

My Mind

DuoLife My Mind est un complément alimentaire liquide comprenant des ingrédients naturels d'origine végétale, dont les formules brevetées COGNIVIA™* et ARONVIT®, enrichi en inositol et en vitamine B12 (méthylcobalamine). Le produit est composé d'ingrédients naturels de la plus haute qualité, qui soutiennent la concentration, la mémoire et les processus cognitifs, tant chez les jeunes que chez les personnes âgées. Il constitue une source précieuse de vitamines et de principes actifs entrant dans la composition d'extraits végétaux standardisés. Les bienfaits pour la santé des ingrédients entrant dans la composition du complément alimentaire sont confirmés par des études cliniques et des rapports scientifiques.



Quand ?

Les problèmes avec la mémoire et la concentration concernent de plus en plus de personnes d'âges différents. Il est estimé que dans le monde entier, environ 50 millions de personnes souffrent de troubles de la mémoire¹ et le nombre de personnes se plaignant de problèmes de mémoire et de concentration est en croissance continue. La mémoire est une opération cognitive qui permet de mémoriser, stocker et se rappeler temporairement ou durablement des informations. Nous distinguons la mémoire à court terme qui stocke temporairement les informations et la capacité cognitive ainsi que la mémoire à long terme qui est chargée d'enregistrer les informations, les souvenirs et les compétences.

Les différentes parties du cerveau sont responsables pour les processus de mémorisation, cognitifs, d'apprentissage et de concentration. Pour que ces processus puissent se dérouler normalement, une bonne communication entre les neurones (les cellules nerveuses) est nécessaire et donc, un bon niveau de neurotransmetteurs qui sont responsables de la transmission des influx nerveux. Dans la formation de la mémoire à court terme, c'est le neurotransmetteur du nom d'acétylcholine qui joue le rôle principal. La mémoire à long terme se crée sur la base d'informations et de souvenirs frais stockés dans différentes zones du cortex cérébral². Le maintien d'un bon niveau d'acétylcholine soutient la concentration ainsi que les fonctions cognitives et exécutives comme la mémoire, la réflexion, la compréhension, l'attention et l'orientation. Ceci concerne également les personnes souffrant de démence – à savoir la baisse progressive de facultés mentales. Les fonctions optimales des neurones peuvent être perturbées quand le nombre de neurotransmetteurs dans le cerveau baisse, mais aussi suite au stress oxydatif dû à l'accumulation des radicaux libres. Un mode de vie sain et un régime alimentaire équilibré ainsi qu'une supplémentation adaptée constituent un soutien optimal des fonctions du système nerveux.

Le complément alimentaire DuoLife My Mind est conçu pour être utilisé comme soutien aux fonctions optimales du cerveau et est destiné aux :

- ▶ personnes qui souhaitent au quotidien soutenir leur concentration, leur mémoire et les processus cognitifs ;
- ▶ personnes professionnellement actives ;
- ▶ personnes effectuant un travail intellectuel, y compris les apprenants : les étudiants et les élèves ;
- ▶ personnes âgées ;
- ▶ personnes souffrant de troubles de la mémoire et présentant des symptômes de démence ;
- ▶ personnes ayant des problèmes de concentration, exposées au stress chronique ;
- ▶ personnes qui prennent soin du bon état de leur système nerveux ;

- ▶ personnes qui manquent d'énergie et de vitalité ;
- ▶ personnes en baisse d'humeur.

Comment ?

DuoLife My Mind ce sont des extraits végétaux 100% naturels et des ingrédients supplémentaires d'origine naturelle : l'inositol et la vitamine B12.

Le complément alimentaire contient :

- ▶ la formule végétale brevetée **COGNIVIA™**** qui repose sur deux espèces de sauge et dont l'efficacité est cliniquement prouvée ;
- ▶ la formule brevetée d'extrait de baies d'aronie – **ARONVIT®**, standardisé à 25% de teneur en anthocyanes ;
- ▶ des extraits végétaux précieux : de fruits de graine aux cinq saveurs (*Schisandra chinensis*), de feuilles de Ginkgo (*Ginkgo biloba*), de racine d'orpin rose (*Rhodiola rosea*), de feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*), de feuilles d'hysope d'eau (*Bacopa monnieri*), de fruits d'acérola (*Malpighia glabra*) ;
- ▶ la formule brevetée reposant sur la méthylcobalamine – forme active de la vitamine B12 – **MECOBALACTIVE®**** ;
- ▶ l'inositol.

