

Ed. 1

# Universo AYALLA

*Descomplicando para você*

## Saúde Cognitiva

FACILITA O PRESENTE, INSPIRA O FUTURO

3

## Nutrientes para a mente

Bem-vindo à Revista Digital Ayalla! Nesta edição, exploramos como a suplementação pode melhorar a saúde cognitiva.

4

## HydroCurc<sup>®</sup>

A fonte de curcumina mais biodisponível do mercado!

6

## BioPS<sup>®</sup>

Excelente fonte natural de fosfatidilserina de lecitina de soja!

8

## Levagen<sup>®</sup> e Levagen+<sup>®</sup>

Primeira e única fonte de PEA aprovada pela Anvisa

10

## Ayalla na prateleira

Da Ayalla para você: em quais produtos encontramos ingredientes nossos.

11

## Quer saber mais?

Explore mais sobre os temas desta edição nos artigos que selecionamos para você!

## Nutrientes para a mente

**O**lá, seja bem-vindo!  
Esta é a Revista Digital Ayalla, que montamos com o objetivo de todos se aproximarem do Universo Ayalla, conhecendo seus diferentes ingredientes e seus incríveis potenciais na saúde humana e animal. Nesta primeira edição, vamos falar sobre saúde cognitiva.

### Então, vamos lá!

Cognição nada mais é que um conjunto de processos mentais, como memória, raciocínio, atenção e bem-estar emocional, desempenhando um papel fundamental em nossa saúde e qualidade de vida. Manter a nossa saúde cognitiva significa preservação de independência e funcionalidade ao longo de nossa vida.

Além de atividades mentais, tais como jogos de lógica, aprender um novo idioma, tocar/aprender um instrumento musical etc., que podemos praticar para mantermos o nosso desenvolvimento cerebral, você sabia que um suporte nutricional adequado também pode ajudar? Nosso cérebro, necessita de nutrientes específicos para funcionar de forma eficiente, como vitaminas, antioxidantes e ácidos graxos (ex: ômega-3), que podem ser obtidos através da alimentação. Esses nutrientes vão proteger nossas células cerebrais contra danos que afetam a capacidade de nosso cérebro de se adaptar e aprender.

Só que sabemos que nem sempre conseguimos obter esses nutrientes na quantidade adequada e necessária a partir da alimentação, seja porque seria necessário um consumo excessivo de um alimento, ou porque podem existir restrições alimentares por diversos motivos. E é aí que os suplementos entram na jogada! A suplementação pode ser uma ferramenta eficaz para dar o suporte cognitivo necessário. Temos em nossa linha, ingredientes que podem ajudar na cognição. Vamos conhecer alguns deles?

# HydroCurc®

*A fonte de curcumina mais biodisponível do mercado!*



úrcuma?

O que você conhece sobre ela? Certamente, muitos vão dizer que é utilizada na culinária. Tudo bem, a cúrcuma é sim usada e há muito tempo. Mas seu uso vai muito além disso, pois ela apresenta importantes propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. O maior responsável pelos efeitos positivos da cúrcuma na cognição, é a curcumina, um polifenol<sup>1</sup> com propriedades impressionantes.


De forma geral, estudos mostram que a cúrcuma tem a capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica<sup>2</sup>, apoiar as mitocôndrias neuronais, diminuir o estresse oxidativo, como também, apresenta uma característica neuroprotetora. Além disso, dados indicam que a suplementação com a cúrcuma proporciona melhora na memória de trabalho e uma tendência em aperfeiçoar a velocidade de processamento do raciocínio.

<sup>1</sup>Polifenol: Uma substância encontrada em muitas plantas e que dá cor a algumas flores, frutas e vegetais. Polifenóis têm atividade antioxidante.

<sup>2</sup> Barreira hematoencefálica: rede de vasos sanguíneos e tecidos que é composta de células muito próximas e ajuda a impedir que substâncias nocivas cheguem ao cérebro. A barreira hematoencefálica permite que algumas substâncias, como água, oxigênio, dióxido de carbono, passem para o cérebro.



4

Entre as cúrcumas encontradas, está o nosso  HydroCurc®. Um ingrediente diferenciado e premiado.

## *Sabe por quê?*

O Hydrocurc® é um ingrediente que apresenta 90% de extrato de cúrcuma (composto por 85% de curcuminóides) e 10% de tecnologia Lipisperse. Essa tecnologia promove uma maior absorção da cúrcuma em nosso organismo, fazendo com que ela seja mais eficaz em proporcionar seus benefícios à saúde.

Além de fornecer maiores níveis de curcumina ao nosso organismo, ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, o Hydrocurc, também, tem efeito positivo para a nossa cognição.

Um estudo mostrou que a suplementação com a fonte de curcumina mais biodisponível do mercado, associada a ferro, eleva os níveis de BDNF (fator de crescimento neurotrófico), que é essencial para o desenvolvimento de nossos neurônios e função cognitiva. Super legal, não?! Se quiser saber mais sobre este estudo, é só clicar [aqui](#).

