Recupra

Herb's Line

Integrazione naturale a supporto del fisiologico equilibrio dell' organismo in correlazione a:

- -STANCHEZZA FISICA
- -STANCHEZZA MENTALE
- -CONCENTRAZIONE E MEMORIA
- -SOMATIZZAZIONI DA ANSIA GENERALIZZATA
- -STRESS OSSIDATIVO

Nome prodotto: *Recupra*

Forma di somministrazione: *Capsule vegetali*

Ciascuna capsula contiene:

- ***Ashwagandha***
  e.s. Withania somnifera Dunal, radice,
  tit. min. 2,5% Witanolidi,300 mg/cps
  standardizzato per 7,5 mg di witanolidi/cps
- ***Rodiola***
  e.s. Rhodiola rosea L., radice,
  tit. rosavine min. 3%,100 mg/cps
  standardizzato per 3 mg di rosavine/cps
- ***Centella***
  e.s. Centella asiatica Urban, foglie,
  tit. triterpeni tot. min. 20 %,60 mg/cps
  standardizzato per 12 mg di triterpeni tot./cps
- ***Vitamina B2*** *(Riboflavina)*
  0,7 mg/cps
- ***Vitamina B6***
  0,7 mg/cps

Modalità d'uso: *1 cps prima di colazione ed 1 cps prima di pranzo*

Due capsule rendono disponibili:

- ***Ashwagandha e.s.: 600 mg***
  apporto in withanolidi 2,5% : 15 mg
- ***Rodiola e.s.: 200 mg***
  apporto in rosavine tot. 3% : 6 mg
- ***Centella e.s.: 120 mg***
  apporto in terpeni tot. 20% : 24 mg
- ***Vitamina B2 (Riboflavina) Vitamina B6 :*** *2.8 mg*

Consigli d'uso:

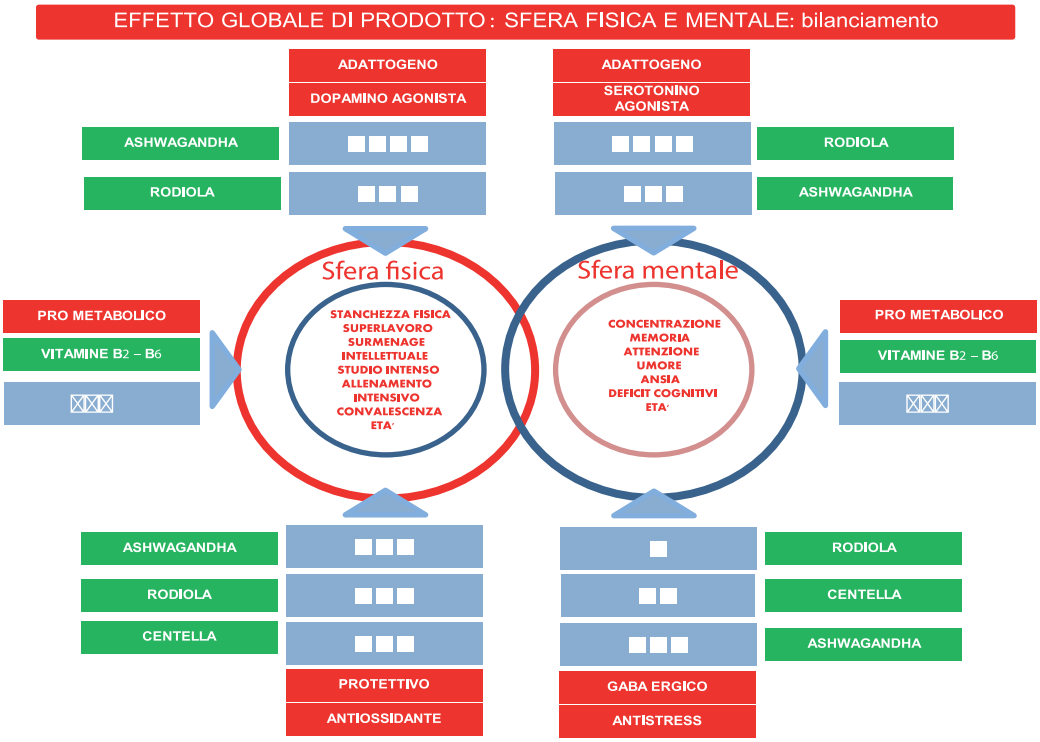
- **Coadiuvante nell'affaticamento fisico e mentale anche nello sport**
- **Coadiuvante nella difficoltà di concentrazione e memoria nel lavoro e nello studio**
- **Coadiuvante nelle alterazioni del tono dell'umore**
- **Coadiuvante in contrasto ai processi ossidativi correlati all'età e all'allenamento sportivo intenso**
- **Coadiuvante nelle difficoltà cognitive legate all'età**
- **Coadiuvante nelle somatizzazioni dell' ansia generalizzata da stress**

