

NuAdapt



USAGE RECOMMANDÉ

- Fournit des antioxydants.
- Utilisé en phytothérapie pour aider à améliorer le rendement mental et physique suite à des périodes d'efforts mentaux ou physiques.
- Utilisé en phytothérapie comme tonique en cas d'affaiblissement généralisé ou de fatigue, et comme aide durant la convalescence.

SOUTIEN COGNITIF

NuAdapt contient un mélange de plantes et d'ingrédients spécifiquement formulés pour surmonter les faiblesses, soutenir des niveaux d'énergie sains et améliorer la performance mentale après l'effort. De plus, le mélange unique de plantes de NuAdapt aide l'organisme à résister à la fatigue et constitue une source d'antioxydants.

Aperçu

La fatigue est un état psychobiologique causé par des périodes prolongées d'efforts et d'activités intenses.¹ La fatigue peut être de nature mentale ou physique et peut commencer à nuire à la performance.¹ La convalescence est définie médicalement comme étant la période entre le déclin d'une maladie et le rétablissement complet de la santé, et elle est caractérisée par le rétablissement progressif de la santé et de la force après une période prolongée de faiblesse due à une maladie.² Les espèces réactives de l'oxygène et d'autres radicaux libres peuvent mener à un stress oxydatif qui endommage les cellules et est relié à diverses maladies humaines.³ NuAdapt fournit un mélange unique de plantes et d'ingrédients qui peuvent aider à améliorer les performances mentales et physiques après des périodes d'effort mental et physique, aider à soulager la fatigue et la faiblesse pendant la convalescence, et à fournir des antioxydants pour protéger contre les dommages oxydatifs.

L-théanine

La L-théanine est un acide aminé que l'on trouve en abondance dans le thé vert⁴ et qui possède des vertus antioxydantes, notamment la réduction de l'activité du peroxyde d'hydrogène et de l'acide hypochloreux in vitro.⁵ La L-théanine a également

démontré avoir un rôle protecteur contre le stress oxydatif dans le cerveau des rongeurs, avec une diminution de l'oxyde nitrique et une augmentation du statut des antioxydants.⁶

Phosphatidylsérine

L'activité antioxydante de la phosphatidylsérine a été démontrée sur la peroxydation des lipides induite par le fer.⁷ Il est cru que son activité antioxydante est due à sa capacité à lier le fer et à supprimer la décomposition des peroxydes déclenchée par le fer.⁷

Bacopa monnieri

Le bacopa offre une neuroprotection et des effets antioxydants qui réduisent le stress oxydatif.⁸

Extrait de racine d'ashwagandha

L'ashwagandha (*Withania somnifera*) s'est avéré pouvoir diminuer les taux d'oxydants en inhibant la peroxydation des lipides et en réduisant le stress oxydatif, tout en augmentant les taux d'enzymes antioxydantes dans le plasma séminal.⁹

Extrait de racine de *Rhodiola rosea*

La rhodiola a démontré qu'elle augmente l'activité des enzymes antioxydantes, telles que la catalase, la superoxyde dismutase et la glutathion-peroxydase.¹⁰ De plus, on a constaté une augmentation des taux totaux d'antioxydants plasmatiques et de superoxyde dismutase chez les rameurs qui avaient reçu un supplément de *R. rosea*.¹¹

Extrait de racine d'éléuthéro

L'éléuthéro est utilisé en phytothérapie occidentale dans les cas de fatigue passagère et de débilité générale. En outre, selon la phytothérapie occidentale, l'éléuthéro aide à améliorer la performance après l'effort.¹²⁻¹⁵

Dose recommandée

Adultes: Prendre 1 capsule, 1 fois par jour. Éviter de prendre avant le coucher. Consulter un praticien de soins de santé pour un usage de plus d'un mois.