DuoLife My Mind soutient chez les jeunes et les personnes plus âgées :

- ▶ les bonnes fonctions de la mémoire ;
- ▶ les processus cognitifs optimaux ;
- ▶ la concentration ;
- ▶ le processus d'apprentissage ;
- ▶ l'énergie et la vitalité ;
- ▶ l'état optimal du système nerveux ;
- ▶ l'humeur optimale ;
- ▶ les processus antioxydants.

Grâce aux propriétés des ingrédients entrant dans la composition du produit, le soutien aux processus de mémoire, cognitifs et à la concentration est visible dans l'heure qui suit l'administration d'une dose du complément et ensuite, ce soutien est renforcé à chaque utilisation du complément alimentaire !

DuoLife My Mind – mode d'emploi :

Personnes de plus de 12 ans : 25-50 ml le matin, pendant le repas. Ne pas dépasser la dose maximale recommandée par jour.

Le produit ne peut pas être utilisé en remplacement d'un régime alimentaire varié. Une alimentation équilibrée et un mode de vie sain sont essentiels au bon fonctionnement du corps.

En cas de doutes concernant l'utilisation du complément alimentaire, consulter votre médecin ou pharmacien.

Ingrédients : jus de fruits d'aronia issu d'un concentré, jus de raisin rouge issu d'un concentré, inositol, COGNIVIA™** – formule brevetée à base d'extrait organique de feuilles de sauge (*Salvia officinalis*) 5:1 et d'huile essentielle de sauge à feuilles de lavande (*Salvia lavandulifolia*), microencapsulée, extrait de fruits d'acérola (*Malpighia glabra*) 50:1 standardisée à 50% de teneur en vitamine C, extrait de baies de graine aux cinq saveurs (*Schisandra chinensis*) 10:1 (200 mg/50 ml) standardisé à 10% de teneur en schisandrine, extrait de feuille de Ginkgo (*Ginkgo biloba*) 50:1 (100 mg/50 ml), extrait de racine d'orpin rose (*Rhodiola rosea*) 3:1 (100 mg/50 ml), ARONVIT® – formule brevetée d'extrait de fruits d'aronia (*Aronia melanocarpa*) standardisé à 25% de teneur en anthocyanes, extrait de feuilles de romarin (*Rosmarinus officinalis*) 10:1, extrait de feuilles d'hysope d'eau/Brahmi (*Bacopa monnieri*) 5:1 (50 mg/50 ml), MECOBALACTIVE®** – formule brevetée active de vitamine B12 (méthylcobalamine).

* COGNIVIA™ est une marque de Nexira.

** MECOBALACTIVE® est une marque de HEALTHTECH BIO ACTIVES, S.L.U.

Teneur en une portion du produit	25 ml	50 ml
Inositol	1,5 g	3 g
COGNIVIA™* – formule organique brevetée d'extrait de sauge et d'huile essentielle de sauge à feuilles de lavande microencapsulée	300 mg	600 mg
Vitamine C d'extrait de fruits d'acerola (<i>Malpighia glabra</i>)	52,5 mg (66% AR*)	105 mg (131% AR*)
Vitamine B12 MECOBALACTIVE®** (méthylcobalamine)	100 µg (4000% AR*)	200 µg (8000% AR*)

Les extraits d'herbes contenus dans le produit présentent à côté de leurs noms **le rapport 5:1, 3 :1 et 10:1 – ce qu'on appelle le rapport DER – que signifie-t-il ?**

Le rapport DER (ang. drug extract ratio) indique la quantité de milligrammes de la matière végétale, utilisée pour obtenir un milligramme de l'extrait. Si une portion de 50 ml de complément alimentaire contient 100 milligrammes d'extrait de feuilles de Gingko 50:1 (ou tout autre extrait d'herbes), ceci signifie que pour obtenir une portion 5000 milligrammes (5 grammes) de matière ont été utilisés.

Qu'est-ce que la formule COGNIVIA™* et pourquoi est-elle un ingrédient précieux de DuoLife My Mind ?

