

My Mind

DuoLife My Mind jest suplementem diety w formie płynnej, zawierającym naturalne składniki pochodzenia roślinnego, w tym zastrzeżone formuły COGNIVIA™* i ARONVIT®, wzbogacony w inozytol oraz aktywną formę witaminy B12 (metylokobalaminę). Preparat jest skomponowany z najwyższej jakości naturalnych surowców wspomagających koncentrację, procesy pamięciowe oraz poznawcze zarówno u osób młodych jak i starszych. Stanowi cenne źródło witamin oraz wielu związków aktywnych zawartych w standaryzowanych ekstraktach roślinnych. Działanie prozdrowotne obecnych w suplemencie diety składników zostało udowodnione badaniami klinicznymi i udokumentowane doniesieniami naukowymi.



Kiedy?

Problemy z pamięcią i koncentracją dotyczą coraz większej ilości osób w różnym wieku. Szacuje się, że na Świecie około 50 milionów osób ma poważne problemy z pamięcią¹ i wciąż przybywa ludzi skarżących się na zaburzenia związane z zapamiętywaniem i koncentracją. Pamięć to czynność poznawcza umożliwiająca chwilowe lub trwałe zapamiętywanie, magazynowanie i przypominanie informacji. Dzielimy ją na krótkotrwałą, która odpowiada za czasowe przechowywanie informacji i zdolność postrzegania oraz długotrwałą odpowiadającą za utrwalanie informacji, wspomnienia czy umiejętności.

Za procesy pamięciowe, poznawcze, uczenie się i koncentrację odpowiadają odpowiednie obszary w mózgu. Aby te procesy mogły przebiegać prawidłowo, konieczna jest odpowiednia komunikacja między neuronami (komórkami nerwowymi), a co za tym idzie odpowiedni poziom tzw. neuroprzekaźników, odpowiadających za przenoszenie impulsów nerwowych. W powstawaniu pamięci krótkotrwałej podstawową rolę odgrywa neuroprzekaźnik o nazwie acetylocholina. Pamięć długotrwała powstaje z przetworzenia świeżej pamięci i jest magazynowana w różnych ośrodkach kory mózgowej². Utrzymanie odpowiedniego poziomu acetylocholiny pomaga zachować koncentrację oraz funkcje poznawcze i wykonawcze takie jak pamięć, myślenie, rozumienie, uwagę i orientację. Dotyczy to także osób z demencją – czyli postępującym obniżeniem sprawności umysłowej. Optymalne funkcje neuronów mogą zostać zaburzone w przypadku, gdy dochodzi do spadku ilości neuroprzekaźników w mózgu, ale także w wyniku stresu oksydacyjnego, wywołanego nagromadzeniem tzw. wolnych rodników tlenowych. Wsparciem dla optymalnych funkcji układu nerwowego jest zdrowy tryb życia i prawidłowa zbilansowana dieta, jak również odpowiednia suplementacja.

Suplement diety DuoLife My Mind jest przeznaczony do stosowania jako wspomagający optymalne funkcje mózgu w przypadku:

- ▶ osób, które chcą na co dzień wspierać koncentrację i pamięć oraz procesy poznawcze;
- ▶ osób aktywnych zawodowo;
- ▶ osób pracujących umysłowo, w tym osób uczących się: studentów i uczniów;
- ▶ osób starszych;
- ▶ osób z problemami pamięciowymi i objawami demencji;
- ▶ osób z problemami z koncentracją, narażonymi na przewlekły stres;
- ▶ osób dbających o dobrą kondycję układu nerwowego;
- ▶ osób ze spadkiem energii, vitalności;
- ▶ osób ze spadkiem nastroju.

Jak?

DuoLife My Mind to w 100% naturalne ekstrakty roślinne oraz dodatkowe składniki pochodzenia naturalnego: inozytol i witamina B12.

Suplement diety zawiera:

- ▶ zastrzeżoną formułę roślinną **COGNIVIA™*** opartą na dwóch gatunkach szalwii o klinicznie udowodnionej skuteczności działania;
- ▶ zastrzeżoną formułę ekstraktu z owoców aronii – **ARONVIT®**, standaryzowaną na 25% zawartość antocyjanów;
- ▶ cenne ekstrakty ziołowe z: owoców cytryńca chińskiego (*Schisandra chinensis*), z liści miłorzębu japońskiego (*Ginkgo biloba*), z korzenia różeńca górskiego (*Rhodiola rosea*), z liści rozmarynu (*Rosmarinus officinalis*), z liści bakopy drobnolistnej/Brahmi (*Bacopa monnieri*), z owoców aceroli (*Malpighia glabra*);
- ▶ zastrzeżoną formułę opartą na metylokobalaminie – aktywnej formie witaminy B12 – **MECOBALACTIVE®****;
- ▶ inozytol.

