

# Brahmi Bio (Bacopa monnieri)

Le Brahmi (Bacopa monnieri) est réputé pour augmenter la capacité d'apprentissage. À l'époque où l'Âyurvêda se transmettait oralement, cette plante stimulait la mémorisation d'une quantité impressionnante de textes écrits.

Aujourd'hui, elle est très utile en période d'examens scolaires ou pour les petits oublis du quotidien qui deviennent plus fréquents avec l'âge. Le Brahmi se consomme traditionnellement pour diminuer le vieillissement des capacités intellectuelles.

Les Indiens l'appellent « plante de la sagesse » et la considèrent comme un précieux allié pour pratiquer le Yoga et la méditation. Selon l'Âyurveda le Bacopa Monnieri diminue le stress, l'anxiété et le vieillissement des capacités intellectuelles. Considéré comme favorisant la longévité, il accroît la vivacité des réflexes et de l'esprit.

## Conseils

2 à 3 gélules pendant les repas du midi et du soir.

## Composition

Pour 6 gélules : extrait de plante de Brahmi\* (Bacopa monnieri) 1800mg dont 20 % de bacosides 360 mg, gélule végétale (hypromellose), fibres d'acacia\* 300mg

\* Produit issu de l'agriculture biologique certifié par Ecocert FR-BIO-01