COGNIVIA™* est une formule végétale, organique et **synergique** brevetée, **basant sur deux espèces de sauge à l'efficacité cliniquement prouvée**. Au cours des essais cliniques, une portion de 300-600 mg de formule par jour ou son équivalent ont été utilisés. **La portion est contenue dans 25–50 ml du complément alimentaire DuoLife My Mind.**

1 portion (600 mg) de COGNIVIA™* comprise dans 50 ml du complément alimentaire DuoLife My Mind contient :

- ▶ **400 mg d'extrait de feuilles de sauge (*Salvia officinalis*)** – l'extrait est une source précieuse de composés polyphénoliques bénéfiques pour la santé, comme l'acide rosmarinique, l'apigénine, la quercétine et la lutéoline³;
- ▶ 200 mg de formule microencapsulée basant sur les fibres organiques d'acacia : **50 microlitres d'huile essentielle de sauge à feuilles de lavande (*Salvia lavandulifolia*) encapsulés**. L'huile essentielle de sauge contient des terpénoïdes bénéfiques pour la santé, notamment l'eucalyptol, le camphre et l'alpha et le bêta-pinène⁴. **Les microcapsules protègent les principes actifs de l'huile contre l'oxydation nuisible et permettent la liaison de l'huile avec l'extrait dans la même formulation en poudre.**

La sauge est utilisée depuis des siècles pour ses divers bienfaits pour la santé, parmi lesquels on peut citer son impact positif sur les fonctions de la mémoire et cognitives³. Les représentants de l'espèce *Salvia* ont des propriétés antioxydantes, de soutien des fonctions du cerveau et du système nerveux, de soutien de la mémoire, de l'attention et de l'apprentissage (nootropique), qui sont scientifiquement et cliniquement prouvées. De plus, il a été démontré que différentes espèces de sauge, dont la sauge officinale et à feuilles de lavande, peuvent soutenir les fonctions de mémorisation chez les personnes souffrant de démence.

Pas moins de **7! études cliniques** ont été menées pour démontrer l'impact de la formule sur les fonctions de mémoire et cognitives des êtres humains^{5–10a}, sur la mémoire à court et à long terme. Les résultats de ces études sont **publiés dans des revues médicales internationales prestigieuses, avec au total plus de 1000 citations**, ce qui prouve la grande importance de ces informations. Les études ont été réalisées conformément à la norme d'or des études randomisées, en double aveugle contrôlées versus placebo.

Les études ont prouvé que l'huile essentielle de sauge à feuilles de lavande soutient l'humeur ainsi que la qualité et la vitesse de la mémoire, surtout celle à long terme, tandis que l'extrait de sauge officinale contribue à l'augmentation

de la concentration et de l'attention. **Il a été démontré que la formule/les équivalents de la formule agissent dès la première utilisation (de 1 à 6 heures après administration) et cet effet est renforcé chaque jour d'utilisation ! Les études ont été menées tant sur les jeunes que sur les personnes âgées ! (Fig. 1-3)**