DuoLife My Mind wspiera u osób młodych i starszych:

- ▶ prawidłowe funkcje pamięciowe;
- ▶ optymalne procesy poznawcze;
- ▶ koncentrację;
- ▶ proces uczenia się;
- ▶ energię i witalność;
- ▶ optymalną kondycję układu nerwowego;
- ▶ optymalny nastrój;
- ▶ procesy antyoksydacyjne.

Dzięki właściwościom zawartych w produkcie składników działanie wspomagające procesy pamięciowe, poznawcze i koncentrację rozpoczyna się i jest odczuwalne już po 1 h od spożycia pojedynczej porcji, a następnie jest wzmacniane z każdym kolejnym dniem stosowania suplementu!



DuoLife My Mind – sposób użycia:

Osoby powyżej 12 lat: 25–50 ml rano podczas posiłku. Nie przekraczać zalecanej maksymalnej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produkt nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób odżywiania i zdrowy tryb życia są istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

W razie wątpliwości dotyczących stosowania suplementu należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.



Składniki: sok z owoców aronii z zagęszczonego soku, sok z czerwonych winogron z zagęszczonego soku, inozytol, **COGNIVIA™*** – zastrzeżona formuła oparta na organicznym ekstrakcie z liści szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis*) 5:1 i organicznym mikrokapsułkowanym olejku eterycznym z szalwii lawendolistnej (*Salvia lavandulifolia*), ekstrakt z owoców aceroli (*Malpighia glabra*) 50:1 standaryzowany na 50% zawartość witaminy C, ekstrakt z owoców cytryńca chińskiego (*Schisandra chinensis*) 10:1 (200 mg/50 ml) standaryzowany na 10% zawartość schizandryny, ekstrakt z liści miłorzębu japońskiego (*Ginkgo biloba*) 50:1 (100 mg/50 ml), ekstrakt z korzenia różeńca górskiego (*Rhodiola rosea*) 3:1 (100 mg/50 ml), **ARONVIT®** – zastrzeżona formuła ekstraktu z owoców aronii (*Aronia melanocarpa*) standaryzowana na 25% zawartość antocyjanów, ekstrakt z liści rozmarynu (*Rosmarinus officinalis*) 10:1, ekstrakt z liści bakopy drobnolistnej/Brahmi (*Bacopa monnieri*) 5:1 (50 mg/50 ml), **MECOBALACTIVE®**** – zastrzeżona aktywna formuła witaminy B12 (metylokobalaminy).

* **COGNIVIA™** jest znakiem towarowym Nexira.

** **MECOBALACTIVE®** jest znakiem towarowym HEALTHTECH BIO ACTIVES, S.L.U.

Zawartość w porcji produktu	25 ml	50 ml
Inozytol	1,5 g	3 g
COGNIVIA™* – zastrzeżona organiczna formuła ekstraktu z szalwii lekarskiej i mikrokapsułkowanego olejku z szalwii lawendolistnej	300 mg	600 mg
Witamina C z ekstraktu z owoców aceroli (<i>Malpighia glabra</i>)	52,5 mg (66% RWS*)	105 mg (131% RWS*)
Witamina B12 MECOBALACTIVE®** (metylokobalamina)	100 µg (4000% RWS*)	200 µg (8000% RWS*)

Zawarty w preparacie wyciąg ziołowy ma obok nazwy zapisany **stosunek 5:1, 3:1, 10:1 – to tak zwany wskaźnik DER – co oznacza?**

Wskaźnik DER (ang. *drug extract ratio*) określa ilość miligramów surowca roślinnego, użytego do otrzymania jednego miligrama wyciągu (ekstraktu). Jeśli porcja 50 ml suplementu zawiera 100 miligramów wyciągu z liści miłorzębu japońskiego 50:1 (lub innego wyciągu ziołowego) oznacza to, że do otrzymania porcji użyto aż 5000 miligramów (5 gramów) surowca.

Czym jest COGNIVIA™* i dlaczego jest tak cennym składnikiem DuoLife My Mind?

COGNIVIA™* jest organiczną zastrzeżoną **synergistyczną** formułą roślinną, **opartą na dwóch gatunkach szalwii, o klinicznie udowodnionej skuteczności działania**. W badaniach klinicznych stosowano porcję lub równoważniki porcji 300–600 mg formuły na dobę. **Porcja ta jest zawarta w 25–50 ml suplementu diety DuoLife My Mind.**