Materiale ad esclusivo utilizzo di consultazione per gli Operatori di settore non destinato al pubblico

RECUPRA: efficienza fisica e mentale

Razionali di Attività

Ashwagandha favorisce il fisiologico rilassamento e benessere mentale e sostiene le normali difese dell'organismo inoltre, come la Rodiola, svolge un'azione tonico-adattogena. La Centella ha un'azione positiva su memoria e funzioni cognitive. Contiene inoltre vitamine B2 (riboflavina) e B6 la cui assunzione può risultare utile in generale, in caso di un aumentato fabbisogno o di diminuito apporto con la dieta; nello specifico la vitamina B6 contribuisce alla normale funzione psicologica e del sistema immunitario e, assieme alla vitamina B2, aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento, partecipa ai processi metabolico-energetici e contribuisce al mantenimento di un equilibrato funzionamento del sistema nervoso. I singoli componenti possono trovare utile impiego nelle situazioni di maggior impegno lavorativo e di studio, nei cambi di stagione e nell'attività sportiva, situazione quest'ultima in cui può essere utile anche la funzione di protezione delle cellule dallo stress ossidativo esercitata dalla vitamina B2.



Bibliografia:

1. Dipankar C.R., et Al., 2013, Current Updates on Centella asiatica: Phytochemistry, Pharmacology and Traditional Uses, Medicinal Plant Research, Vol.3, No.4 20-36 (doi: 10.5376/mpr.2013.03.0004) **2.** Marimuthu S. et Al.,2005, Emerging role of Centella asiatica in improving age-related neurological antioxidant status Experimental Gerontology 40 (2005) 707–715,doi:10.1016/j.exger.2005.06.001 **3.** Jana U. et Al.,2010, A clinical study on the management of generalized anxiety disorder with Centella asiatica. Nepal Med Coll J. 2010 Mar;12(1):8-11,PMID: 20677602 [PubMed - indexed for MEDLINE] **4.** Wattanathorn J., et Al.,2008, Positive modulation of cognition and mood in the healthy elderly volunteer following the administration of Centella asiatica. J Ethnopharmacol. 2008 Mar 5;116(2):325-32. doi: 10.1016/j.jep.2007.11.038. Epub 2007 Dec 4,PMID: 18191355 [PubMed - indexed for MEDLINE] **5.** Kaur Narinderpal, et Al.,2013, A Review on Pharmacological Profile of Withania somnifera (Ashwagandha). Journal of Botanical Sciences , Volume 2 , Issue 4 October-December, 2013 ,e-ISSN: 2320-0189,p-ISSN: 2347-2308 **6.** Pingali U., et Al.,2014, Effect of standardized aqueous extract of Withania somnifera on tests of cognitive and psychomotor performance in healthy human participants Pharmacognosy Res. 2014 Jan;6(1):12-8. PMCID: PMC3897003,PMID: 24497737 [PubMed] **7.** Bhattacharya SK., et Al.,2003, Adaptogenic activity of Withania somnifera: an experimental study using a rat model of chronic stress. Pharmacol Biochem Behav. 2003;547-555.