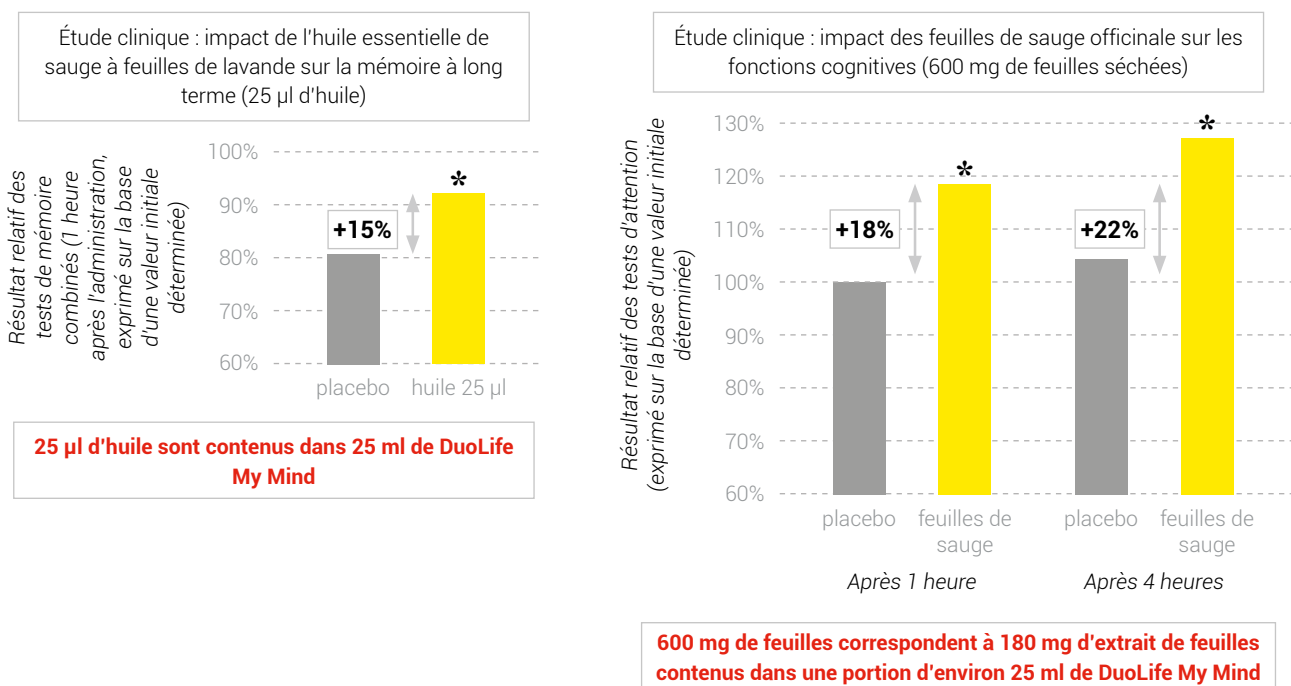


Figure 1: Résultats d'études cliniques choisies, démontrant l'impact de l'huile essentielle de sauge à feuilles de lavande⁵ et de feuilles séchées de sauge officinale⁶ sur la mémoire à long terme et la concentration de 1 à 4 heures après administration d'une dose. *p<0,05

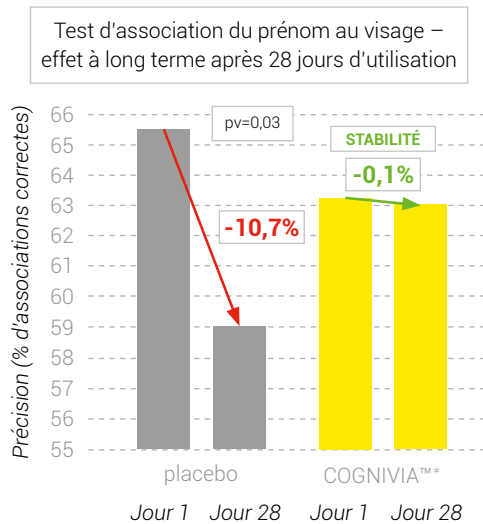
Grâce au jeu de tests cognitifs COMPASS, il a été possible d'étudier également la mémoire de travail qui est une combinaison de la mémoire à court terme, de l'attention et de la capacité d'analyse de données^{5-10a}.

Type de test	Effet immédiat		Effet à long terme
	Jour 1	Jour 28	
Blocs de Corsi	🧠	🧠	🧠
Mémoire de travail des chiffres	NS	🧠	🧠
Association d'un prénom au visage	NS	NS	🧠

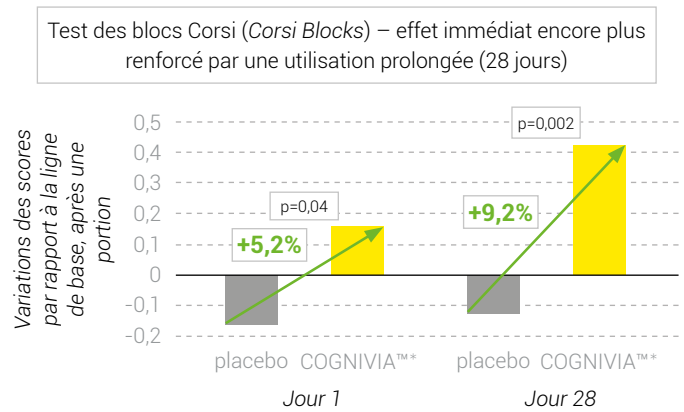
🧠 – résumé de tous les effets de mémoire statistiquement pertinents (p<0,05)

Figure 2: Étude de la mémoire de travail– effets après l'administration d'une dose le premier jour et après une utilisation plus longue (au moins 28 jours). Les tests cognitifs appliqués font partie du jeu de tests COMPASS connu et comprennent : le test des blocs Corsi (Corsi Blocks), le test de la mémoire des chiffres et le test de l'association du prénom au visage. Sur la base de ^{5-10a}. NS = results not significant/résultats non significatifs

Les derniers rapports publiés en 2021¹⁰, montrent l'influence synergique de toute la formule sur les processus cognitifs, tant chez les jeunes que chez les personnes plus âgées, utilisant la formule de manière ponctuelle et pendant 28 jours de suite.