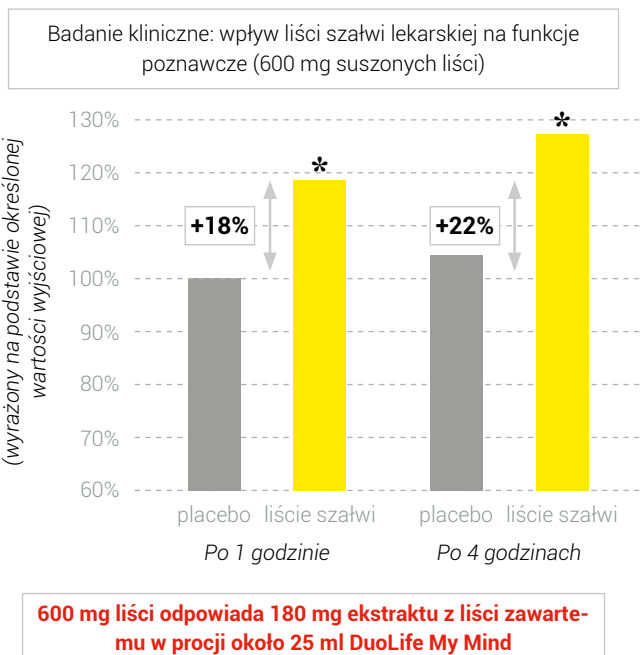
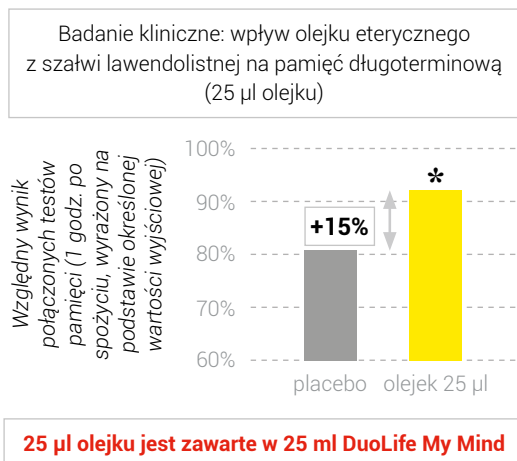
1 porcja (600 mg) COGNIVIA™* zawarta w 50 ml suplementu diety DuoLife My Mind zawiera:

- ▶ **400 mg ekstraktu z liści szalwii lekarskiej (*Salvia officinalis*)** – ekstrakt jest cennym źródłem prozdrowotnych związków polifenolowych takich jak kwas rozmarynowy, apigenina, kwercetyna czy luteolina³;
- ▶ 200 mg mikrokapsułkowanej formuły opartej na organicznym błonniku z akacji: w mikrokapsułkach zamknięte jest **50 mikrolitrów olejku eterycznego z szalwii lawendolistnej (*Salvia lavandulifolia*)**. Olejek eteryczny z zieleń szalwii zawiera prozdrowotnie działające terpenoidy, głównie eukaliptol, kamforę oraz alfa- i beta-pinen⁴. **Mikrokapsułki chronią związki aktywne zawarte w oleju przed niekorzystnym utlenianiem, jak również umożliwiają połączenie olejku z ekstraktem w obrębie jednej formulacji proszkowej.**

Szałwia jest używana od wieków ze względu na swoje różnorodne właściwości prozdrowotne, wśród których na szczególną uwagę zasługuje wpływ rośliny na funkcje pamięciowe i poznawcze³. Przedstawiciele rodzaju *Salvia* mają szeroko udokumentowane naukowo i klinicznie działanie antyoksydacyjne, wspomagające funkcje mózgu i całego układu nerwowego, wspierające pamięć, uwagę i uczenie się (działanie nootropowe). Ponadto wykazano, że różne gatunki szalwii, w tym szalwia lekarska i lawendolistna mogą wspomagać funkcje pamięciowe u osób z demencją.

Przeprowadzono **aż 7! badań klinicznych** wykazujących wpływ formuły na funkcje poznawcze i pamięciowe u ludzi^{5–10a}, w tym zarówno pamięć krótko- jak i długotrwałą. Wyniki tych badań są **opublikowane w prestiżowych międzynarodowych czasopismach medycznych, z łączną liczbą ponad 1000 cytowań**, co świadczy o ogromnej wadze przedstawionych doniesień. Badania prowadzono zgodnie ze złotym standardem badań randomizowanych, podwójnie zaślepionych z kontrolą placebo.

Badania udowodniły, że olejek eteryczny z szalwii lawendolistnej wspomaga nastrój oraz jakość i szybkość pamięci, zwłaszcza długoterminowej, natomiast ekstrakt z szalwii lekarskiej przyczynia się do zwiększenia koncentracji i uwagi. **Wykazano, że formuła/równoważniki formuły działają już po jednorazowym zastosowaniu (od 1–6 h po spożyciu), a efekt ten jest wzmacniany wraz z każdym kolejnym dniem stosowania! Badania prowadzono zarówno u osób młodych jak i u osób starszych! (Rys. 1–3)**



Rysunek 1: Wyniki wybranych badań klinicznych, wykazujące wpływ olejku eterycznego z szalwii lawendolistnej⁵ oraz suszonych liści szalwii lekarskiej⁶ na pamięć długoterminową oraz koncentrację już po 1–4 h po spożyciu porcji. * $p < 0,05$