Ingrédients médicinaux (par capsule)

Ingrédients Médicinaux (par capsule)	
Bacopa (<i>Bacopa monnieri</i> , plante entière)	150 mg (15:1, 2250 mg QBE; 12% de bacosides)
Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i> , racine).....	125 mg (15:1, 1875 mg QBE; 1,5% de withanolides)
Rhodiola (<i>Rhodiola rosea</i> , racine)	100 mg (3,5:1, 350 mg QBE; 3% de rosavines)
Éleuthéro (<i>Eleutherococcus senticosus</i> , racine)	100 mg (47,5:1, 4750 mg QBE; 0,8% d'éléuthérosides)
Phosphatidylsérine (<i>Helianthus annuus</i> , graine).....	50 mg
L-théanine.....	50 mg

Ingrédients non médicinaux

Dioxyde de silicium, hypromellose, stéarate de magnésium.

Mention de risque

Consulter un professionnel de la santé si les symptômes persistent ou s'aggravent ou si vous avez un type d'infection aiguë, et/ou avant l'utilisation si vous êtes enceinte ou allaitez, prenez des antidépresseurs et/ou suivez un traitement hormonal substitutif (THS) ou accouchez contrôler les médicaments. Arrêtez l'utilisation si vous ressentez de l'irritabilité ou de l'insomnie. Peut causer des problèmes digestifs. Des troubles gastro-intestinaux tels que des nausées et des douleurs à l'estomac peuvent survenir. Évitez de prendre avec de l'alcool ou des produits qui provoquent de la somnolence. Certaines personnes peuvent ressentir de la somnolence. Faites preuve de prudence si vous utilisez de la machinerie lourde, conduisez un véhicule à moteur ou participez à des activités nécessitant de la vigilance mentale. N'utilisez pas ce produit si vous souffrez d'hypertension artérielle et/ou de trouble bipolaire ou de trouble du spectre bipolaire.

Références

1. Van Cutsem J, Marcora S, De Pauw K, Bailey S, Meeusen R, Roelands B. The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Med*. 2017.
2. Merriam Webster. "Convalescence". <https://www.merriam-webster.com/medical/convalescence>. Accessed on 20170125.
3. Aruoma OI. Free radicals, oxidative stress, and antioxidants in human health and disease. *J Am Oil Chem Soc*. 1998;75(2):199-212. doi:10.1007/s11746-998-0032-9
4. Nobre AC, Rao A, Owen GN. L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect of mental state. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2008; 17 Suppl 1:167-8.
5. Tsai WH, Wu CH, Yu HJ, Chien CT. L-Theanine inhibits proinflammatory PKC/ERK/ICAM-1/IL-33 signaling, apoptosis, and autophagy formation in substance P-induced hyperactive bladder in rats. *NeuroUrol Urodyn*. 2017;36(2):297-307.
6. Sumathi T, Asha D, Nagarajan G, Sreenivas A, Nivedha R. L-Theanine alleviates the neuropathological changes induced by PCB (Aroclor 1254) via inhibiting upregulation of inflammatory cytokines and oxidative stress in rat brain. *Environ Toxicol Pharmacol*. 2016 Mar;42:99-117.
7. Dacaranhe CD, Terao J. A unique antioxidant activity of phosphatidylserine on iron-induced lipid peroxidation of phospholipid bilayers. *Lipids*. 2001;36(10):1105-1110.
8. Simpson T, Pase M, Stough C. *Bacopa monnieri* as an Antioxidant Therapy to Reduce Oxidative Stress in the Aging Brain. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015;2015:615384.
9. Mishra LC, Singh BB, Dagenais S. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev*. 2000; 5(4):334-346.
10. Kim SH, Hyun SH, Choung SY. Antioxidative effects of *Cinnamomi cassiae* and *Rhodiola rosea* extracts in liver of diabetic mice. *Biofactors*. 2006;26(3):209-219.
11. Skarpanska-Stejnborn A, Pilaczynska-Szczesniak L, Basta P, Deskur-Smielecka E. The influence of supplementation with *Rhodiola rosea* L. extract on selected redox parameters in professional rowers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2009; 19(2): 186-199.
12. Mills S, Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. Toronto (ON): Churchill Livingstone; 2000.
13. Bradley PR, editor. British Herbal Compendium: A Handbook of Scientific Information on Widely Used Plant Drugs, Volume 2. Bournemouth (UK): British Herbal Medicine Association; 2006.
14. ESCOP 2003: ESCOP Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, 2nd edition. Exeter (UK): European Scientific Cooperative on Phytotherapy and Thieme; 2003.
15. Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J, editors. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Boston (MA): Medicine Communications; 2000.