Dans le groupe placebo, on a noté la baisse d'associations correctes après 28 jours d'études, contrairement au **résultat stable pour COGNIVIA™* qui s'est maintenu à long terme.**



Dans le groupe étudié, les fonctions de mémoire s'améliorent **progressivement et sont presque 2 fois plus élevées après 28 jours d'utilisation** que le premier jour d'étude. Le résultat du test tant le premier jour qu'après 28 jours d'utilisation de la formule COGNIVIA™* est **considérablement meilleur que dans le groupe placebo.**

Figure 3: Les rapports de 2021 démontrent l'impact de la formule COGNIVIA™* sur la mémoire de travail après une seule utilisation, renforcé progressivement par une utilisation prolongée de 28 jours. Sur la base de ¹⁰.

De plus, dans les études *in vivo*, on a démontré **l'impact synergique bénéfique des deux composantes de la formule COGNIVIA™***. Les études démontrent que la combinaison des deux espèces de sauge a visiblement une **meilleure influence sur les processus de mémoire que l'utilisation séparée des deux espèces**. Cet effet est également visible dès la première utilisation (1–6h après une dose, le premier jour des tests) et renforcé chaque jour d'utilisation suivant¹¹ (Fig. 4).

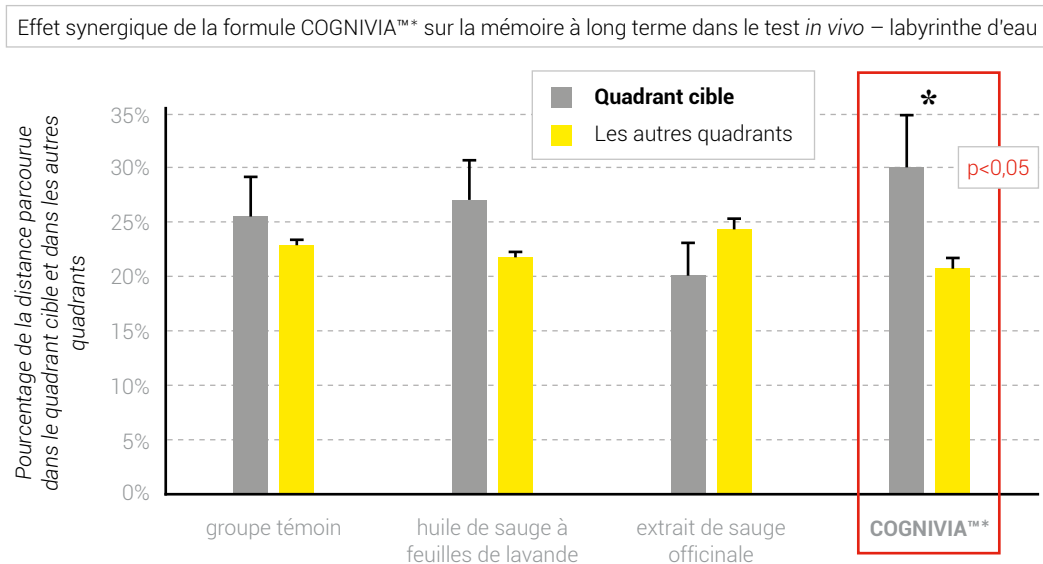


Figure 4: Synergie d'action de la formule COGNIVIA™* – la formule démontre visiblement une meilleure influence sur la mémoire à long terme dans les tests *in vivo* que chacune des composantes séparément. Sur la base de ¹¹.



i Attention : il est possible de vérifier par vous-mêmes la formule COGNIVIA™* contenue dans DuoLife My Mind, en participant à des exercices de mémoire IDENTIQUES à ceux utilisés dans les études cliniques ! Il suffit de télécharger **l'application « CogniviaApp »** (système iOS) et commencer de courts tests de mémoire quotidiens avec l'application. Ceci permet au participant de vérifier de manière individuelle et objective comment la formule soutient les fonctions cognitives et les améliore avec chaque jour d'utilisation.

