

*Longevidade  
e saúde celular*

FACILITA O PRESENTE, INSPIRA O FUTURO

# Sumário

Onde a longevidade começa 3

VeriSpense® 7

Proteção inteligente para células que atravessam o tempo

Niagen® 4

Renovando a energia para se viver melhor

Coenzima Q10 AquaCelle® 8

Energia para as células, vitalidade para a vida

Eldercraft® 5

Proteção natural que fortalece as células ao longo do tempo

Holixer™ 9

Equilíbrio natural para uma vida mais leve e duradoura

LongeFera™ 6

Resiliência celular para longevidade com equilíbrio

Quer saber mais? 10

# Onde a longevidade começa

3

**S**e você tem acompanhado as conversas sobre saúde e bem-estar, provavelmente já percebeu que longevidade virou um dos assuntos mais comentados dos últimos tempos. Mas peraí, antes de pensar apenas em viver mais, vale entender que a verdadeira longevidade está muito mais ligada à forma como vivemos e ao que acontece silenciosamente dentro do nosso corpo todos os dias.

Tudo começa em um lugar que a gente não vê, mas que trabalha sem descanso, as nossas células. São elas que vão produzir energia, se renovar, responder aos desafios do dia a dia e sustentar funções que mantêm nosso organismo em equilíbrio. Quando pensamos em envelhecimento saudável, na prática, estamos falando sobre como preservar essa capacidade celular ao longo do tempo.

Nos últimos anos, a ciência tem mostrado que cuidar da saúde celular não é algo distante ou exclusivo de laboratórios, é um movimento que envolve escolhas, conhecimento e, principalmente, estratégias que ajudam o organismo a lidar melhor com tudo que envolve nosso dia a dia e as mudanças naturais do envelhecimento. Mais do que tratar apenas sintomas, o olhar atual está muito mais voltado para sustentar vitalidade, energia e resiliência ao longo de nossa vida.

E é justamente nesse cenário que surgem novas possibilidades e caminhos para promover saúde de forma mais integrada. Não é trazer promessas milagrosas, mas sim, compreender como diferentes soluções podem conversar com os mecanismos naturais do nosso corpo, contribuindo para um envelhecimento mais ativo, equilibrado e funcional.

Ao longo desta edição, a proposta é explorar o que a Ayalla pode oferecer nesse universo. Afinal, quando entendemos melhor o que acontece dentro das nossas células, também entendemos melhor o impacto do que fazemos todos os dias e o papel que cada um de nós tem na construção de um futuro mais saudável.

Bora começar essa jornada?



## Proteção natural que fortalece as células ao longo do tempo

Envelhecer bem não depende apenas da energia celular, mas também envolve proteger as células contra os impactos diários que aceleram o desgaste natural do nosso organismo. Fatores como poluição, alimentação desequilibrada e estresse constante aumentam a formação de radicais livres, moléculas instáveis que podem danificar estruturas celulares e comprometer seu funcionamento. Nesse cenário, compostos antioxidantes ganham destaque como aliados importantes para preservar a saúde celular e sustentar a longevidade.

É justamente nesse ponto que entra o ElderCraft®, um extrato padronizado do *Sambucus nigra L.*, conhecido como sabugueiro negro europeu. Rico, principalmente, em antocianinas<sup>1</sup>, atua ajudando a neutralizar radicais livres e reduzir o impacto do estresse oxidativo. Na prática, isso significa oferecer suporte à integridade celular, contribuindo para manter as estruturas internas das células protegidas e funcionando de forma mais equilibrada ao longo dos anos.

<sup>1</sup>Antocianinas: tipo de flavonóide e pigmento natural que dá a muitas frutas e vegetais suas cores vermelha, azul e roxa. Apresenta propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, antiproliferativas, antidiabéticas, anticardiovasculares, anticâncer e neuroprotetoras.

Além disso, o ElderCraft® protege as mitocôndrias, que são essenciais para a produção de energia celular. O excesso de radicais livres pode afetar diretamente as mitocôndrias, reduzindo sua eficiência e

favorecendo o envelhecimento celular. Ao ajudar a conter esse processo, os compostos bioativos presentes no extrato contribuem para preservar o funcionamento mitocondrial e favorecer um ambiente celular mais estável, fator importante quando pensamos em vitalidade e longevidade.

Dentro de uma visão moderna de saúde, que valoriza prevenção e equilíbrio, ingredientes como o ElderCraft® reforçam a ideia de que cuidar das células é um investimento contínuo. Ao apoiar os mecanismos naturais de defesa antioxidante e ajudar a preservar a integridade celular, ele contribui para criar uma situação favorável a um envelhecimento mais saudável, resiliente e cheio de vitalidade, mostrando que longevidade também é resultado de proteção diária e inteligente.