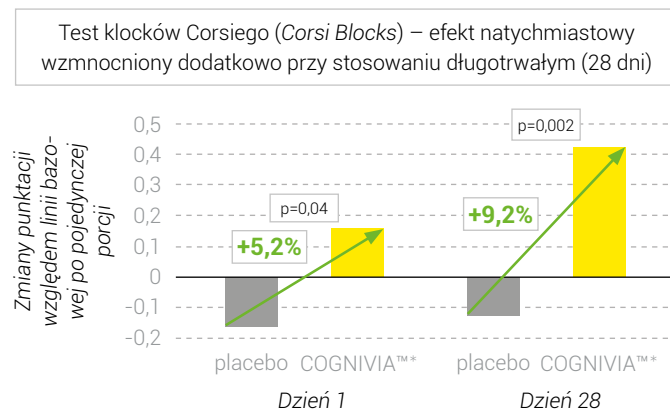
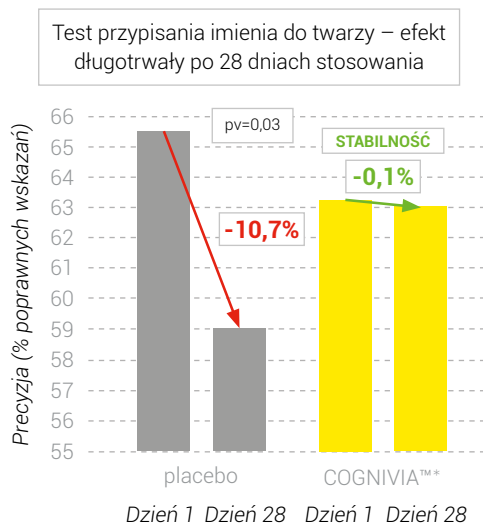
Z pomocą baterii testów poznawczych COMPASS, zbadano też pamięć roboczą, będącą połączeniem pamięci krótkotrwałej, uwagi i zdolności analizy danych^{5–10a}.

Typ testu	Efekt natychmiastowy		Efekt długotrwały
	Dzień 1	Dzień 28	
Klocki Corsiego			
Pamięć robocza numeryczna	NS		
Przypisanie imienia do twarzy	NS	NS	

– podsumowanie wszystkich istotnych statystycznie efektów pamięciowych ($p < 0,05$)

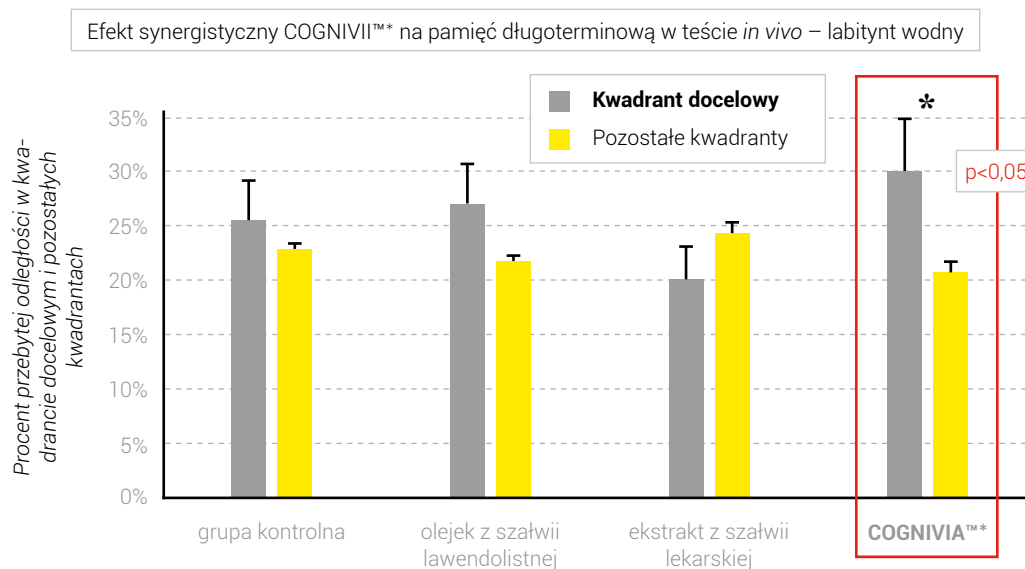
Rysunek 2: Badanie pamięci roboczej – efekty po spożyciu pojedynczej porcji pierwszego dnia badań oraz po stosowaniu długotrwałym (przynajmniej 28 dni). Zastosowane testy poznawcze zaliczane są do znanej baterii COMPASS i obejmują: test klocków Corsiego (Corsi Blocks), test numeryczny pamięci operacyjnej oraz test przypisania imienia do twarzy. Na podstawie ^{5–10a}. NS = results not significant/wyniki nie istotne

Najnowsze doniesienia zostały opublikowane w 2021 roku¹⁰, ukazują synergistyczny wpływ całej formuły na procesy poznawcze, zarówno u osób młodych jak i starszych, stosujących formułę doraźnie oraz przez 28 kolejnych dni.



