

## ALFA RHODIOLA ROSEA

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE ET UNE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

### INDICATIONS

- Burn-out
- Stress
- Addictions et dépendances
- Troubles alimentaires
- Immunodéficiences
- Déséquilibre hormonal
- Efforts extrêmes (physique ou mental)

### INGRÉDIENTS PAR CAPSULE VÉGÉTALE

Rhodiola Rosea extrait de racine  
(rosavine 1,5% et salidroside 0,5%)

### QUANTITÉ ACTIVE

500 mg

### AR\*

-

\*AR : Apport de référence pas d'application

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** : extrait de rhodiola rosea standardisé

- > 1,5% rosavine
- > 0,5% salidroside

**La plus puissante des plantes adaptogènes**

- large spectre de fonctionnement
- effet médicinal en situation d'épuisement
- réparatrice après une maladie

### CONSEILS THÉRAPEUTIQUES

- Si le manque d'énergie est une conséquence du stress, il est conseillé de combiner la prise d'Alfa Rhodiola Rosea le matin à celle d'Alfa Relax dans la soirée et de prendre Alfa Magnésium au long de la journée.
- Alfa Energy est une formule qui fournit de l'énergie rapidement en cas d'épuisement et de fatigue et qui a un effet bénéfique sur l'endurance. Il peut être utilisé conjointement avec Alfa Rhodiola Rosea et peut également être utilisé en alternance. Ex. : 1 mois d'Alfa Energy et 1 mois d'Alfa Rhodiola Rosea.

### PRÉCAUTIONS

Ne pas utiliser pendant la grossesse, l'allaitement et chez les enfants de moins de 6 ans.

Ne pas prendre avec des antidépresseurs ou des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS).



### CONSEILS D'UTILISATION

1 à 2 capsules végétales par jour,  
le matin ou à midi.

À jeun (au moins une demi-heure avant  
ou 2 heures après un repas).  
Alfa Rhodiola Rosea peut être utilisé plus  
longtemps qu'un mois, avec la même  
posologie, mais au rythme de 5 jours par  
semaine.

Il n'est pas conseillé de prendre Alfa  
Rhodiola Rosea le soir car cela pourrait  
perturber le sommeil.



PL 715/17

La rhodiola rosea est une plante qui pousse à haute altitude en Europe et en Asie. Les racines sont depuis de nombreuses années utilisées dans la médecine traditionnelle russe pour contribuer à la résistance au stress physique (1). Aujourd'hui, l'extrait de cette racine de roses est employé dans de nombreuses applications.

La rhodiola est prise oralement pour **augmenter l'énergie, la vigueur ou l'endurance, la force et la capacité mentale**. La rhodiola appartient à la famille des adaptogènes. Un **adaptogène** aide le corps à mieux s'adapter aux conditions néfastes causées par un stress environnemental, physique ou chimique. En outre, la rhodiola rosea est également utilisée pour améliorer les performances sportives. Elle offre un soutien en cas de dépression, d'anxiété, de diabète et de syndrome métabolique et elle renforce le **système immunitaire ainsi que le système nerveux**. Elle raccourcit la période de récupération après des efforts (sportifs) intenses (10).

Il existe une quantité abondante de recherches scientifiques consacrées à la rhodiola rosea. Vous pouvez lire un résumé d'un certain nombre d'études concernant les principales indications ci-dessous. Dans les pays scandinaves, la rhodiola rosea est même reconnue en tant que médicament améliorant les efforts mentaux en cas de stress et en tant que psychostimulant et produit tonique en général (10).

---

## ANTIOXYDANT

Les capacités antioxydantes de la vitamine C ont été scientifiquement prouvées. Dans une étude comparative, l'effet antioxydant de la rhodiola rosea a été comparé à celui de la vitamine C. Cette étude a démontré que la capacité antioxydante de la rhodiola rosea est **plus puissante et est plus rapidement efficace** que celle de la vitamine C (1).