### Interessante, né?

Dá uma olhada neste estudo aqui e veja como o ElderCraft® pode contribuir para a nossa saúde e longevidade:





## Resiliência celular para longevidade com equilíbrio

A longevidade não depende apenas de energia e proteção celular, ela também está ligada à capacidade do organismo de se adaptar ao estresse. No dia a dia, nosso corpo é constantemente exposto a desafios que podem afetar o equilíbrio interno e acelerar o desgaste celular. Quando esse estresse se torna contínuo, as células passam a trabalhar sob pressão, o que pode comprometer sua eficiência e favorecer o envelhecimento precoce.

É nesse cenário que o LongeFera™, um extrato de *Withania somnifera*, também conhecida como ashwagandha, ganha destaque como um importante aliado para a saúde celular e a longevidade. Tradicionalmente valorizada na medicina Ayurvédica, a ashwagandha é reconhecida por seu papel como adaptógeno, ou seja, uma substância natural que ajuda o organismo a lidar melhor com situações de estresse e a manter o equilíbrio fisiológico.

Na prática, os compostos bioativos presentes na ashwagandha, como os withanolídeos, contribuem para modular a resposta ao estresse e auxiliar no controle do cortisol, hormônio que, quando em excesso, pode impactar negativamente diversos processos celulares. Ao favorecer um ambiente interno mais equilibrado, o LongeFera™ ajuda a preservar a função celular, apoiar a recuperação do organismo e manter a estabilidade metabólica ao longo do tempo.

Outro ponto relevante é que a adaptação ao estresse está diretamente relacionada à manutenção da homeostase celular, estado de equilíbrio necessário para que as células funcionem corretamente. Ao apoiar esse processo, o LongeFera™ contribui para fortalecer a resiliência celular, favorecendo não apenas a proteção contra o desgaste diário, mas também a capacidade do organismo de se recuperar e se manter funcional ao longo dos anos.

## Dentro do contexto da longevidade atual, que

valoriza equilíbrio, adaptação e bem-estar contínuo, o LongeFera™ reforça a ideia de que envelhecer bem não significa evitar desafios, mas sim desenvolver a capacidade de responder a eles com mais estabilidade. Células resilientes, menos impactadas pelo estresse, criam um cenário mais favorável para um envelhecimento saudável, com mais vitalidade, clareza e qualidade de vida. Demais não é mesmo?

Chega mais e dá uma olhada nesses estudos sobre ashwagandha:



## Proteção inteligente para células que atravessam o tempo

Que o Verisperse®, nosso trans-resveratrol, vocês já conhecem, isso é fato. Afinal de contas, ele já apareceu em outra edição. Mas vocês sabiam que ele pode contribuir para nossa longevidade?

Envelhecer com qualidade não depende apenas de gerar energia ou lidar bem com o estresse, mas também envolve proteger nossas células contra os danos silenciosos que se acumulam ao longo da vida. Entre esses desafios, o estresse oxidativo se destaca como um dos principais fatores que contribuem para o envelhecimento celular. É justamente nesse cenário que entra o VeriSperse®.

Naturalmente encontrado nas uvas, frutas vermelhas, por exemplo, o trans-resveratrol é conhecido por sua potente ação antioxidante. Ele atua ajudando a neutralizar radicais livres, moléculas instáveis que podem danificar proteínas, lipídios e o próprio DNA celular. Ao reduzir esse impacto, o trans-resveratrol contribui para preservar a integridade das células e favorecer um ambiente interno mais equilibrado, algo essencial para manter a funcionalidade celular ao longo dos anos.

Outro ponto interessante, é que o trans-resveratrol também

atua em vias metabólicas ligadas à longevidade, ajudando as células a lidar melhor com o estresse e a manter a saúde das mitocôndrias, que já sabemos que são fundamentais para a produção eficiente de

energia e proteção contra danos oxidativos.

Além disso, você deve se lembrar, que assim como o Levagen+®, o Verisperse® também apresenta a tecnologia LipiSperse®, que vai favorecer sua absorção e potencializar seus benefícios para a saúde celular.

Nesse sentido, olhando para a longevidade, o Verisperse® reforça uma ideia essencial de que proteger as células hoje é preparar nosso organismo para o futuro, contribuindo para um envelhecimento mais equilibrado, ativo e resiliente.