L'extrait de romarin soutient les propriétés de la formule COGNIVIA™* sur le principe de la synergie

Le romarin (*Rosmarinus officinalis*) démontre une propriété de soutien au fonctionnement du système nerveux central, il favorise la mémoire optimale, la concentration et soutient les fonctions cognitives. De plus, par son action antioxydante, il contribue à la protection des neurones contre le stress oxydatif. Les bienfaits pour la santé de l'ingrédient ont été prouvés par des études cliniques¹².

Parmi les principes actifs du romarin, on peut citer entre autres **les terpénoïdes** – ces composés démontrent **une action synergique avec les terpénoïdes de l'huile de sauge à feuilles de lavande** contenue dans la formule **COGNIVIA™***.

Pas moins de 3 extraits végétaux à effet adaptogène ont été utilisés dans DuoLife My Mind ! Qu'est-ce que les adaptogènes et quelle est leur fonction ?

Le terme **adaptogène** correspond à une substance qui permet à l'organisme de réagir aux facteurs stressants physiques, chimiques et biologiques, par l'augmentation de la réponse non spécifique du corps au type donné de facteur de stress. Les adaptogènes augmentent la capacité de l'organisme à s'adapter aux conditions variables de l'environnement¹³.

Dans le produit DuoLife My Mind, ce sont les extraits d'orpin rose, de graine aux cinq saveurs et d'hysope d'eau qui démontrent des propriétés adaptogènes.

L'orpin rose (*Rhodiola rosea*) contribue à l'amélioration de la mémoire, du réflexe et de la concentration, il réduit aussi la fatigue. En tant qu'adaptogène, il favorise la résistance non spécifique de l'organisme au stress, en contribuant à la protection du système nerveux et du système cardiovasculaire (cœur) contre les dommages¹³.

Les graines aux cinq saveurs (*Schisandra chinensis*) contiennent de la schisandrine qui démontre des propriétés adaptogènes et antioxydantes^{14,15}. Les graines aux cinq saveurs favorisent le maintien du niveau optimal des neurotransmetteurs dans le système nerveux central, ce qui contribue indirectement à l'amélioration des capacités d'apprentissage et de mémorisation, augmente l'attention, favorise la concentration et la capacité mentale, sans nervosité ni irritation¹⁴.

L'hysope d'eau (*bakopa drobnolistna*) démontre également **des propriétés adaptogènes**¹⁶, en favorisant le maintien des fonctions optimales du système nerveux. De plus, il possède des propriétés antioxydantes et détoxifiantes, en aidant à éliminer les produits métaboliques nuisibles et les métaux lourds de l'organisme¹⁷. L'hysope d'eau démontre un **impact sur les processus de mémoire et cognitifs, largement démontré et scientifiquement prouvés par des études cliniques**¹⁸⁻²¹.

Pourquoi la vitamine B12 et l'inositol sont importants pour le fonctionnement optimal du système nerveux ?

La vitamine B12 joue un rôle clé dans les processus d'attention et d'apprentissage²². La carence en vitamine B12 peut être observée chez les personnes souffrant de démence et de troubles cognitifs, sa supplémentation peut considérablement soutenir la mémoire chez ces personnes^{23,24}. L'homme ne peut pas lui-même produire de la vitamine B12, du point de vue physiologique sa production se fait avec la participation des bactéries intestinales.

Dans le complément alimentaire DuoLife My Mind, on a utilisé de la vitamine B12 sous forme de méthylcobalamine provenant de la formule active brevetée MECOBALACTIVE®**. Elle est produite dans un processus breveté, sûr et contrôlé, reposant sur l'idée de « **green chemistry** » à partir du composé initial – la cyanocobalamine obtenue dans un processus de fermentation (et donc d'origine naturelle).

L'inositol démontre des propriétés antioxydantes qui favorisent la protection des neurones et soutient le métabolisme énergétique du système²⁵. Il favorise l'amélioration du bien-être, de l'humeur, il aide à réguler le rythme circadien. L'inositol est un ingrédient d'origine naturelle qui est obtenu dans un processus d'hydrolyse de l'acide phytique isolé du maïs.

ARONVIT® et l'extrait de ginkgo favorisent la réduction du stress oxydatif et les fonctions optimales des vaisseaux sanguins cérébraux.

ARONVIT® est une formule brevetée d'extrait de fruits d'aronie, à forte teneur standardisée en anthocyanes – des composés actifs contribuant à la réduction de l'impact négatif des radicaux libres sur les fonctions des neurones. De plus, il est démontré que l'extrait d'aronie administré régulièrement a un impact considérable sur les fonctions de mémoire^{26,27}.