8. Chittaranjan Andrade, et Al.,2000, A double-blind, placebo-controlled evaluation of the anxiolytic efficacy of an ethanolic extract of withania somnifera. Indian Journal of Psychiatry, 2000, 42 (3), 295-301,PMCID: PMC2958355, PMID: 21407960 [PubMed] **9.** Chandrasekhar K., et Al.,2012, A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. Indian J Psychol Med. 2012 Jul;34(3):255-62. PMCID: PMC3573577.PMID: 23439798 [PubMed] **10.** Candelario M., et Al.,2015, Direct evidence for GABA-ergic activity of Withania somnifera on mammalian ionotropic GABA-A and GABA-ρ receptors. J Ethnopharmacol. 2015 Aug 2;171:264-72.PMID: 26068424 [PubMed - in process] **11.** Cooley K., et Al.,2009, Naturopathic care for anxiety: a randomized controlled trial. PLoS One. 2009 Aug 31;4(8):e6628. doi: 10.1371/journal.pone.0006628,PMCID: PMC2729375 **12.** Biswal BM., et Al. ,2013, Effect of Withania somnifera (Ashwagandha) on the development of chemotherapy-induced fatigue and quality of life in breast cancer patients. Integr Cancer Ther. 2013 Jul;12(4):312-22. PMID: 23142798 [PubMed - indexed for MEDLINE] **13.** Arvind Malik, et Al.,2014, Effect of Ashwagandha (Withania somnifera) root powder supplementation on the core muscle strength and stability in hockey players. International Journal of Behavioural Social and Movement Sciences 2014 Vol. 3 No. 3 pp. 83-91,ISSN2277-7547 **14.** Pratte MA., et Al.,2014, An Alternative Treatment for Anxiety: A Systematic Review of Human Trial Results Reported for the Ayurvedic Herb Ashwagandha (Withania somnifera). J Altern Complement Med. 2014 Nov 18.PMID: 25405876 [PubMed] **15.** Panossian A., et Al.,2007, Rosenroot (Rhodiola rosea): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. Phytomedicine. 2010 Jun;17(7):481-93. Epub 2010 Apr 7 **16.** Shevtsov V.A., et Al.,2003, A randomized trial of two different doses of a SHR-5 Rhodiola rosea extract versus placebo and control of capacity for mental work Phytomedicine. 10(2-3):95-105, 2003. **17.** De Bock K., et Al.,2004, Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance. Nt J Sport Nutr Exerc Metab. 14(3):298-307, 2004. **18.** Darbinyan V.,et Al.,2007, Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression Nordic Journal of Psychiatry, Volume 61, Issue 5 2007, 343–348. **19.** Cropley M., et Al.,2015, The Effects of Rhodiola rosea L. Extract on Anxiety, Stress, Cognition and Other Mood Symptoms. Phytother Res. 2015 Oct 27. doi: 10.1002/ptr.5486. [Epub ahead of print],[PMID: 26502953 PubMed - as supplied by publisher]

20. Muszyńska B., et Al.,2015, Natural products of relevance in the prevention and supportive treatment of depression. Psychiatr Pol. 2015 May-Jun; 49(3):435-53. doi: 10.12740/PP/29367,PMID: 26276913 [PubMed - in process] **21.** Mao J., et Al.,2015, Rhodiola rosea versus sertraline for major depressive disorder: A randomized placebo-controlled trial. Phytomedicine. 2015 Mar 15;22(3):394-9. doi: 10.1016/j.phymed.2015.01.010. Epub 2015 Feb 23,PMCID: PMC4385215 [Available on 2016-03-15],PMID: 25837277 [PubMed - indexed for MEDLINE] **22.** Spasov AA., et Al.,2000, The effect of the preparation rodakson on the psychophysiological and physical adaption of students to an academic load. Eksp Klin Farmakol. 2000 Jan-Feb;63(1):76-8. Russian. **23.** Darbinyan V., et Al.,2000, Rhodiola rosea in stress induced fatigue-a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. Phytomedicine. 2000 Oct;7(5):365-71. **24.** Olsson EM., et Al., 2009, A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. Planta Med. 2009 Feb;75(2):105-12. Epub 2008 Nov 18. **25.** De Bock K., et Al.,2004, Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance, Int J Sport Nutr Exerc Metab 2004 Jun; 14(3), 298-307 **26.** Parisi A., et Al.,2010, Effects of chronic Rhodiola Rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results J Sports Med Phys Fitness. 2010 Mar;50(1):57-63.

Benefica® - Concessionaria Italia Via Sant'Orsola, 60 - 25135 Brescia Tel. +39 030 3700742 Fax +39 030 3388280 info@benefica.it www.benefica.it