Dá uma olhada neste estudo para ver como o trans-resveratrol pode nos ajudar nessa caminhada pela longevidade:



O trans-resveratrol é indicado para maiores de 19 anos, exceto gestantes e lactantes. Por isso, sempre procure orientação médica!

## Energia para as células, vitalidade para a vida

Se existe um elemento essencial para manter o corpo ativo e saudável ao longo dos anos, esse elemento é a energia e, dentro das células, uma das protagonistas é a coenzima Q10 (CoQ10). A CoQ10 vai atuar diretamente nas mitocôndrias, nossas pequenas usinas celulares responsáveis por gerar energia que o corpo precisa para funcionar bem todos os dias!

Mas o que nem todo mundo sabe é que com o passar do tempo, os níveis naturais de CoQ10 tendem a diminuir em nosso organismo, o que pode impactar na disposição, na regeneração celular e na capacidade do organismo de se proteger contra o estresse oxidativo. É por isso que a CoQ10 se tornou um dos nutrientes mais associados ao conceito moderno de longevidade. Não é apenas proporcionar o “viver mais”, mas manter vitalidade, disposição e funcionamento celular adequado ao longo do tempo.

Além de participar da produção de energia, a CoQ10 também funciona como antioxidante, ajudando a neutralizar radicais livres e protegendo as células contra o desgaste natural do envelhecimento. Quando as células conseguem produzir energia com eficiência e se proteger contra danos oxidativos, o organismo tende a manter melhor sua funcionalidade, um dos pilares para uma longevidade saudável.

## Outro detalhe muito importante

é que essa molécula possui baixa biodisponibilidade e é aí que a nossa CoQ10AquaCelle® entra no jogo!

A tecnologia Aquacelle® vai melhorar a dispersão de CoQ10, favorecendo sua absorção e disponibilidade para as nossas células. Na prática, isso significa que a CoQ10 pode chegar com mais eficiência ao seu destino mais importante, as nossas mitocôndrias. E quando essas estruturas recebem suporte adequado, o impacto vai muito além da produção de energia, envolve também maior resistência ao estresse oxidativo, melhor desempenho celular e suporte ao equilíbrio metabólico ao longo dos anos.

## Interessante né?

Clique no estudo abaixo para saber mais sobre como a CoQ10 pode contribuir para a nossa longevidade:



Ah! A CoQ10 é recomendada apenas para maiores de 19 anos, exceto gestantes e lactantes. Então já sabem, procurem orientação de um profissional da saúde!

## Equilíbrio natural para uma vida mais leve e duradoura

Quando pensamos em longevidade, é comum imaginar apenas viver mais anos. Mas, na prática, viver por mais tempo depende muito da forma como o nosso corpo lida com o estresse, mas não só aquele que sentimos no dia a dia, mas também, o que acontece silenciosamente dentro das nossas células.

Poluição, rotina intensa e excesso de estímulos podem gerar radicais livres e desequilíbrios internos que aceleram o desgaste celular. É nesse cenário que o Holixer™, nosso extrato de folhas de manjeriço santo, entra como um aliado natural interessante para quem busca mais equilíbrio e vitalidade ao longo da vida.

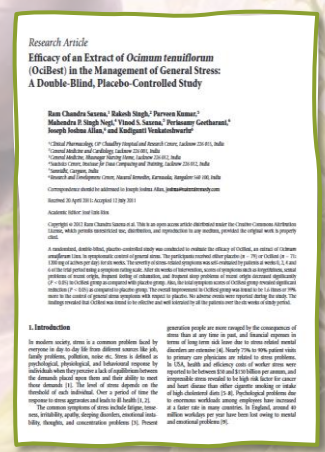
O Holixer™ é muito interessante quando a gente fala de saúde celular e longevidade, pois vai ajudar nosso organismo a encontrar estabilidade mesmo em períodos mais desafiadores. Ele é rico em compostos bioativos, como ácido rosmarínico, luteolina 7-O-β glicuronídeo e apigenina 7-O-β glicuronídeo, que contribuem para neutralizar radicais livres e reduzir processos inflamatórios, ajudando a preservar a integridade das células e a manter um ambiente interno mais equilibrado, algo essencial para um envelhecimento saudável.

O Holixer™ pode auxiliar na manutenção de níveis saudáveis de cortisol, um hormônio ligado ao estresse, como também, favorecer

a qualidade do sono, dois fatores fundamentais para a recuperação do organismo e para a manutenção da saúde celular ao longo do tempo. Quando nosso corpo encontra equilíbrio, as células funcionam melhor, o desgaste diminui e a vida segue com mais leveza, um passo de cada vez, mas sempre em direção a um envelhecimento mais saudável.

