

## PROSPECT · 5-HTP BIOCORE®

HTP – Somn și liniște · Extract Griffonia simplicifolia standardizat 30% 5-HTP 350mg + Fosfolipide din lecitină de floarea-soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® 150mg per porție (1 capsulă) · 60 capsule vegetale · 30 zile

## 1. COMPOZIȚIE

**Ingrediente active per porție (1 capsulă):** Extract Griffonia simplicifolia standardizat 30% 5-HTP 350mg, Fosfolipide din lecitină de floarea-soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® 150mg.

**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

5-HTP susține producția naturală a substanței din care depind dispoziția ta, somnul și capacitatea de a gestiona stresul. Beneficiile de mai jos sunt documentate în studii independente pe adulți sănătoși.

- Reducerea tensiunii și iritabilității cotidiene
- Stare de bine mai stabilă pe parcursul zilei
- 73 din 100 participanți au raportat îmbunătățirea stării de spirit după 8 săptămâni
- Reducerea simptomelor de anxietate, măsurată cu chestionare clinice validate
- Adormire mai ușoară și somn mai profund – Efect mai pronunțat la persoanele cu somn de slabă calitate – Trezire mai odihnită — fără senzația de oboseală matinală
- Adormire mai ușoară și somn mai profund

*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:** 1 capsulă pe zi (Extract Griffonia simplicifolia standardizat 30% 5-HTP 350mg + Fosfolipide din lecitină de floarea-soarelui 50% fosfatidilcolină · BioCORE® 150mg), distribuite pe parcursul zilei, la mesele principale. Se înghit întregi cu apă. Nu se mestecă.

**Durata curei:** 84 zile.

**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

Nu fără acordul medicului. Combinarea 5-HTP cu medicamente care acționează pe sistemul serotoninergic poate duce la o suprastimulare a acestui sistem — un efect care necesită supraveghere medicală. Dacă urmați un tratament în această clasă terapeutică (medicamente pentru dispoziție, anxietate sau durere cronică), consultați medicul înainte de a adăuga 5-HTP.

## 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)

- Jangid et al., 2013:** Jangid et al., 2013, Asian J Psychiatry  
PMID: 23380314
- Kahn et al., 1987:** studiu clinic independent  
PMID: 3312397
- Sutanto et al., 2021:** studiu clinic  
Sutanto et al., 2021, Nutrients

### TEHNOLOGIA BIOCORE® Livrare lipidică

BioCORE® este un sistem de livrare bazat pe fosfolipidele din lecitina de floarea-soarelui care învelesc molecula de 5-HTP și optimizează absorbția intestinală — mai mult 5-HTP ajunge efectiv în corp și produce efectul dorit.

**4x**

absorbție față de formula standard

**350mg**

Extract Griffonia simplic per porție