

Universo  
AYALLA

*Descomplicando para você*

*Saúde Feminina*

# Sumário

*Mulher Forte!*

4

Saúde, nutrição e auto-estima

9

*Mediteanox®*

Potente fonte antioxidante!

*Ahiflower®*

5

Produto naturalmente inovador!

10

*Libifem®*

Equilíbrio hormonal de forma natural!

*Levagen+®*

6

Primeira e única fonte de PEA aprovada pela Anvisa!

12

*Maxfol®*

A forma bioativa do ácido fólico!

*BioPS®*

7

Excelente fonte natural de fosfatidilserina de lecitina de soja!

13

*Ayalla na prateleira*

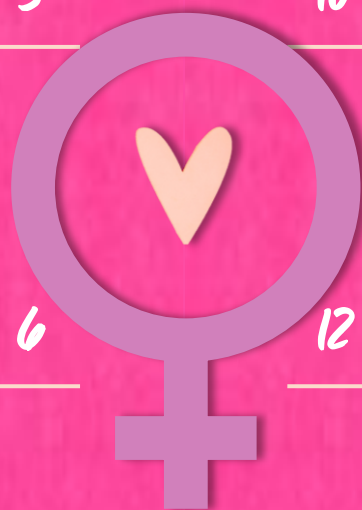
*Veri-Sperse®*

8

Resveratrol natural de alta qualidade!

14

*Quer saber mais?*



# Mulher forte!

4

## Saúde, nutrição e auto-estima

**O**lá, seja bem-vindo!

Com muito carinho, preparamos esta edição especial em homenagem ao Dia Internacional da Mulher que comemoramos em março!

Todas as fases da vida da mulher exigem cuidado especial, onde cada uma apresenta características únicas, rotinas e desafios próprios. Hoje em dia, as mulheres estão cada vez mais focadas em seu bem-estar, saúde e qualidade de vida.

Vivemos em uma sociedade onde muitas mulheres não têm tempo para manter hábitos saudáveis e uma alimentação balanceada, o que pode afetar diretamente sua saúde e bem-estar. Por outro lado, existem aquelas que, mesmo se exercitando e comendo bem, ainda precisam de um empurrãozinho extra para alcançar o bem-estar completo.

Com isso, nós mulheres buscamos a suplementação como alternativa para atender nossas necessidades específicas. A Ayalla oferece uma linha de ingredientes inovadores, onde nesta edição, mostraremos como alguns deles podem compor uma suplementação mais completa e nos ajudar nessa jornada rumo a uma vida equilibrada.

*Bora conhecer como a suplementação pode nos ajudar a nos sentirmos plenas e poderosas?*

  
ahiflower®

5  
Produto naturalmente  
inovador!

**E**m algum momento da vida, todo mundo já ouvir aquela história de que o consumo de ômega 3, principalmente o ômega 3, é importante para o nosso organismo.

Mas como esses ácidos graxos (já conhecemos esse termo lá da primeira edição) tão comentados podem contribuir em nossa saúde? Claro, podemos pensar em seus benefícios cardioprotetores, mas isso fica para uma outra edição. Hoje vamos abordar outras qualidades.



Mas antes disso, o que é o Ahiflower®? O Ahiflower® é a nossa fonte vegetal de ômega 3, 6 e 9. Ele nada mais é que o óleo da semente da *Buglossoides arvensis L.*, essa florzinha lindinha aí do lado.

Os peixes constituem as fontes de ômega-3 mais utilizadas, entretanto, tem sido apontado os efeitos nocivos ao meio ambiente, decorridos do processo produtivo de fontes marinhas de ômega-3. Por isso, a *Buglossoides arvensis L.* não é apenas uma gracinha; diferentemente do ômega-3 de origem animal, o óleo de sua semente é obtido de uma forma completamente sustentável causando menos impacto ambiental e ainda proporciona uma fonte mais completa de ômega 3 e atende até públicos veganos!

