicht tussen ontspanning en energie ondersteunt. Het werkt ook in op de GABA-receptor (3). De meeste adaptogenen werken onmiddellijk in op activering. Tijdens fases van werkelijke uitputting is dit niet wenselijk, mensen krijgen hierdoor een vals gevoel van herstel. In deze fase zal een periode van rust samen met rustgevendende kruiden het uiteindelijke gewenste herstel geven. Ashwaganda ondersteunt de **mentale gezondheid** en **bevordert relaxatie**. De naam Withania Somnifera verraadt het natuurlijk ook al, helpt bij een gezonde nachtrust (EFSA-4194) (2). Ashwaganda beschermt het lichaam tegen de schade van oxidatieve stress (EFSA-4507).

B-VITAMINEN

De B-vitaminen zijn belangrijk voor de werking van de **hersenen, het zenuwstelsel en het hormonaal systeem**. Ze zijn nodig voor de aanmaak van neurotransmitters en hormonen, zoals adrenaline, serotonine, dopamine, GABA, cortisol, schildklierhormoon en de geslachtshormonen. Een gebrek aan B-vitaminen verlaagt de fysieke en mentale weerbaarheid tegen stress. Mensen met stress op het werk ervaren minder werkdruk, depressie en neerslachtigheid na drie maanden suppletie met een vitamine B-complex (4). De B-vitaminen in Alfa Relax zijn de **bioactieve vormen**.

L-THEANINE

L-theanine is een aminozuur uit groene thee (Camellia Sinensis) dat bekend staat om zijn kalmerende werking. L-theanine verhoogt het gehalte aan **serotonine, dopamine en GABA** in de hersenen (5). Daardoor heeft het een ontspannende, stress- en angstverminderende werking. L-theanine helpt de concentratie te verbeteren (EFSA-1600). L-theanine verhoogt de activiteit van **alfa-golven** in de hersenen. Alfa-golven zijn gelinkt aan ontspanning. Het verhogen van de alfa-golven is één van de bekende effecten van meditatie. Suppletie met L-theanine veroorzaakt een **ontspannen, maar alerte gemoedstoestand**, zonder verdovend effect (6,8). L-theanine optimaliseert relaxatie zonder sufheid (EFSA-1598).

L-theanine remt de activatie van het sympathisch zenuwstelsel door cortisol en vermindert de lichamelijke en psychische reacties op acute stress, zoals een versnelde hartslag (7). L-theanine helpt het **brein te beschermen** tegen beschadiging (EFSA-1601).

Theanine geeft goede resultaten bij chronische stress (9). L-theanine ondersteunt bij **premenstrueel syndroom** (EFSA-1599).

Wetenschappelijke studies:

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 (ashwaganda): 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.