## *Ah! Mas atenção...*

O Hydrocurc® é um suplemento alimentar indicado para adultos maiores de 19 anos, não sendo indicado para gestantes, lactantes. Além disso, a curcumina interage com certos tipos de medicações, como anti-coagulantes, anti-depressivos, agentes cardiovasculares, entre outros. Por isso, não se esqueça, procure orientação médica e nutricional!

5



# BioPS®

Excelente fonte natural de  
fosfatidilserina de lecitina de soja!

Já que nesta edição o tema é saúde cognitiva, outro super ingrediente que contribui para a melhora da cognição, é a fosfatidilserina. Ela é um fosfolípido<sup>1</sup> encontrado na porção citoplasmática das membranas celulares, principalmente em regiões cerebrais. A fosfatidilserina é importante para o processamento das funções cognitivas, regulando sinapses<sup>2</sup>, atuando como um sinalizador da fagocitose<sup>3</sup> para a eliminação de células danificadas e da poda sináptica<sup>4</sup>, além de reduzir a neuroinflamação.

Podemos encontrar fosfatidilserina, também, em diferentes fontes alimentares, como no atum, feijão branco, arroz integral, carne bovina, lecitina de soja, etc. Porém, dificilmente se consegue obter a quantidade necessária para termos o efeito desejado para a melhora de nossa cognição.

Ter uma incorporação de quantidades adequadas de fosfatidilserina nas membranas das células nervosas é necessária para uma neurotransmissão eficiente em todo o sistema nervoso humano. Nesse sentido, a suplementação pode nos auxiliar.



<sup>1</sup>Fosfolípido: lipídio (gordura) que contém fósforo. Fosfolípidos são uma parte importante das membranas celulares.

<sup>2</sup>Sinapses: O espaço entre a extremidade de uma célula nervosa e outra célula. Os impulsos nervosos são geralmente levados para a célula vizinha por substâncias químicas chamadas neurotransmissores, que são liberadas pela célula nervosa e são captadas por outra célula do outro lado da sinapse. A célula vizinha pode ser outra célula nervosa, uma célula muscular ou uma célula glandular.

<sup>3</sup>Fagocitose: processo pelo qual um fagócito envolve e destrói substâncias estranhas e remove células mortas.

<sup>4</sup>Poda sináptica: processo no qual o cérebro remove neurônios e sinapses das quais não precisa.

O BioPS® é obtido da lecitina de soja, oferecendo apresentações com diferentes teores de fosfatidilserina, além de ter variadas porcentagens de ácidos graxos, sendo predominantes, os ácidos linoleico (também conhecido como ômega-6) e oleico (pertencente à família do ômega-9).

A fosfatidilserina, de forma geral, contribui não só na saúde cognitiva, mas também na saúde da pele, em quadros de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças e na performance física. Mas voltemos ao que interessa!

*Foca aqui!* Você sabia que a fosfatidilserina é muito explorada em estudos que envolvem idosos que se queixam de perda de memória ou possuem Alzheimer? Pois é! Além disso, ela tem um potencial incrível para atuar em quadros de estresse crônico e em transtornos depressivos. Os estudos mostram que a fosfatidilserina pode reduzir os níveis de estresse e de cortisol (hormônio envolvido no controle do estresse), melhora a performance cognitiva, além de proporcionar melhora das habilidades visuoespaciais e de orientação espacial. Legal, né? Ficou curioso? Se quiser saber mais, você pode encontrar exemplos clicando abaixo.

RESEARCH ARTICLES | FEBRUARY 20 2014

**Phosphatidylserine Containing Omega-3 Fatty Acids May Improve Memory Abilities in Nondemented Elderly Individuals with Memory Complaints: Results from an Open-Label Extension Study**

**Omega-3 fatty acids administered in phosphatidylserine improved certain aspects of high chronic stress in men**

*Ah! Recado importante!*

O BioPS® é um suplemento alimentar indicado para adultos maiores de 19 anos, não sendo indicado para gestantes e lactantes. Por isso, não se esqueça, sempre procure orientação médica e nutricional!

# Levagen® e Levagen+®

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

Você chegou aqui e pode estar se perguntando: *Tudo bem, mas o que é PEA?* ?

PEA é a abreviação de palmitoiletanolamida, um ácido graxo<sup>1</sup> produzido e metabolizado tanto pelo nosso organismo quanto pelo de animais. Descoberta há mais de 60 anos, a PEA pode ser encontrada em alimentos como gemas de ovos e amendoim.

<sup>1</sup>Ácido graxo: um componente importante das gorduras que é usado pelo corpo para energia e desenvolvimento de tecidos.

<sup>2</sup>Homeostase: Um estado de equilíbrio entre todos os sistemas corporais necessários para que o corpo sobreviva e funcione corretamente.

