

L'adaptogène améliore les fonctions physiques et cognitives

ADAPTAFORME est un complexe unique contenant deux puissants adaptogènes : la Rhodiola et l'Éleuthérocoque.

Origine et vertus reconnues

Selon la définition du chercheur russe Lazarev, le **concept d'adaptogène** caractérise « une substance pharmacologique capable d'induire dans un organisme un état de **résistance augmentée** non spécifique permettant de **contrebalancer les signaux de stress** et de **s'adapter à un effort exceptionnel**. »

Il s'agit donc de plantes qui accroissent, de manière générale et non spécifique, la résistance de l'organisme aux divers stress qui l'affectent. De plus, une plante adaptogène montre **une absence de toxicité** et d'influence sur les fonctions normales de l'organisme.

Les laboratoires Fenioux associent deux adaptogènes reconnus ; la rhodiola et l'éleuthérocoque.

ADAPTAFORME est le complexe antifatique par excellence. Il permet de mieux résister aux diverses agressions de l'environnement.

La Rhodiola (*Rhodiola rosea*) est une plante médicinale traditionnelle de la Sibérie et de la Scandinavie. Différents travaux ont démontré que l'extrait de Rhodiola **accroît l'endurance physique, la longévité, la vigueur sexuelle, la mémoire** et d'autres **facultés cognitives**. Une étude publiée en 2000 (double-aveugle avec placebo) a montré qu'une supplémentation en rhodiola (100mg) pendant une période d'examens améliorerait les capacités cognitives et le bien-être, tout en diminuant la sensation de fatigue¹.

Les récentes études ont montré que la Rhodiola contient de la rosavine et du salidroside, deux composés particulièrement actifs pour **stimuler la synthèse de dopamine** et de **réduire le taux de cortisol** chez les personnes exposées au stress³⁻⁴.

Plus encore, d'autres travaux ont démontré que la **Rhodiola diminue les états dépressifs**⁵.

L'Éleuthérocoque (*Eleutherococcus*), appelé aussi Ginseng de Sibérie, est originaire de Russie. Sa racine est riche en éleuthérosides, substances aux propriétés similaires à celles des ginsénosides du ginseng, qui sont des composantes aux vertus adaptogènes. Contrairement aux stimulants classiques, comme par exemple la caféine ou les amphétamines qui provoquent un coup de fouet suivi obligatoirement d'une phase dépressive, **l'Éleuthérocoque agit sur l'organisme en augmentant sa capacité de résistance**.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît l'éleuthérocoque comme **un tonique** qui peut soutenir et **stimuler l'organisme en cas de fatigue ou lorsque la capacité de travail et de concentration sont amoindries**. Elle atténue le surmenage intellectuel. Des études montrent que **les éleuthérosides ont également une activité immunostimulante due aux hétéroglycanes**. Ils provoquent une augmentation du nombre de lymphocytes, diminuent le cholestérol, augmentent la consommation d'oxygène pendant l'effort musculaire et sont radioprotecteurs.

Une augmentation du taux de noradrénaline et de dopamine a été mis en évidence au niveau du striatum, de l'hypocampe, du cortex et de l'hypothalamus suite à la prise d'éleuthérocoque.



L'Eleuthérocoque peut également être utilisé en **période de convalescence**⁶ et comme **appui aux entraînements sportifs intenses**. Les éléuthérosides qui le composent permettent d'augmenter la qualité et la capacité à fournir un effort physique et à récupérer. L'éléuthérocoque ayant la réputation d'accroître les **performances sportives**, il est devenu très populaire auprès des athlètes russes : cette plante est utilisée par les cosmonautes russes pour une meilleure adaptation à l'espace ou par les athlètes russes pour obtenir de meilleures performances. Il a commencé à être utilisé comme plante médicinale en Europe de l'Ouest et en Amérique du Nord vers 1975.

Toutes ces propriétés confèrent à l'éléuthérocoque des indications multiples et en font un **revitalisant très efficace**. Il convient particulièrement aux frileux car il réchauffe et est indiqué dans les cas d'asthénie, convalescence, surmenage, sénescence ou affection virale.

À conseiller dans les cas suivants :

- Baisse de tonus intellectuel et physique
- Fatigue, surmenage, stress prolongé
- Entraînement et compétition sportive
- Optimisation des périodes de convalescence



Code NUT : PL348/142
Code CNK : 3067816

Conseils d'utilisation :

3 gélules le matin et le midi avec un grand verre d'eau, 10 min avant les repas.

Présentation :

Boîtes de 200 gélules dosées à 170 mg.

Information nutritionnelle (1 gélule vous apporte) :

- Eleuthérocoque : 77.5 mg
- Rhodiola : 77.5 mg

Précautions d'emploi :

Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes ou lors d'hypertension.

Bibliographie :

1. "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 Apr;7(2):85-9.
2. "Effects of chronic Rhodiola Rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results", *J Sports Med Phys Fitness*. 2010 Mar;50(1):57-63.
3. Kelly GS. Rhodiola rosea : a possible plant adaptogen. *Altern Med Rev*. 2001 Jun ; 6(3) : 293-302.
4. Perfumi M, Mattioli. Adaptogenic and central nervous system effects of single doses of 3% rosavin and 1% salidroside Rhodiola rosea L. extract in mice. *Phytother Res*. 2007 Jan ; 21(1) : 37-43.
5. "Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression", *Nord J Psychiatry*. 2007 ;61(5):343-8.
6. Steinmann GG, Esperester A, Joller P. Immunopharmacological in vitro effects of Eleutherococcus senticosus extracts. 2001.
7. Natural Standard (Ed). Herbs & Supplements – Eleutherococcus senticosus, Nature Medicine Quality Standard. www.naturalstandard.com Pizzorno JE Jr

www.laboratoiresfenioux.be

DOCUMENT RÉSERVÉ À L'USAGE EXCLUSIF DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ - REPRODUCTION INTERDITE

* Complément alimentaire, ceci n'est pas un médicament. Ne pas dépasser la dose indiquée. Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain. Tenir hors de portée des jeunes enfants.



LABORATOIRES
FENIOUX

Laboratoires Fenioux Benelux
Tél. : +32 (0)2 375 79 70
info@laboratoiresfenioux.be
Drève Richelle, 161 bt 17 – Bâtiment B
B-1410 Waterloo