Rysunek 3: W doniesieniach z 2021 roku wykazano wpływ formuły COGNIVIA™* na pamięć roboczą już po jednorazowym zastosowaniu pierwszego dnia badań, wzmacnianą sukcesywnie wraz z przedłużaniem czasu stosowania do 28 dni. Na podstawie ¹⁰.

Co więcej, w badaniach *in vivo* wykazano **korzystny synergistyczny efekt obu składowych** formuły COGNIVIA™*. Badania dowodzą, że połączenie obu gatunków szalwii ma **znacząco lepszy wpływ na procesy pamięciowe, niż każdy z gatunków stosowany osobno**. Efekt ten jest również widoczny już od pierwszego spożycia (1–6 h po pojedynczym spożyciu już pierwszego dnia badań) i wzmacniany z każdym kolejnym dniem stosowania¹¹ (Rys. 4).



Rysunek 4: Synergizm działania formuły COGNIVIA™* – formuła wykazuje **znacząco lepszy wpływ na pamięć długoterminową** w testach *in vivo* niż każda ze składowych badana osobno. Na podstawie ¹¹.



i Uwaga: jest możliwość samodzielnego sprawdzenia działania formuły **COGNIVIA™*** zawartej w DuoLife My Mind, poprzez udział w ćwiczeniach pamięciowych IDENTYCZNYCH z tymi zastosowanymi w badaniach klinicznych! Wystarczy pobrać **aplikację na telefon „CogniviaApp”** (system iOS) i rozpocząć codzienne krótkie testy pamięciowe za pomocą aplikacji. Dzięki temu, uczestnik może zweryfikować samodzielnie i obiektywnie jak formuła wspiera jego funkcje poznawcze i z każdym dniem stosowania coraz mocniej przyczynia się do ich poprawy.

Ekstrakt z rozmarynu na zasadzie synergizmu wspomaga właściwości formuły **COGNIVIA™***

Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) wykazuje się działaniem wspomagającym pracę ośrodkowego układu nerwowego, sprzyja optymalnej pamięci, koncentracji, wspiera funkcje poznawcze. Ponadto, poprzez działanie antyoksydacyjne, przyczynia się do ochrony neuronów przed stresem oksydacyjnym. Działanie prozdrowotne surowca zostało poparte badaniami klinicznymi¹².

Wśród związków aktywnych rozmarynu wymienia się między innymi **terpenoidy** – związki te wykazują **synergistyczne działanie z terpenoidami olejku z szalwii lawendolistej**, zawartego w formule **COGNIVIA™***.

W DuoLife My Mind zastosowano aż 3 ekstrakty roślinne o działaniu adaptogennym! Czym są adaptogeny i jaką pełnią funkcję?

Określenie **adaptogen** odnosi się do substancji, która pozwala organizmowi reagować na fizyczne, chemiczne i biologiczne czynniki stresujące poprzez zwiększenie nieswoistej odpowiedzi organizmu przeciwko danemu rodzajowi stresora. Adaptogen zwiększa zdolność organizmu do przystosowywania się do zmiennych warunków środowiska¹³.

W produkcie DuoLife My Mind działanie adaptogenne odnosi się do ekstraktów z różenia górskiego, z cytryńca chińskiego oraz z bakopy drobnolistnej/Brahmi.

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) przyczynia się do poprawy pamięci, refleksu i koncentracji oraz zmniejszenia zmęczenia. Jako adaptogen sprzyja poprawie niespecyficznego odporności organizmu na stres, przyczyniając się do zabezpieczenia układu nerwowego i układu krążenia (serca) przed uszkodzeniem¹³.

Owoce cytryńca chińskiego (*Schisandra chinensis*) zawierają schizandrynę, wykazującą działanie adaptogenne i antyoksydacyjne^{14,15}. Cytryniec chiński sprzyja utrzymaniu optymalnego poziomu neuroprzekaźników w centralnym układzie nerwowym, przez co pośrednio przyczynia się do poprawy zdolności uczenia się i zapamiętywania, zwiększa także czujność, sprzyja poprawie koncentracji i wydolności umysłowej, bez efektu nerwowości i rozdrażnienia¹⁴.

Brahmi (bakopa drobnolistna) również wykazuje **właściwości adaptogenne**¹⁶, sprzyjając utrzymaniu optymalnych funkcji układu nerwowego. Ponadto, posiada działanie antyoksydacyjne i detoksykujące, pomagając

w usuwaniu szkodliwych produktów przemiany materii oraz metali ciężkich z organizmu¹⁷. Brahmi wykazuje szeroko udokumentowany doniesieniami naukowymi i udowodniony badaniami klinicznymi **wpływ na procesy pamięciowe i poznawcze**^{18–21}.

Dlaczego witamina B12 i inozytol są ważne dla optymalnego funkcjonowania układu nerwowego?