Trata-se de um ativo multifuncional com propriedades anti-inflamatórias, analgésicas, antimicrobianas, imunomoduladoras e neuroprotetoras. Interessante, não é? Essa ação multifacetada ocorre porque a PEA atua de forma indireta no nosso sistema endocanabinoide, o qual é responsável por regular outros sistemas do nosso corpo e manter a homeostase<sup>2</sup>.

Dados mostram que a PEA pode proporcionar melhora nas funções neurocomportamentais, como memória e aprendizado, reduz estresse oxidativo e inflamação. Pode também, contribuir na neurogênese (formação de novos neurônios), na viabilidade e sobrevivência neuronal. Além disso, é descrito que a PEA pode melhorar memória de trabalho, déficits de linguagem, as atividades da vida diária.

*É onde o* Levagen®

*e o* Levagen+® ...

## *...entram nessa história?*

O Levagen e o Levagen Plus, como falado, são as primeiras e únicas fontes de PEA aprovada pela ANVISA, e se diferenciam da seguinte maneira: o Levagen apresenta 99% de PEA, enquanto o Levagen Plus apresenta 90% de PEA e 10% de tecnologia Lipisperse.

Lembra dessa tecnologia lá no Hydrocurc? Então, da mesma forma que acontece para cúrcuma, aqui a tecnologia Lipisperse vai aumentar a biodisponibilidade da PEA em nosso organismo, proporcionando maiores benefícios à nossa saúde.

## *Como essa edição é dedicada à cognição, vamos a ela!*

Um estudo realizado com Levagen Plus, avaliou seu efeito na saúde cognitiva de adultos saudáveis. Observaram que a suplementação com Levagen Plus proporcionou um aumento significativo nos níveis séricos de BDNF (lembra dele? Falamos sobre ele no estudo sobre o Hydrocurc também! Um fator importante para o desenvolvimento de nossos neurônios e função cognitiva) e melhora na memória, indicando um impacto positivo na saúde cognitiva.

Quer saber mais? [Clique aqui](#) e veja esse estudo na íntegra!

## *É atenção!*

O levagen e o Levagen Plus são indicados para adultos maiores de 19 anos, exceto gestantes e lactantes. Por isso, sempre procure orientação médica e nutricional!

# AYALLA na prateleira

Na Ayalla os lançamentos não param! Veja onde você pode encontrar os nossos produtos sendo aplicados!



## Booster Cerebral

Suplemento alimentar com Hydrocurc e BioPS, formulado para potencializar a memória e a clareza de pensamento. Ideal para melhorar o desempenho no trabalho e nos estudos, além de combater a névoa mental e a fadiga cognitiva.



## Neuro Sync

Suplemento alimentar com BioPS, formulado para auxiliar na cognição e manter a atividade cerebral em dia.

# Quer saber mais?

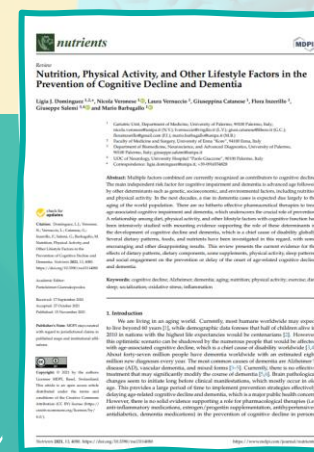
gostou dos temas desta edição? Temos algumas dicas de estudos para você explorar e ampliar seus conhecimentos. Além disso, nossa equipe de suporte científico está à disposição para tirar dúvidas ou fornecer informações mais técnicas.

Entenda mais sobre cognição

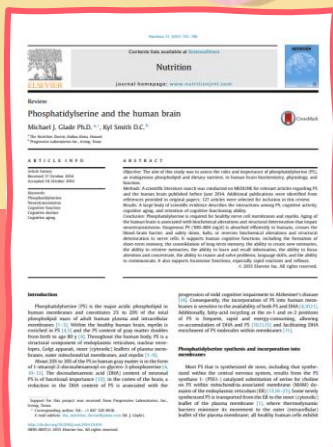
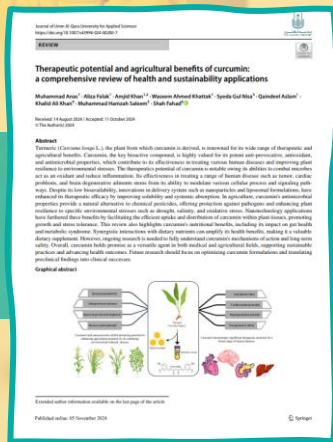


Clique nas imagens para acessar os estudos

Como a nutrição, atividade física e outros fatores de estilo de vida podem prevenir o declínio cognitivo e a demência



## Suplementos disponíveis comercialmente para saúde cerebral e sua utilização



## O papel e a importância da fosfatidilserina na função cerebral

## PEA e gerenciamento da saúde



# Universo AYALLA

## Descomplicando para você

FACILITA O PRESENTE, INSPIRA O FUTURO

Fale Conosco

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