*Demais, não é?*

Para a mulher, o Ahiflower® por ser fonte de ômega 3, ele pode auxiliar na redução dos sintomas da TPM e na gravidade da cólica menstrual, como também, no inchaço, nervosismo, baixa concentração e depressão relacionados a alterações hormonais. Além disso, as mulheres na menopausa, sofrem maior ressecamento da pele e, o Ahiflower® pode ser uma ótima

alternativa para promover maior hidratação da pele. **Ah!** Informação importante! O Ahiflower® é indicado para adultos maiores de 19 anos, exceto para gestantes e lactantes. Por isso, converse com um profissional da saúde.

*Quer saber melhor em como os ômega 3 podem ser benéficos, para você mulher?*

The impact of omega-3 polyunsaturated fatty acids on primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Effect of omega-3 fatty acids on premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis

# Levagen<sup>+</sup>

*Primeira e única fonte de PEA aprovada pela Anvisa!*

Olha quem está de volta nesta edição, o nosso queridinho Levagen+<sup>®</sup>! A gente já contou por aqui que ele é a única fonte de PEA aprovada pela ANVISA e que possui a tecnologia Lipisperse<sup>®</sup>, que proporciona a mais alta biodisponibilidade do ingrediente em nosso organismo.

Vocês devem se lembrar que a PEA é um ativo multifuncional com propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antimicrobianas, imunomoduladoras e neuroprotetoras. Havíamos comentado como o Levagen+<sup>®</sup> pode contribuir positivamente em nossa saúde cognitiva, o qual pode auxiliar muito a mulher em seu dia a dia, melhorando a fadiga mental, o sono e proporcionando maior suporte em suas atividades rotineiras. Como também, ajuda as mulheres na menopausa, a diminuir a névoa mental que pode acometê-las.

Mas não é só isso, recentemente, um estudo feito com o Levagen+<sup>®</sup> mostrou que ele pode auxiliar a mulher em quadros de cólicas menstruais. Observaram que o Levagen +<sup>®</sup> diminui significativamente a dor menstrual a partir de 1 hora até 2 horas e meia após a suplementação.

*Não é demais?*

Pensar que a suplementação pode ser uma alternativa interessante e proporcionar alívio de um incômodo que acomete tantas mulheres!?

Ah! E não vamos esquecer! O Levagen+<sup>®</sup> é indicado para adultos maiores de 19 anos, exceto gestantes e lactantes. Por isso, não deixe de procurar orientação médica e nutricional!

Névoa mental: conjunto de sintomas que surge na altura da menopausa que inclui dificuldade em lembrar palavras e números, perturbações na vida cotidiana, problemas de concentração, dificuldade em alternar entre tarefas, esquecendo a razão para fazer algo e esquecendo compromissos e eventos.



# BioPS<sup>®</sup>

*Excelente fonte natural de fosfatidilserina de lecitina de soja!*

Olha o BioPS<sup>®</sup> aí de volta, minha gente! Acharam que ia ser apenas o Levagen+<sup>®</sup> que ia aparecer novamente por aqui?

Você deve se lembrar que o BioPS<sup>®</sup> é a nossa fosfatidilserina de lecitina de soja, que mostramos na edição passada e, o quanto pode ser útil para a nossa cognição.

Pois é, o BioPS<sup>®</sup> é um ingrediente muito útil para a mulher, tanto para sua saúde cerebral relacionada a depressão e declínio de memória, quanto para a saúde de sua pele.

Dados publicados na literatura científica mostram que a fosfatidilserina pode

diminuir de forma significativa os sintomas depressivos, a ansiedade e pode proporcionar melhora no comportamento, na emoção e nos interesses sociais em mulheres idosas. Além disso, a fosfatidilserina pode também reduzir o fotodano e as linhas de expressão, além de melhorar a umidade da pele.

