

PROSPECT · ASHWAGANDHA BIOCORE®

Calm și somn · Extract rădăcină Withania somnifera standardizat ≥10% withanolide · HPLC 500mg + Fosfolipide din lecitină de floarea soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® 300mg per porție (2 capsule) · 60 capsule vegetale · 30 zile

1. COMPOZIȚIE

Ingrediente active per porție (2 capsule): Extract rădăcină Withania somnifera standardizat ≥10% withanolide · HPLC 500mg, Fosfolipide din lecitină de floarea soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® 300mg.

Capsulă: pullulan — polizaharid natural obținut prin fermentarea amidonului. Barieră superioară la oxigen față de capsulele HPMC, fără plastifianți sintetici.

Aditivi: Formula NU conține maltodextrină, stearat de magneziu, dioxid de siliciu, dioxid de titan, coloranți sintetici, conservanți, gluten sau lactoză.

2. PREZENTARE ȘI AMBALAJ

Capsulă tare vegetală (pullulan). Flacon din sticlă farmaceutică ambră (tip III), capac filetat cu folie de etanșare, desicant inclus. **60 capsule per flacon** — 30 zile la doza zilnică recomandată.

3. INDICAȚII

Ashwagandha reduce stresul acumulat, îmbunătățește calitatea somnului și reface energia — dovedit în mai multe studii pe oameni reali. Ajută acolo unde stresul are efect real: ritm alert, somn dificil, oboseală care nu dispare după odihnă.

- Stres redus cu 27.9% după 60 de zile — dovedit pe 64 de adulți — Scor de stres perceput îmbunătățit cu 44% față de baseline (Chandrasekhar et al., 2012 — IPGT&RA) — Anxietate și iritabilitate reduse, confirmat în meta-analiză pe 7 studii clinice (Akhgarjand et al., 2022)
- Stres redus cu 27.9% după 60 de zile — dovedit pe 64 de adulți
- Scor de stres perceput îmbunătățit cu 44% față de baseline (Chandrasekhar et al., 2012 — IPGT&RA)
- Anxietate și iritabilitate reduse, confirmat în meta-analiză pe 7 studii clinice (Akhgarjand et al., 2022)
- Calitate somn îmbunătățită cu 72% față de baseline (Langade et al., 2019 — PLOS ONE) — Timp de adormire redus, treziri nocturne mai rare — Vigilență crescută dimineața — confirmat în studiu clinic pe 60 de adulți
- Calitate somn îmbunătățită cu 72% față de baseline (Langade et al., 2019 — PLOS ONE)

Suplimentele alimentare nu sunt medicamente. Nu diagnostichează, nu tratează, nu vindecă afecțiuni. Consultați medicul în prezența unor afecțiuni diagnosticate.

4. MOD DE ADMINISTRARE ȘI DOZE

Doza zilnică recomandată: 2 capsule pe zi (Extract rădăcină Withania somnifera standardizat ≥10% withanolide · HPLC 500mg + Fosfolipide din lecitină de floarea soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® 300mg), dimineața și seara — o capsulă la fiecare masă. Se înghit întregi cu apă. Nu se mestecă.

Notă biodisponibilitate: BioCORE® asigură absorbția optimă prin fosfolipidele din formulă.

Durata curei: 8-12 săptămâni.

Nu se depășește doza zilnică recomandată.

5. CONTRAINDICAȚII

- Sarcină — date clinice insuficiente
- Alăptare — date clinice insuficiente
- Copii și adolescenți sub 14 ani

6. ATENȚIONĂRI ȘI PRECAUȚII

- Consultați medicul dacă urmați tratament cronic înainte de inițiere
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor

7. INTERACȚIUNI MEDICAMENTOASE

Consultați medicul înainte de utilizare în prezența unui tratament cronic.

8. SARCINĂ ȘI ALĂPTARE

Utilizarea în sarcină și alăptare nu este recomandată din cauza datelor clinice insuficiente privind siguranța. Consultați medicul.

9. REACȚII ADVERSE

Rare (<1/100): ușoare reacții digestive tranzitorii la inițierea curei.

Foarte rare (<1/1.000): reacții alergice la componentele formulei. Întrerupeți și consultați medicul.

10. SUPRADOZAJ

Toxicitate acută nedocumentată la dozele uzuale. A nu se depăși doza zilnică recomandată. La apariția simptomelor neobișnuite, întrerupeți și consultați medicul.

11. CONDIȚII DE PĂSTRARE

Sub 25°C, ferit de umiditate și lumină directă. Ambalaj original (sticlă ambră). A nu se utiliza după data de expirare.

REFERINȚE CLINICE (SELECȚIE)

- Langade et al., 2019:** Îmbunătățire calitate somn raportată după 8 săptămâni de ashwagandha
PMID: 31728244
- Chandrasekhar et al., 2012:** Prima plantă cu reducere măsurabilă a stresului acumulat — confirmat pe 64 de adulți cu stres cronic.
PMID: 23439798
- Akhgarjand et al., 2022:** Akhgarjand et al., 2022
PMID: 36017529
- Lopresti et al., 2019:** Lopresti et al., 2019
PMID: 31517876

TEHNOLOGIA BIOCORE® **Livrare lipidică**

este un sistem de transport bazat pe fosfolipide naturale din lecitina de floarea soarelui — care învelesc compușii activi din rădăcină și îi protejează pe toată durata digestiei, crescând absorbția de până la 4x.

4x

absorbție față de formula standard

500mg

Extract rădăcină Withania per porție

≥10%

standardizare HPLC per lot