

## PROSPECT · PURECALM BIOCORE ®

Calm și claritate · Extract Withania somnifera — Ashwagandha ≥10% substanțe active 150mg + Extract Griffonia simplicifolia ≥30% substanță activă 150mg + L-Theanină 99% puritate 150mg + Extract Valeriana officinalis — Valeriană standardizat 150mg + Fosfolipide BioCORE ® — lecitină floarea soarelui 150mg per porție (2 capsule) · 60 capsule vegetale · 30 zile

## 1. COMPOZIȚIE

**Ingrediente active per porție (2 capsule):** Extract Withania somnifera — Ashwagandha ≥10% substanțe active **150mg**, Extract Griffonia simplicifolia ≥30% substanță activă **150mg**, L-Theanină 99% puritate **150mg**, Extract Valeriana officinalis — Valeriană standardizat **150mg**, Fosfolipide BioCORE ® — lecitină floarea soarelui **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

PureCalm combină patru ingrediente care acoperă complet spectrul stresului cronic — de la anxietate și iritabilitate la somn dificil și oboseală mentală. Efectele se construiesc progresiv în 3 etape documentate clinic.

- Primele efecte în 3–7 zile: reacții mai calme la situații tensionate
- Iritabilitate și nervozitate nejustificată — reduse semnificativ după 2–3 săptămâni
- Hormonul stresului redus semnificativ în 60 de zile — confirmat în studiu clinic cu 64 adulți (Chandrasekhar et al., 2012)
- Simpptome legate de stres reduse după 4 săptămâni — confirmat în studiu clinic (Hidese et al., 2019)
- Adormire mai ușoară din primele 5–7 zile de administrare regulată – Treziri nocturne mai rare — „dorm noaptea și ma simt mai odihnit” — utilizator verificat – Calitate somn îmbunătățită — confirmat în meta-analiză pe 16 studii (Bent et al., 2006)
- Adormire mai ușoară din primele 5–7 zile de administrare regulată

*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 Withania somnifera — Ashwagandha ≥10% substanțe active 150mg + Extract Griffonia simplicifolia ≥30% substanță activă 150mg + L-Theanină 99% puritate 150mg + Extract Valeriana officinalis — Valeriană standardizat 150mg + Fosfolipide BioCORE ® — lecitină floarea soarelui 150mg), distribuite pe parcursul zilei, la mesele principale. 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

Recomandăm consultarea medicului înainte. Griffonia interacționează potențial cu medicamentele care influențează starea de spirit. PureCalm nu înlocuiește medicația prescrisă și nu se administrează concomitent cu medicamente pentru anxietate sau dispoziție prescrise, fără aviz medical.

## 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)

- Chandrasekhar, 2012:** Hormonul stresului redus semnificativ în 60 de zile la adulți cu stres cronic — studiu clinic .  
PMID: 23439798
- Bent et al., 2006:** "Dorm noaptea și ma simt mai odihnit" — și nu e un caz izolat. Valeriana a îmbunătățit calitatea somnului în toate cele 16 studii analizate .  
PMID: 17145239
- Hidese, 2019:** L-Theanina crește undele alfa cerebrale — stare de calm vigilent, similar meditației. Reduce reactivitatea la stres și îmbunătățește concentrarea. Studiu clinic: simptome de stres reduse după 4 săptămâni  
PMID: 31623400

FORMULA SINERGICĂ **BioCORE® Multi-ingredient**

Formula conține 4 ingrediente active cu acțiune complementară, selectate și dozate pentru efect sinergic maxim. Fiecare ingredient este standardizat și testat analitic per lot.

4

ingrediente active

4x

absorbție față de formula standard

750mg

per porție (activ + purtător)