*Leia mais...*

Palmitoylethanolamide (Levagen+) for acute menstrual pain: a randomized, crossover, double-blind, placebo-controlled trial

Effects of phosphatidylserine therapy in geriatric patients with depressive disorders

Effect of soy phosphatidylserine supplemented diet on skin wrinkle and moisture in Vivo and clinical trial

Fotodano: danos causados à pele e aos tecidos do corpo humano devido à exposição excessiva aos raios ultravioleta (UV) do sol.

## Resveratrol natural de alta qualidade!

A menopausa é a fase da vida da mulher acompanhada por alterações hormonais e uma série de sinais clínicos que afetam vários sistemas do organismo. Diante deste cenário, alternativas para auxiliar as mulheres neste momento são imprescindíveis.

O resveratrol é uma opção que pode proporcionar melhor qualidade de vida e bem-estar para as mulheres. Ele nada mais é que um polifenol (lembra deste termo lá na primeira edição?) natural abundante em várias fontes vegetais, o qual exibe propriedades tais como antioxidantes, anti-inflamatórias e imunomoduladoras.

## Está bem. É o que o Verisperse® tem a ver com tudo isso?

O Verisperse® é um resveratrol diferenciado, sendo duas vezes mais disponível, pois assim como o Levagen+® e o Hydrocurc®, ele também possui a tecnologia Lipisperse®, que garante sua maior biodisponibilidade.

Para a mulher na menopausa, podemos encontrar benefícios importantíssimos do resveratrol na saúde óssea, no bem-estar e diminuição da dor crônica relacionada a menopausa e na saúde cerebral. O resveratrol melhora a densidade mineral óssea da lombar, colo do fêmur e quadril, proporciona diminuição da dor crônica e melhora no bem-estar, como também, contribui para um melhor desempenho cognitivo, sendo útil nesta fase em que a mulher possui episódios de névoa mental.

Super interessante, não é? Temos certeza de que você pode conhecer alguém que pode se beneficiar dessa suplementação.

E atenção! O Verisperse® é indicado para adultos maiores de 19 anos, exceto gestantes e lactantes. Procure sempre orientação médica e nutricional.

## Quer mais detalhes, dê uma olhada nestes estudos abaixo:

Resveratrol supplementation reduces pain experience by postmenopausal women

Regular Supplementation With Resveratrol Improves Bone Mineral Density in Postmenopausal Women: A Randomized, Placebo-Controlled Trial

Sustained Cerebrovascular and Cognitive Benefits of Resveratrol in Postmenopausal Women

## Potente fonte antioxidante!

Alguém já se perguntou que tipos de benefícios a azeitona pode nos proporcionar?

Pois é, acredite se quiser, ela é constituída de substâncias que podem ser incríveis para a nossa saúde. Dentre essas substâncias, encontramos o hidroxitirosol, um potente e super conhecido antioxidante.

E o que o Mediteanox™

Ele nada mais é que um do fruto da oliveira

em hidroxitirosol.



tem a ver com tudo isso?

ingrediente natural obtido (a azeitona), padronizado

Por apresentar propriedades antioxidantes, o Mediteanox™ pode ser um grande aliado da mulher ao longo de seu processo de envelhecimento. Ele poderá diminuir o estresse oxidativo sistêmico, combatendo os radicais livres, como também pode diminuir a peroxidação lipídica induzida pela luz ultra-violeta em nossa pele. Mas não é só isso, ele também é capaz de reduzir significativamente o índice de melasma e da melanina.

Quem diria que a azeitona poderia nos proporcionar benefícios tão legais, não é mesmo?

E atenção! O Mediteanox™ é recomendado apenas para adultos maiores de 19 anos, exceto gestantes e lactantes. Então, já sabe, procure orientação médica e nutricional.

Querem saber mais em como o hidroxitirosol pode ajudar na saúde da nossa pele, mulheres?