Le ginkgo (*Ginkgo biloba*) est reconnu pour ses propriétés de protection des cellules nerveuses. Ce qui est très important, c'est qu'il démontre des propriétés antioxydantes et qu'il favorise le bon état des vaisseaux sanguins du cerveau, en contribuant à l'amélioration du flux sanguin dans le cerveau et il soutient ainsi la mémorisation, l'attention et l'apprentissage²⁸. **Les bienfaits pour la santé du ginkgo sont prouvés par des centaines d'études cliniques**^{29,30}.

L'extrait de *Ginkgo biloba* contient plus de 60 ingrédients bioactifs. Les 2 groupes principaux sont – les flavanoïdes et les terpénoïdes. L'extrait contenu dans DuoLife My Mind est **standardisé pour une forte teneur en glycosides flavanoïdes (24%) et en lactones terpéniques (6%)**. Ceci donne la garantie des bienfaits de l'ingrédient.

Qu'est-ce qui distingue DuoLife My Mind ?

- ▶ **Des extraits végétaux 100% naturels** avec l'ajout d'ingrédients d'origine naturelle (l'inositol et la vitamine B12), **soutenant la mémoire, les processus cognitifs et la concentration, assurant l'énergie et la vitalité ;**
- ▶ **Une composition reposant sur des ingrédients de marque, dont des formules brevetées avec des effets bénéfiques pour la santé qui sont cliniquement prouvés ;**
- ▶ **Une action ponctuelle et à long terme : soutien immédiat de la mémoire et de la concentration dès la première utilisation, renforcé chaque jour d'utilisation, grâce aux propriétés de la formule brevetée COGNIVIA™*** contenue dans le produit, mais aussi grâce aux autres ingrédients du complément ;

- ▶ **Produit destiné tant aux jeunes (élèves, étudiants), qu'aux adultes et personnes âgées** – les bienfaits des ingrédients ont été prouvés sur différentes tranches d'âge ;
- ▶ Application « **CogniviaApp** » à télécharger sur son téléphone (système iOS), permettant de vérifier individuellement l'influence de la formule COGNIVIA™* contenue dans le produit sur les processus de mémoire – les tests dans l'application sont IDENTIQUES à ceux menés dans le cadre des études cliniques ;
- ▶ Pas moins de **7 études cliniques sur les ingrédients de la formule COGNIVIA™***, dont les résultats sont publiés dans des revues médicales internationales prestigieuses – au total, plus de 1000 citations de ces informations ;
- ▶ **Synergie** d'action de tous les composants;
- ▶ **Forme active de la vitamine B12 – méthylcobalamine ;**
- ▶ **La forme pratique d'utilisation** – liquide prêt à consommer ;
- ▶ Le produit **NE CONTIENT AUCUN** agent de remplissage **artificiel et est sans OGM ;**
- ▶ La préparation **ne contient pas d'arômes ou de parfums artificiels ;**
- ▶ Le produit **NE CONTIENT PAS de gluten** – il convient aux personnes souffrant d'intolérance au gluten ;
- ▶ Le produit convient **aux végétaliens et aux végétariens ;**
- ▶ Le produit **consolidé avec la méthode IHHP™ by DuoLife** – (Innovation High Hydrostatic Process™ by DuoLife) basé sur le concept de « traitement minimal ». L'avantage de la méthode est la salubrité élevée et la durabilité du produit ainsi que le maintien des valeurs nutritives et sensorielles naturelles des ingrédients, par rapport aux produits consolidés par méthodes classiques. Le processus technologique utilisé est réalisé à basse température (pour protéger les principes actifs) et repose sur le principe de la synergie de plusieurs facteurs de consolidation, ce qui permet de garder la plus haute qualité du produit sans l'utilisation d'agents conservateurs ;
- ▶ Bouteille spéciale **en verre à usage pharmaceutique** – le verre foncé protège de la lumière et les variations de température, il est résistant à la libération dans le produit de substances minérales solubles de la surface intérieure de la bouteille.

 Retrouvez la bibliographie du produit DuoLife Formule Liquide My Mind sur une fiche distincte du dossier.

Bibliographie

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, biolo-giczna aktywność, znaczenie lecznicze, walory kosmetyczne, meto-dy 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 monniera (Brahmi). *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 75(4), 823-830.
17. Łojewski, M., Muszyńska, B., & Sułkowska-Ziaja, K. (2014). Bacopa monniera 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.