

# PROSPECT · BACOPA MONNIERI BIOCORE®

Concentrare și stres · Extract Bacopa monnieri 15:1 plantă întregă · standardizat min. 50% bacoziide 300mg + Fosfolipide din lecitină de floarea soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® 100mg per porție (2 capsule) · 60 capsule vegetale · 30 zile

## 1. COMPOZIȚIE

**Ingrediente active per porție (2 capsule):** Extract Bacopa monnieri 15:1 plantă întregă · standardizat min. 50% bacoziide **300mg**, Fosfolipide din lecitină de floarea soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® **100mg**.

**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

Bacopa te ajută să reții mai ușor, să gândești mai clar și să gestionezi mai bine stresul — nu prin stimulare artificială, ci prin refacerea capacității naturale a creierului. Documentat în studii clinice cu durate de 8–12 săptămâni.

- Reții mai ușor informații — documentat clinic după 12 săptămâni de administrare continuă
- Funcția memoriei îmbunătățită — confirmat în meta-analiză pe 9 studii clinice (Pase et al., 2012 — Journal of Psychopharmacology)
- Efectele apar constant în studii de minimum 12 săptămâni — nu un efect de o zi
- Reacționezi mai rapid la informații — după 8–12 săptămâni de administrare continuă — Ceața mentală se reduce. Concentrarea rămâne stabilă pe parcursul zilei. — Concentrare și memorie mai bune după 12 săptămâni — confirmat la adulți activi (Calabrese et al., 2008 — Rejuvenation Research)
- Reacționezi mai rapid la informații — după 8–12 săptămâni de administrare continuă
- Ceața mentală se reduce. Concentrarea rămâne stabilă pe parcursul zilei.

*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 Bacopa monnieri 15:1 plantă întregă · standardizat min. 50% bacoziide 300mg + Fosfolipide din lecitină de floarea soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® 100mg), dimineața sau prânz. Se înghit întregi cu apă. Nu se mestecă.

**Notă biodisponibilitate:** BioCORE® asigură o absorbție de 4x față de capsulele obișnuite.

**Durata curei:** 4 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

Există date preclinice care sugerează că Bacopa poate influența funcția tiroidiană. Dacă urmezi terapie de substituție tiroidiană sau alte tratamente hormonale, consultă medicul înainte de a începe cura. Persoanele sănătoase fără afecțiuni tiroidiene pot lua Bacopa fără această precauție.

## 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)

- Benson et al., 2014:** Bacopa reduce hormonul stresului în condiții de stres acut — documentat în studiu clinic  
PMID: 23788517
- Pase et al., 2012:** Meta-analiză pe 9 studii clinice: Bacopa îmbunătățește memoria și viteza de gândire la adulți sănătoși.  
PMID: 22747190
- Calabrese et al., 2008:** Calabrese et al., 2008 — Rejuvenation Research  
PMID: 18611150

### TEHNOLOGIA BIOCORE® **Livrare lipidică**

este un sistem bazat pe grăsimi naturale din floarea-soarelui — care învelesc compușii activi din plantă și îi protejează pe toată durata digestiei, crescând absorbția de până la 4x. Nici un jargon, un singur rezultat: mai mult ingredient activ ajunge în sânge.

**4x**

absorbție față de formula standard

**300mg**

Extract Bacopa monnieri 1 per porție