É só clicar nos estudos abaixo:

Photoprotective and antioxidant effects of a standardized olive (*Olea europaea*) extract in healthy volunteers

A pilot clinical study to evaluate the effectiveness of olive extract containing hydroxytyrosol for oral and topical treatment of melasma: Estudo clínico piloto para avaliar a eficácia do extrato de oliva contendo hidroxitirosol para tratamento oral e tópico do melasma

**Melasma:** a é um distúrbio comum, crônico e recorrente de hiperpigmentação decorrente de melanócitos hiperfuncionais que depositam quantidades excessivas de melanina na epiderme e na derme. É particularmente comum em mulheres (especialmente em idade reprodutiva) e em áreas do corpo com altas quantidades de exposição ao sol (principalmente o rosto).

**Peroxidação lipídica:** processo sob o qual oxidantes como radicais livres atacam lipídios contendo ligações duplas carbono-carbono, especialmente ácidos graxos poli-insaturados (PUFAs). Nossa pele é composta por lipídeos que podem sofrer esta oxidação, levando a um fotoenvelhecimento.

# LIBIFEM®

*Equilíbrio hormonal de forma natural!*

## *Feno-grego!*

### *O que você já ouviu falar dele?*

O feno-grego é amplamente utilizado como erva, alimento, tempero e na medicina. É considerado uma das plantas medicinais mais antigas, onde seus benefícios à saúde foram citados na Ayurveda e na medicina tradicional chinesa. Muitas pesquisas pré-clínicas e clínicas mostraram que a semente de feno-grego apresenta propriedades bioativas como atividade antioxidante, antidiabética, anti-hiperlipidêmico, anticâncer, anti-inflamatória, antifúngica, antibacteriana, incluindo a melhoria da saúde da mulher e muito mais.

A semente de feno-grego possui diversos constituintes, que variam desde carboidratos, proteínas, lipídeos e fibras, a flavonoides, saponinas e outros.

Mas vamos focar aqui nas saponinas! Elas são substâncias derivadas do metabolismo secundário das plantas, relacionados, principalmente, com o sistema de defesa. Mas não é só isso, elas também foram relacionadas ao aumento dos níveis séricos de testosterona e estradiol e melhora do metabolismo anabólico, assim como aumento do desempenho físico e retardo da exaustão.

### *Sabendo disso, como o Libifem® pode beneficiar a mulher?*

O Libifem® nada mais é que um extrato de semente de feno-grego com 50 - 75% de saponinas de glicosídeos de furostanol, que auxilia a vida sexual da mulher, aumentando os níveis de testosterona livre e estradiol em mulheres que

não fazem uso de anticoncepcionais, proporciona o aumento do desejo e da frequência das relações sexuais e melhora a função sexual. Além disso, o Libifem® dá suporte para mulher em relação à prática esportiva, aumentando sua performance, reduzindo gordura e aumentando massa magra, como também, melhora a força muscular e composição corpórea e reduz os níveis de creatinina sérica. E não é só isso, a mulher na menopausa também é beneficiada com o a suplementação com Libifem®. Neste caso, as mulheres apresentam redução gradual dos fogachos (os calorões) e da sudorese noturna, melhora na condição física, psicossocial, vasomotora e sexual.

O Libifem® é indicado apenas para adultos maiores de 19 anos, exceto gestantes e lactantes. Então, consulte um profissional da saúde!

### *Super interessante, não é mesmo? Quer saber mais?*

#### *Dê uma conferida nestes estudos abaixo:*

Efficacy of a Proprietary Trigonella foenum-graecum L. De-Husked Seed Extract in Reducing Menopausal Symptoms in Otherwise Healthy Women: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study

Influence of a Specialized Trigonella foenum-graecum Seed Extract (Libifem), on Testosterone, Estradiol and Sexual Function in Healthy Menstruating Women, a Randomised Placebo Controlled Study

Libifem® (Trigonella foenum-graecum) in conjunction with exercise on muscle strength, power, endurance, and body composition in females aged between 25 and 45 years

**Ayurveda:** significa "ciência da vida" em sânscrito. É um sistema tradicional de medicina indiana que tem como foco promover a saúde e o equilíbrio entre corpo, mente e espírito através de dietas, fitoterapia, exercícios e práticas espirituais.

