

# Recupra®

Recupra® è un integratore alimentare a base di Ashwagandha (Withania somnifera Dunal), Rodiola (Rhodiola rosea L.), Centella (Centella asiatica (L.) Urb.) e Vitamine B (B2-B6).

Recupra® è un integratore alimentare a base di estratti secchi e vitamine.

L' 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. Recupra® 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. Recupra® grazie ai suoi componenti può 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.

## **Ashwagandha [1-2-3]**

L'estratto di radice di Withania somnifera Dunal, chiamata anche Ginseng Indiano, ed appartenente alla famiglia delle Solanaceae, possiede azioni positive antistress ed antifatica che risultano di aiuto nei periodi di super-lavoro e di intenso impegno mentale, nell'attività sportiva, favorendo il fisiologico recupero psico-fisico nei periodi di ridotta capacità di rendimento e di concentrazione. Al fitocomplesso di Withania somnifera Dunal vengono inoltre attribuite positive azioni di natura rilassante che possono risultare utili nell'ottimizzare la fisiologica risposta individuale nelle tipiche somatizzazioni dell'ansia generalizzata da stress, a favore del benessere fisico e mentale. Withania somnifera, per positive azioni immunomodulanti, può ottimizzare il fisiologico funzionamento del sistema immunitario.

## **Rodiola [4-5-6]**

L'estratto di radice di Rhodiola rosea L., chiamata anche Sedum roseum, ed appartenente alla famiglia delle Crassulaceae, possiede azioni positive toniche ed antifatica equilibrate sulla sfera fisica e psichica. Rhodiola rosea risulta utile nell'ottimizzare la fisiologica risposta individuale nei casi di affaticamento fisico, anche sportivo, oltre a favorire i fisiologici processi di adattamento nell'affaticamento e negli sforzi di concentrazione mentale. Rhodiola rosea può contribuire al mantenimento del normale tono dell'umore.

## **Centella [7-8-9-10]**

L'estratto delle foglie di Centella asiatica (L.) Urban, chiamata anche Gotu Kola, ed appartenente alla famiglia delle Apiaceae, è tradizionalmente conosciuto per le sue positive azioni flebo toniche a sostegno della funzionalità del microcircolo. Alla frazione triterpenica del fitocomplesso vengono inoltre attribuite positive azioni specifiche di natura antiossidante, utili ad ottimizzare le fisiologiche funzioni cognitive e di memoria.

## **Vitamine del gruppo B [11]**

Le vitamine del gruppo B sono indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo e ciascuna di esse esplica specifiche attività. Le vitamine del gruppo B sono indicate per combattere gli stati di debilitazione

generale e secondaria a varie malattie, stress psico-fisici, convalescenze.

Esse sono facilmente assorbibili dall'intestino. La Vitamina B2 (Riboflavina) è utile per la formazione degli anticorpi e dei globuli rossi; assieme alla Vitamina B5 la Vitamina B2 agisce come anabolizzante naturale favorendo l'utilizzazione dei principali nutrienti alimentari quali i carboidrati, i lipidi e le proteine. La Vitamina B6 (Piridossina) è importante per la produzione di anticorpi e di globuli rossi e viene impiegata in caso di debolezza muscolare. Le Vitamine B2 e B6 esercitano anche un importante supporto al complesso sistema neurotrasmettitoriale dopaminergico e serotoninergico a favore del rendimento fisico, delle performances cognitive di memoria e concentrazione, e del generale senso di benessere.

### **Modi d'uso:**

Si consiglia di deglutire preferibilmente con un po' di acqua, una capsula prima di colazione, ed una capsula prima di pranzo.

### **Avvertenze:**

Non superare la dose consigliata. Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni di età. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata di un sano stile di vita. Non assumere in gravidanza, durante l'allattamento ed in caso di allergia nota o presunta verso uno o più dei componenti. Non somministrare ai bambini. In presenza di patologie ed in caso di concomitante assunzione di farmaci si consiglia di sentire il parere del medico prima di assumere il prodotto.

### **Modalità di conservazione:**

Conservare in luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce solare diretta e da fonti dirette di calore. Il termine minimo di conservazione si riferisce al prodotto in confezione integra, correttamente conservato.

### **Confezione:**

36 capsule da 656 mg – contenuto netto 23,6 g

Distribuito da:

Benefica di Concessionaria Italia s.n.c., Via Sant'Orsola,60-25135-Brescia

### **Bibliografia:**

**1.**Mishra et al. Scientific basis for the therapeutic use of Withania somnifera (Ashwagandha): a review. *Altern Med Rev* 2000;5:334-46. **2.**Cooley K, Szczurko O, Perri D, et al. Naturopathic care for anxiety: a randomized controlled trial. *ISRC TN78958974. PLoS One* 2009;4:e6628. **3.**Biswal BM. et al. 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. **4.**Shevtsov V.A. et al. 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. **5.**De Bock K. et al. Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 14(3):298-307, 2004. **6.**Wikam G.K. et al. A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine* 7, 85-89, 2000. **7.**M. Subathra et al. Emerging role of Centella asiatica in improving age-related neurological antioxidant status. *Experimental Gerontology* 40 (2005) 707–715. **8.**K. Zahara et al. Clinical and therapeutic benefits of Centella asiatica. *Pure Appl. Bio.,* 3(4): 152-159, December- 2014. **9.**Kashmira et al. Pharmacological Review on Centella asiatica: A Potential Herbal Cure-all. *Indian J Pharm Sci.* 2010 Sep-Oct; 72(5): 546–556. **10.**A. R. Shikharthi et al. Systematic Review of Herbs as Potential Memory Enhancers International. *Journal of Research in Pharmaceutical and Biomedical Sciences.* Vol. 2 (3) Jul – Sep 2011. **11.** Montgomery R. et al. *Biochimica. Aspetti medico biologici.* Edi-Ermes. 1988.