### Ficou curioso?

Clique nos estudos abaixo e conheça mais sobre o Holixer™:



# Quer saber mais?

## Ribosídeos de nicotinamida no envelhecimento e longevidade

**molecules** **MDPI**

**Nicotinamide Riboside, a Promising Vitamin B<sub>3</sub> Derivative for Healthy Aging and Longevity: Current Research and Perspectives**

Andrei Bădiș<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ion Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Maria Victoria Căciulea<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Clăudia Elena Nicodanescu<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Andreia Mihaela Pătruș<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Lăduțu Elena-Rodica<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Gabriela Răuș<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Cornelia Reșoara<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Antonia Răuș<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ioana Ștefănescu<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, and Andreia A. Bădiș<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>

**Abstract:** Nicotinamide riboside (NR) is a naturally occurring B<sub>3</sub> derivative that has been shown to have beneficial effects on aging and longevity. NR is a precursor of nicotinamide adenine dinucleotide (NAD<sup>+</sup>), a coenzyme that is essential for many cellular processes, including energy metabolism, DNA repair, and gene expression. NR is found in a wide variety of foods, including yeast, mushrooms, and certain vegetables. NR supplementation has been shown to increase NAD<sup>+</sup> levels and improve mitochondrial function, which may lead to improved health and longevity. NR is also being studied as a potential treatment for age-related conditions, such as Alzheimer's disease, Parkinson's disease, and heart failure. This review discusses the current research on NR and its potential as a dietary supplement for healthy aging and longevity.

**Keywords:** nicotinamide riboside, vitamin B<sub>3</sub>, dietary efficacy, safety, healthy aging, longevity

**1. Introduction**  
Nicotinamide riboside (NR) is widely used as a dietary supplement. Structurally, it is a form of vitamin B<sub>3</sub>, nicotinic acid, namely, NR<sub>5</sub>, incorporating into its structure

## Benefícios do manjerição santo na saúde humana

**International Journal of Applied Research**

**Study of Plant Tulsi and its benefits for human beings**

**Dr. Khushboo Anand Anand**

**Abstract:** Tulsi (Ocimum sanctum) is a sacred plant in India, which is known for its medicinal properties. It is a member of the Lamiaceae family and is widely used in traditional Indian medicine. Tulsi is known for its ability to improve respiratory health, boost immunity, and reduce stress. It is also used to treat various ailments, including fever, cough, and asthma. Tulsi is a natural source of antioxidants and has been shown to have anti-inflammatory and anti-cancer properties. This review discusses the various health benefits of Tulsi and its potential as a natural remedy for various ailments.

**Keywords:** Tulsi, Ocimum sanctum, health benefits, human beings.

**Introduction:** Tulsi (Ocimum sanctum) is a sacred plant in India, which is known for its medicinal properties. It is a member of the Lamiaceae family and is widely used in traditional Indian medicine. Tulsi is known for its ability to improve respiratory health, boost immunity, and reduce stress. It is also used to treat various ailments, including fever, cough, and asthma. Tulsi is a natural source of antioxidants and has been shown to have anti-inflammatory and anti-cancer properties. This review discusses the various health benefits of Tulsi and its potential as a natural remedy for various ailments.

**Characteristics of the plant:** Tulsi (Ocimum sanctum) is a small, bushy plant that grows up to 1.5 meters tall. It has opposite, ovate leaves that are 2-5 cm long and 1-2 cm wide. The leaves are green and have a serrated margin. The plant has a strong, aromatic odor and is known for its ability to attract bees and butterflies. Tulsi is a perennial plant and can live for many years.

**Conclusion:** Tulsi is a natural source of antioxidants and has been shown to have anti-inflammatory and anti-cancer properties. It is a natural remedy for various ailments, including fever, cough, and asthma. Tulsi is a natural source of antioxidants and has been shown to have anti-inflammatory and anti-cancer properties. It is a natural remedy for various ailments, including fever, cough, and asthma.

## Efeitos da CoQ10 e resveratrol no envelhecimento

**nutrients** **MDPI**

**CoQ10 and Resveratrol Effects to Ameliorate Age-Related Mitochondrial Dysfunctions**

Geza Chiriac<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100</sup>, Ștefan Botnărescu Ștefan<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,</sup>



Universo AYALLA  
*Descomplicando para você*

FACILITA O PRESENTE, INSPIRA O FUTURO

Fale Conosco

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