**Flavonoides:** substâncias naturais com estruturas fenólicas variáveis encontradas em frutas, vegetais, grãos, cascas, raízes, caules, flores, chá e vinho, com propriedades benéficas antioxidantes, anti-inflamatórias, antimutagênicas e anticancerígenas.

**Anabolismo:** processo de obtenção de moléculas complexas a partir de outras mais simples e energia.

# Maxfol

*A forma bioativa do* 12  
*ácido fólico!*

Se existe um ingrediente que pode atuar em qualquer fase da mulher, esse ingrediente é o Maxfol®. Se trata do L-metilfolato de cálcio, que é 7 vezes mais biodisponível que o ácido fólico.

O ácido fólico, ou vitamina B9, possui diversas aplicações, mas certamente, você já ouviu alguma mulher falar que fez uso de ácido fólico quando decidiu ser mãe. Pois é, o ácido fólico, já foi muito indicado por profissionais da saúde para mulheres que planejam engravidar ou que já estão grávidas. Isso é devido aos diferentes benefícios que o ácido fólico proporciona para a mulher nesse período, como por exemplo: formação e multiplicação adequada das células e tecidos do corpo, contribuição para a saúde das hemácias e no desenvolvimento adequado do feto.

Porém, existe alguns pontos muito importantes a serem destacados. Certas pessoas possuem uma mutação genética específica que faz com que seus corpos sejam incapazes de converter adequadamente o ácido fólico em sua forma ativa (L-metilfolato) e, com isso, não conseguem usufruir adequadamente dos benefícios que o ácido fólico proporciona. Ou podem existir casos em que algumas pessoas possuem distúrbios intestinais e hepático ou deficiência de vitaminas B6, B9 e B12, impactando na metabolização do ácido fólico.

É aí que o Maxfol® entra na história. Como falado, ele é a forma bioativa do ácido fólico, ou seja, sua forma metabolizada, proporcionando todos seus benefícios de maneira completa, independentemente da presença de alterações genéticas. Para as mulheres, o Maxfol® é um ingrediente incrível, podendo auxiliar a saúde feminina ao longo de toda a sua vida. Ele pode atuar reduzindo a incidência da anemia megaloblástica (comum na juventude da mulher), os sinais clínicos de TPM, o risco de depressão durante a gravidez e na fase pós-parto. Além disso, pode atuar como adjuvante em tratamentos de quadros depressivos, comumente observados em mulheres na fase da menopausa, contribuir para o índice de memória e auxiliar na prevenção do risco de defeitos no tubo neural do feto durante a gravidez.

O Maxfol® é indicado para indivíduos maiores que 1 ano de idade. Consulte sempre um profissional da saúde.

Muito legal não é mesmo? Quer conhecer um pouco mais sobre o L-metilfolato?

Folic acid supplementation during pregnancy for maternal health and pregnancy outcomes

Effects and safety of periconceptional oral folate supplementation for preventing birth defects

Continuous supplementation of folic acid in pregnancy and the risk of perinatal depression-A meta-analysis

# AYALLA *na prateleira*

13

## *Feno Grego - Sanavita*

O Feno-grego Libifem® da Sanavita é um suplemento exclusivo, pensado especialmente para oferecer benefícios à vitalidade feminina, principalmente durante Menopausa.



## *Ventri*

O Ventri é um suplemento exclusivo para mulheres que utiliza o Libifem® além de outros ingredientes.



## *Metilfolato de Cálcio*

Suplemento exclusivo para mulheres que utiliza o Maxfol além de outros ingredientes.



## *Feno-Grego Catarinense Nutrição*

O Feno Grego Catarinense Nutrição se destaca por ter os selos Libifem® e Testofen®.







Universo AYALLA  
*Descomplicando para você*

---

FACILITA O PRESENTE, INSPIRA O FUTURO

Fale Conosco

---

Envie seu comentário, sugestão ou avaliação clicando [aqui](#).