---

## ENDURANCE

Il existe plusieurs études concernant l'influence de la rhodiola rosea sur l'endurance et les résultats des performances sportives. La recherche montre que l'administration de 200 mg de rhodiola rosea (normalisée à 3% de rosavine et 1% de salidroside) augmente l'endurance et le VO2 max, améliore l'absorption d'oxygène et augmente la capacité pulmonaire chez les jeunes volontaires qui subissent un test d'endurance (4). Par contre, la rhodiola n'a eu aucune influence sur le développement des muscles. En résumé, la recherche confirme que la rhodiola améliore les performances physiques aérobies, ainsi que les performances mentales. En outre, elle a une influence positive sur le corps en général (3).

---

## SANTÉ MENTALE

Une étude en double aveugle contre placebo, menée chez des adolescents présentant un stress dû aux examens, dont un groupe a reçu de la rhodiola pendant 20 jours, a montré une amélioration significative de la vigilance physique, de la résistance à la fatigue mentale et des résultats aux tests neuromoteurs. Le sentiment général de bien-être était également meilleur dans le groupe ayant pris de la rhodiola (5).

---

## FATIGUE

L'administration de rhodiola pendant 7 jours apporte une amélioration en termes de résistance à la fatigue (6). Chez les jeunes soldats, une dose de 370-555 mg de rhodiola après 24 heures sans sommeil procure une amélioration de leurs capacités mentales et de leur mémoire à court terme (7). Une réduction de la fatigue et une amélioration de l'attention et de la concentration ont été observées chez les patients ayant une fatigue liée au stress auxquels 576 mg de rhodiola ont été administrés tous les jours pendant 28 jours. Aucun effet négatif n'a été observé sur leur sentiment général de bien-être (8).

---

## SANTÉ HORMONALE

La rhodiola rosea a un effet réparateur sur le système nerveux central (10). La concentration mentale et la fonction cognitive s'améliorent et il y a un sentiment émotionnel en général plus calme. Il y a également un effet équilibrant sur l'axe HPTA (hypothalamo-hypophysio-thyroidien-surrénalien) par une diminution de la libération de cortisol (13). En conséquence, la rhodiola est un produit intéressant à prescrire pour le rétablissement après un burn-out.

Des études cliniques montrent une réduction significative des symptômes d'une dépression légère à modérée, après 6 semaines de traitement avec une dose de 340 mg d'extrait de rhodiola par jour. L'amélioration a été observée dans les symptômes généraux de la dépression, de la stabilité émotionnelle et de l'insomnie (11). Ces améliorations ont également été observées chez les personnes souffrant de troubles anxieux (12).

---

### Etudes scientifiques :

1. De Sanctis, R. et al. In vitro protective effect of rhodiola rosea extract against hypochlorous acid-induced oxidative damage in human erythrocytes. *Biofactors* 2004;20(3):147-159.
2. Darbinyan G et al. Clinical trial of rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007;61:343-8.
3. Hung et al. The effectiveness and efficacy of Rhodiola rosea L.: a systematic review of randomized clinical trials. *Phytomedicine*. 2011 Feb 15;18(4):235-44. doi: 10.1016/j.phymed.2010.08.014. Epub 2010 Oct 30.
4. De Bock K, Eijnde BO, Ramaekers M, Hespel P. Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2004;14:298-307.
5. Spasov AA, et al. A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine* 2000;7:85-89 chutgens FW, et al. The influence of adaptogens on ultraweak biophoton emission: a pilot-experiment. *Phytother Res* 2009;23:1103-8.
6. Shevtsov VA, et al. A randomized trial of two different doses of a SHR-5 Rhodiola rosea extract versus placebo and control of capacity for mental work. *Phytomedicine* 2003;10:95-105.
7. Olsson EM, von Scheele B, Panossian AG. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardized extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress related fatigue. *Planta Med* 2009;75:105-12.
8. Darbinyan G, Aslanyan G, Amroyan E. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007;61:343-8.
9. Richard P. Brown et al. Rhodiola rosea: A Phytomedicinal Overview. *HerbalGram*. 2002; 56:40-52 American Botanical Council
10. Darbinyan G, Aslanyan G, Amroyan E. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007;61:343-8.
11. Bystritsky A, Kerwin L, Feusner JD. A pilot study of Rhodiola rosea (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). *J Altern Complement Med* 2008;14:175-80.
12. Panossian A1 et al. . Rosenroot (Rhodiola rosea): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. *Phytomedicine*. 2010 Jun;17(7):481-93. doi: 10.1016/j.phymed.2010.02.002. Epub 2010 Apr 7.