Witamina B12 odgrywa kluczową rolę w procesach uwagi i uczenia się²². Niedobór witaminy B12 jest obserwowany u osób z demencją i zaburzeniami poznawczymi, a jej suplementacja może znacząco wspierać procesy pamięciowe u tych osób^{23, 24}. Człowiek nie potrafi samodzielnie wytwarzać witaminy B12, fizjologicznie jej produkcja odbywa się przy udziale bakterii jelitowych.

W suplemencie diety DuoLife My Mind użyto witaminę B12 w formie metylokobalaminy pochodzącą z zastrzeżonej aktywnej formuły MECOBALACTIVE^{®**}. Jest ona wytwarzana w opatentowanym, bezpiecznym, kontrolowanym procesie opartym na idei tzw. „**green chemistry**” ze związku wyjściowego – cyjanokobalaminy, uzyskiwanej z kolei w procesie fermentacji (a więc pochodzenia naturalnego).

Inozytol wykazuje działanie antyoksydacyjne, sprzyjające ochronie neuronów oraz wspomaga metabolizm energetyczny ustroju²⁵. Sprzyja poprawie samopoczucia, nastroju, pomaga w regulacji rytmu dobowego. Inozytol jest składnikiem pochodzenia naturalnego pozyskiwanym w procesie hydrolizy kwasu fitowego izolowanego z kukurydzy.

ARONVIT[®] i ekstrakt z miłorzębu japońskiego sprzyjają minimalizacji stresu oksydacyjnego i optymalnym funkcjom naczyń mózgowych

ARONVIT[®] jest formułą zastrzeżoną opartą na ekstrakcie z owoców aronii, o wysokiej, standaryzowanej zawartości antocyjanów – związków aktywnych przyczyniających się do zmniejszenia szkodliwego wpływu wolnych rodników tlenowych na funkcje neuronów. Dodatkowo wykazano, że ekstrakt z aronii przyjmowany regularnie ma znaczący wpływ na funkcje pamięciowe^{26, 27}.

Miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*) jest ceniony ze względu na swoje właściwości ochronne dla komórek nerwowych. Co bardzo ważne – wykazuje właściwości antyoksydacyjne oraz sprzyja odpowiedniej kondycji naczyń mózgowych, przyczyniając się do poprawy krążenia mózgowego; tym samym wspomaga zapamiętywanie, uwagę i uczenie się²⁸. **Działanie prozdrowotne miłorzębu zostało udowodnione setkami badań klinicznych**^{29, 30}.

Wyciąg z *Ginkgo biloba* zawiera ponad 60 bioaktywnych składników. Najistotniejsze są jednak 2 główne grupy – flawonoidy i terpenoidy. Zawarty w DuoLife My Mind ekstrakt jest **standaryzowany na wysoką zawartość zarówno glikozydów flawonowych (24%) jak i laktonów terpenowych (6%)**. Daje to gwarancję prozdrowotnego działania surowca.

Co wyróżnia DuoLife My Mind?

- ▶ **100% naturalne ekstrakty roślinne** wraz z dodatkiem składników pochodzenia naturalnego (inozytolu i witaminy B12) **wspierające pamięć, procesy poznawcze i koncentrację oraz dodające energii i vitalności**;
- ▶ **Skład oparty na składnikach brandowanych w tym formułach zastrzeżonych z udowodnionym klinicznie działaniem prozdrowotnym**;
- ▶ **Działanie doraźne oraz przewlekłe**: natychmiastowe **wsparcie pamięci i koncentracji już od pierwszego dnia stosowania, wzmacniane z każdym kolejnym dniem dzięki właściwościom zastrzeżonej formuły COGNIVIA^{™*}** zawartej w produkcie, ale także z pomocą pozostałych składników suplementu;
- ▶ **Produkt przeznaczony zarówno dla osób młodych (uczniów, studentów), osób dorosłych oraz osób starszych** – działanie prozdrowotne składników jest udowodnione na szerokiej grupie wiekowej;
- ▶ Dostępna **aplikacja „CogniviaApp”** do pobrania na telefon (system iOS), umożliwiająca samodzielną kontrolę wpływu zawartej w produkcie formuły COGNIVIA^{™*} na procesy pamięciowe – testy w aplikacji są IDENTYCZNE z tymi prowadzonymi w obrębie badań klinicznych;

