

Les 4 mélanges de First Thing

Mélange nootropique



Extrait de cerise de café

Pendant des siècles, les agriculteurs ont récolté les grains de café, tout en jetant les fruits rouges charnus qui les entourent. Mais l'extrait juteux et acidulé de cerise de café est maintenant très apprécié pour ses qualités de superaliment. Connue pour ses composants antioxydants et ses polyphénols, l'extrait de cerise de café peut aussi aider à augmenter le taux d'une molécule clé de notre cerveau qui contribue à soutenir la santé du cerveau et la vigilance.



Phosphatidylsérine (extrait de tournesol)

L'extrait de tournesol contient un ingrédient actif appelé phosphatidylsérine, une substance grasse qui recouvre la partie extérieure des cellules de notre cerveau pour les aider à communiquer entre elles. Elle est essentielle à la santé des membranes cellulaires et des neurotransmetteurs de notre cerveau, et comme le taux de phosphatidylsérine diminue avec l'âge, la prise de suppléments peut nous aider à la maintenir à un niveau sain.



Racine d'éléuthérocoque

L'éléuthérocoque, une herbe asiatique utilisée depuis des milliers d'années comme remède traditionnel, est souvent considérée comme un adaptogène. Les adaptogènes sont des substances qui aident à stimuler la résistance du corps aux facteurs de stress physiques, environnementaux, et émotionnels.



Hydne hérisson

Ce gros champignon, appelé ainsi en raison de son apparence hirsute, est traditionnellement utilisé dans certaines cultures comme « tonique stimulant de l'esprit » et pour ses propriétés favorisant le bien-être. C'est seulement au cours des dernières décennies que les scientifiques ont commencé à étudier de près les bienfaits pour la santé que peuvent offrir les champignons.



Bacopa de Monnier

On croit que le bacopa de Monnier (Bacopa monnieri), qui est une plante utilisée depuis des siècles dans la pratique traditionnelle ayurvédique comme « tonique du cerveau », aide à soutenir le corps et le cerveau durant les périodes de stress intense.

Mélange pour le système immunitaire



Bêta-glucane

Le bêta-glucane est une fibre présente dans la levure, les céréales, et les champignons. Le bêta-glucane utilisé dans FIRST THING est la levure bêta-glucane disponible la plus étudiée cliniquement, et il a été démontré qu'il aide à stimuler certaines cellules de notre système immunitaire, ce qui peut contribuer à améliorer son efficacité.



Vitamine C

Les études sur la vitamine C, laquelle était autrefois utilisée par les marins pour combattre le scorbut, indiquent qu'elle aide à soutenir une fonction immunitaire saine et contribue à l'absorption du fer contenu dans les aliments végétaux. La vitamine C est également un antioxydant qui peut aider à protéger le corps contre les radicaux libres causés par le stress.



Zinc

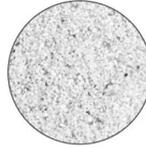
Ce minéral essentiel est utilisé depuis l'antiquité, et aide le système immunitaire et le métabolisme à bien fonctionner.

Mélange énergétique



Racine de rhodiole

Les habitants des pays scandinaves utilisent la racine de rhodiole depuis des siècles pour aider à améliorer l'endurance et la vitalité. Cet adaptogène puissant, censé contenir de nombreux composants actifs, est utilisé traditionnellement pour aider à équilibrer la réponse du corps au stress.



Complexe de vitamines B

Les quatre vitamines B dans FIRST THING - la vitamine B6, le folate, la vitamine B12, et la vitamine B5 - jouent un rôle essentiel pour la santé globale. Ces vitamines B sont des nutriments extrêmement importants qui sont utilisés par votre corps et votre cerveau pour le métabolisme énergétique.



Thé vert

Les composants bénéfiques du thé vert, notamment les phytonutriments polyphénols, en font un tonique santé traditionnellement apprécié. Le thé vert aide aussi à favoriser la vitalité et une énergie équilibrée.

Mélange anti-stress



Magnésium

Toutes les cellules de notre corps contiennent du magnésium, et pourtant des études indiquent qu'un tiers des adultes canadiens ne consomment pas la quantité quotidienne recommandée de ce minéral. Le magnésium joue un rôle essentiel pour soutenir le système nerveux, la santé des cellules et l'énergie cellulaire.



L-théanine

Cet acide aminé est présent dans le thé noir et le thé vert. Des essais cliniques ont montré que la L-théanine contribue à stimuler l'activité des ondes cérébrales alpha, qui aident à soutenir un état d'esprit calme, détendu et alerte.



Ashwagandha

Les racines et les feuilles de cette plante puissante sont utilisées en médecine ayurvédique indienne depuis des siècles pour aider le corps à combattre les facteurs de stress. Aussi connu comme ginseng indien, il est considéré par les praticiens ayurvédiques comme un tonique rajeunissant puissant.



Extraits de schisandra

Originaires des forêts du nord de la Chine, cette liane est utilisée par les praticiens traditionnels comme un adaptogène apaisant qui favorise la méditation et le bien-être.