NuAdapt



RECOMMENDED USE

- Provides antioxidants
- Used in Herbal Medicine to help improve mental and/or physical performance after periods of mental and physical exertion
- Used in Herbal Medicine as a tonic to help relieve general weakness/fatigue and/or to aid during recovery

COGNITIVE SUPPORT

NuAdapt contains a blend of botanicals and ingredients specifically formulated to relieve weakness, support healthy energy levels and improve mental performance after exertion. The unique blend of botanicals in NuAdapt also supports the body's resistance to fatigue and is a source of antioxidants.

Overview

Fatigue is a psychobiological state caused by prolonged periods of demanding activity and exertion.¹ Fatigue can be either mental or physical in nature and can start affecting performance.¹ Convalescence is defined medically as the time between the diminishment of a disease and complete restoration to health, and it is characterized by the gradual recovery of health and strength after an extended period of weakness due to disease.² Reactive oxygen species and other free radicals can lead to oxidative stress, which damages cells and is associated with a variety of human diseases.³ NuAdapt provides a unique blend of botanicals and ingredients that can help improve mental and/or physical performance after periods of mental and physical exertion, help relieve fatigue and weakness during convalescence, and provide antioxidants to protect against oxidative damage.

L-Theanine

L-theanine is an amino acid found abundantly in green tea⁴ and is associated with antioxidant effects, including lowering the activity of hydrogen peroxide and hypochlorous acid in vitro.⁵ L-theanine has also demonstrated a protective role against oxidative stress in the brains of rodents, with a decrease in nitric oxide and an increase in the status of antioxidants.⁶

Phosphatidylserine

Antioxidant activity has been demonstrated by phosphatidylserine on lipid peroxidation induced by iron.⁷ It is suspected that its antioxidant activity is due to its ability to bind iron and suppress the iron-dependent decomposition of peroxides.⁷

Bacopa monierri

Bacopa monierri offers neuroprotection and antioxidant effects to reduce oxidative stress.⁸

Ashwagandha Root Extract

Ashwagandha (*Withania somnifera*) has been shown to decrease levels of oxidants, inhibiting lipid peroxidation and reducing oxidative stress, as well as increasing the levels of antioxidant enzymes in the seminal plasma.⁹

Rhodiola rosea Root Extract

Rhodiola rosea has been demonstrated to increase the activity of antioxidant enzymes, such as catalase, superoxide dismutase and glutathione peroxidase.¹⁰ As well, total plasma antioxidant levels and superoxide dismutase were increased in rowers supplemented with *R. rosea*.¹¹

Eleuthero Root Extract

Eleutherococcus senticosus is used in Western herbal medicine for indications such as temporary fatigue and general debility. In addition, it has been recognized to help with performance after exertion according to Western herbal medicine.¹²⁻¹⁵

Recommended Dose

Adults: Take 1 capsule 1 time per day. Avoid taking before bedtime. Consult a health care practitioner for use beyond 1 month.

Medicinal Ingredients (per capsule)

Medicinal Ingredients (per capsule)

Bacopa (<i>Bacopa monnieri</i> , whole plant)	150 mg (15:1, 2250 mg QCE; 12% Bacosides)
Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i> , root)	125 mg (15:1, 1875 mg QCE; 1.5% Withanolides)
Rhodiola (<i>Rhodiola rosea</i> , root)	100 mg (3.5:1, 350 mg QCE; 3% Rosavins)
Eleuthero (<i>Eleutherococcus senticosus</i> , root)	100 mg (47.5:1, 4750 mg QCE; 0.8% Eleutherosides)
Phosphatidylserine (<i>Helianthus annuus</i> , seed)	50 mg
L-Theanine	50 mg

Non-Medicinal Ingredients

Silicon dioxide, Hypromellose, Magnesium stearate.