- ▶ Aż **7 badań klinicznych dla składników formuły COGNIVIA™***, których wyniki są opublikowane w prestiżowych czasopismach medycznych o zasięgu międzynarodowym – łącznie ponad 1000 cytowań tych doniesień;
- ▶ **Synergizm** działania wszystkich składowych;
- ▶ **Aktywna forma witaminy B12 – metylokobalamina;**
- ▶ **Wygodna forma stosowania** – płyn gotowy do bezpośredniego spożycia;
- ▶ Produkt **NIE ZAWIERA** sztucznych **wypełniaczy i jest wolny od GMO;**
- ▶ Preparat **nie zawiera dodatku sztucznych substancji smakowych i zapachowych;**
- ▶ Produkt **NIE ZAWIERA glutenu** – jest odpowiedni dla osób nietolerujących glutenu;
- ▶ Produkt jest **odpowiedni dla wegan i wegetarian;**
- ▶ Preparat **utrwalony metodą IHHP™ by DuoLife** – (Innovation High Hydrostatic Process™ by DuoLife) opartą na koncepcji „minimalnego przetwarzania”. Zaletą metody jest wysoka jakość zdrowotna i trwałość oraz zachowanie naturalnych walorów odżywczych i sensorycznych w porównaniu z produktami utrwalanymi metodami klasycznymi. Wykorzystany proces technologiczny przeprowadzany jest w niskiej temperaturze (dla ochrony składników aktywnych) i bazuje na zasadzie synergii działania wielu czynników utrwalających, pozwalając zachować najwyższą jakość produktu bez stosowania substancji konserwujących;
- ▶ Specjalna **butelka ze szkła przeznaczonego do celów farmaceutycznych** – ciemne szkło chroni przed światłem i zmianami temperatury, jest odporne na uwalnianie do preparatu rozpuszczalnych substancji mineralnych z wewnętrznej powierzchni butelki.

 Bibliografia dla preparatu DuoLife Forma Płynna My Mind znajduje się na osobnej karcie segregatora.

Bibliografia

1. Guerchet, M., Prince, M., & Prina, M. (2020). Numbers of people with dementia worldwide: An update to the estimates in the World Alzheimer Report 2015.
2. Domżał, T. M. (2013). Pamięć w neurologii: zaburzenia, diagnostyka i leczenie. In *Forum Medycyny Rodzinnej* (Vol. 7, No. 4, pp. 155-164).
3. Lopresti, A. L. (2017). Salvia (sage): a review of its potential cognitive-enhancing and protective effects. *Drugs in R&D*, 17(1), 53-64.
4. Porres-Martinez M, Gonzalez-Burgos E, Carretero ME, Gomez-Serranillos MP. Major selected monoterpenes alpha-pinene and 1,8-cineole found in Salvia lavandulifolia (Spanish sage) essential oil as regulators of cellular redox balance. *Pharm Biol*. 2015;53(6):921-9.
5. Tildesley, N. T., Kennedy, D. O., Perry, E. K., Ballard, C. G., Wesnes, K. A., & Scholey, A. B. (2005). Positive modulation of mood and cognitive performance following administration of acute doses of Salvia lavandulaefolia essential oil to healthy young volunteers. *Physiology & behavior*, 83(5), 699-709.
6. Kennedy, D. O., Pace, S., Haskell, C., Okello, E. J., Milne, A., & Scholey, A. B. (2006). Effects of cholinesterase inhibiting sage (Salvia officinalis) on mood, anxiety and performance on a psychological stressor battery. *Neuropsychopharmacology*, 31(4), 845-852.
7. Scholey, A. B., Tildesley, N. T., Ballard, C. G., Wesnes, K. A., Tasker, A., Perry, E. K., & Kennedy, D. O. (2008). An extract of Salvia (sage) with anticholinesterase properties improves memory and attention in healthy older volunteers. *Psychopharmacology*, 198(1), 127-139.
8. Tildesley, N. T., Kennedy, D. O., Perry, E. K., Ballard, C. G., Savelev, S. A. W. K., Wesnes, K. A., & Scholey, A. B. (2003). Salvia lavandulaefolia (Spanish sage) enhances memory in healthy young volunteers. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 75(3), 669-674.
9. Kennedy, D. O., Dodd, F. L., Robertson, B. C., Okello, E. J., Reay, J. L., Scholey, A. B., & Haskell, C. F. (2011). Monoterpenoid extract of sage (Salvia lavandulaefolia) with cholinesterase inhibiting properties improves cognitive performance and mood in healthy adults. *Journal of Psychopharmacology*, 25(8), 1088-1100.
10. Wightman, E. L., Jackson, P. A., Spittlehouse, B., Heffernan, T., Guillemet, D., & Kennedy, D. O. (2021). The Acute and Chronic Cognitive Effects of a Sage Extract: A Randomized, Placebo Controlled Study in Healthy Humans. *Nutrients*, 13(1), 218.
- 10a. Babault, N., Noureddine, A., Amiez, N., Guillemet, D., & Cometti, C. (2021). Acute Effects of Salvia Supplementation on Cognitive Function in Athletes During a Fatiguing Cycling Exercise: A Randomized Cross-Over, Placebo-Controlled, and Double-Blind Study. *Frontiers in Nutrition*, 949.
11. Dinel, A. L., Lucas, C., Guillemet, D., Layé, S., Pallet, V., & Joffre, C. (2020). Chronic supplementation with a mix of Salvia officinalis and salvia lavandulaefolia improves Morris water maze learning in normal adult C57Bl/6J mice. *Nutrients*, 12(6), 1777.
12. Pengelly, A., Snow, J., Mills, S. Y., Scholey, A., Wesnes, K., & Butler, L. R. (2012). Short-term study on the effects of rosemary on cognitive function in an elderly population. *Journal of medicinal food*, 15(1), 10-17.
13. Tajer, A. (2011). Rhodiola rosea L. jako przykład rośliny adaptogennej. In *Annales Academiae Medicae Silesiensis* (Vol. 65, No. 4).
14. Szopa, A., Ekiert, R., & Ekiert, H. (2012). Cytryniec chiński (Schisandra chinensis)—nowy farmakopealny gatunek: badania chemiczne, biologiczna aktywność, znaczenie lecznicze, walory kosmetyczne, metody analityczne oraz badania biotechnologiczne. *Farmacja Pol*, 68, 832-834.
15. Ikeya, Y., Taguchi, H., Mitsushashi, H., Takeda, S., Kase, Y., & Aburada, M. (1988). A lignan from Schizandra chinensis. *Phytochemistry*, 27(2), 569-573.
16. Rai, D., Bhatia, G., Palit, G., Pal, R., Singh, S., & Singh, H. K. (2003). Adaptogenic effect of Bacopa monnieri (Brahmi). *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 75(4), 823-830.
17. Łojewski, M., Muszyńska, B., & Sułkowska-Ziaja, K. (2014). Bacopa monnieri L. Pennell.-roślina o wielokierunkowym działaniu leczniczym. *Postępy Fitoter*, (2).
18. Shalini, V. T., Neelakanta, S. J., & Sriranjini, J. S. (2021). Neuroprotection with Bacopa monnieri—A review of experimental evidence. *Molecular Biology Reports*, 1-16.
19. Kulkarni, P. Bacopa monnieri (Brahmi): A potential treatment course for neurological disorders.
20. Prabhakar, S., Vishnu, V. Y., Modi, M., Mohanty, M., Sharma, A., Medhi, B., ... & Avasthi, A. (2020). Efficacy of bacopa monnieri (Brahmi) and Donepezil in Alzheimer's Disease and mild cognitive impairment: A randomized double-blind parallel Phase 2b study. *Annals of Indian Academy of Neurology*, 23(6), 767.

21. Cheema, A. K., Wiener, L. E., McNeil, R. B., Abreu, M. M., Craddock, T., Fletcher, M. A., ... & Klimas, N. G. (2021). A randomized phase II remote study to assess Bacopa for Gulf War Illness associated cognitive dysfunction: Design and methods of a national study. *Life Sciences*, 282, 119819.
22. Katarzyńska, J. (2016). Potencjał aplikacyjny witaminy B12 i jej analogów.
23. McCaddon, A., & Hudson, P. R. (2010). L-methylfolate, methylcobalamin, and N-acetylcysteine in the treatment of Alzheimer's disease-related cognitive decline. *CNS spectrums*, 15(S1), 2-5.
24. Tucker, K. L., Qiao, N., Scott, T., Rosenberg, I., & Spiro III, A. (2005). High homocysteine and low B vitamins predict cognitive decline in aging men: the Veterans Affairs Normative Aging Study-. *The American journal of clinical nutrition*, 82(3), 627-635.
25. Chatree, S., Thongmaen, N., Tantivejkul, K., Sitticharoon, C., & Vucenik, I. (2020). Role of inositols and inositol phosphates in energy metabolism. *Molecules*, 25(21), 5079.
26. Ahles, S., Stevens, Y. R., Joris, P. J., Vauzour, D., Adam, J., De Groot, E., & Plat, J. (2020). The Effect of Long-Term Aronia melanocarpa Extract Supplementation on Cognitive Performance, Mood, and Vascular Function: A Randomized Controlled Trial in Healthy, Middle-Aged Individuals. *Nutrients*, 12(8), 2475.
27. Wen, H., Cui, H., Tian, H., Zhang, X., Ma, L., Ramassamy, C., & Li, J. (2021). Isolation of Neuroprotective Anthocyanins from Black Chokeberry (*Aronia melanocarpa*) against Amyloid- β -Induced Cognitive Impairment. *Foods*, 10(1), 63.
28. Kalisz, O., Wolski, T., & Gerkowicz, M. Miłorząd japoński (*Ginkgo biloba*) i jego preparaty w terapii zaburzeń krążenia mózgowego i obwodowego.
29. Yang, G., Wang, Y., Sun, J., Zhang, K., & Liu, J. (2016). Ginkgo biloba for mild cognitive impairment and Alzheimer's disease: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Current Topics in Medicinal Chemistry*, 16(5), 520-528.
30. Weinmann, S., Roll, S., Schwarzbach, C., Vauth, C., & Willich, S. N. (2010). Effects of Ginkgo biloba in dementia: systematic review and meta-analysis. *BMC geriatrics*, 10(1), 1-12.