Risk Statements

Consult a health care practitioner if symptoms persist or worsen or if you have any type of acute infection, and/or prior to use if you are pregnant or breastfeeding, are taking antidepressant medication and/or are taking hormone replacement therapy (HRT) or birth control medication. Stop use if you experience irritability or insomnia. May cause digestive problems. Gastrointestinal upset such as nausea and stomach pain may occur. Avoid taking with alcohol or products that cause drowsiness. Some people may experience drowsiness. Exercise caution if operating heavy machinery, driving a motor vehicle or involved in activities requiring mental alertness. Do not use this product if you have high blood pressure and/or bipolar disorder or bipolar spectrum disorder.

Keep in a cool, dry place, protected from light.

To be sure this product is right for you always read and follow the label.

References

1. Van Cutsem J, Marcora S, De Pauw K, Bailey S, Meeusen R, Roelands B. The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Med*. 2017.
2. Merriam Webster. "Convalescence". <https://www.merriam-webster.com/medical/convalescence>. Accessed on 20170125.
3. Aruoma OI. Free radicals, oxidative stress, and antioxidants in human health and disease. *J Am Oil Chem Soc*. 1998;75(2):199-212. doi:10.1007/s11746-998-0032-9
4. Nobre AC, Rao A, Owen GN. L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect of mental state. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2008; 17 Suppl 1:167-8.

5. Tsai WH, Wu CH, Yu HJ, Chien CT. L-Theanine inhibits proinflammatory PKC/ERK/ICAM-1/IL-33 signaling, apoptosis, and autophagy formation in substance P-induced hyperactive bladder in rats. *NeuroUrol Urodyn*. 2017;36(2):297-307.
6. Sumathi T, Asha D, Nagarajan G, Sreenivas A, Nivedha R. L-Theanine alleviates the neuropathological changes induced by PCB (Aroclor 1254) via inhibiting upregulation of inflammatory cytokines and oxidative stress in rat brain. *Environ Toxicol Pharmacol*. 2016 Mar;42:99-117.
7. Dacaranhe CD, Terao J. A unique antioxidant activity of phosphatidylserine on iron-induced lipid peroxidation of phospholipid bilayers. *Lipids*. 2001;36(10):1105-1110.
8. Simpson T, Pase M, Stough C. *Bacopa monnieri* as an Antioxidant Therapy to Reduce Oxidative Stress in the Aging Brain. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015;2015:615384.
9. Mishra LC, Singh BB, Dagenais S. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev*. 2000; 5(4):334-346.
10. Kim SH, Hyun SH, Choung SY. Antioxidative effects of *Cinnamomi cassiae* and *Rhodiola rosea* extracts in liver of diabetic mice. *Biofactors*. 2006;26(3):209-219.
11. Skarpanska-Stejnborn A, Pilaczynska-Szczesniak L, Basta P, Deskur-Smielecka E. The influence of supplementation with *Rhodiola rosea* L. extract on selected redox parameters in professional rowers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2009; 19(2): 186-199.
12. Mills S, Bone K. Principles and Practice of Phytotherapy. Toronto (ON): Churchill Livingstone; 2000.
13. Bradley PR, editor. British Herbal Compendium: A Handbook of Scientific Information on Widely Used Plant Drugs, Volume 2. Bournemouth (UK): British Herbal Medicine Association; 2006.
14. ESCOP 2003: ESCOP Monographs: The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, 2nd edition. Exeter (UK): European Scientific Cooperative on Phytotherapy and Thieme; 2003.
15. Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J, editors. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Boston (MA): Medicine Communications; 2000.