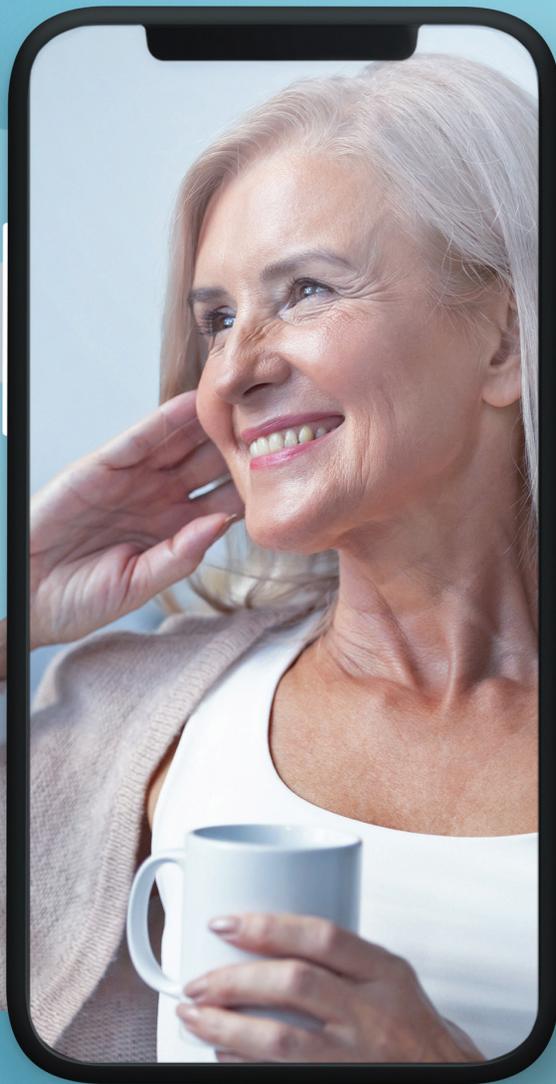


 Galena<sup>®</sup>



# Wellness

Equilíbrio entre bem estar emocional,  
qualidade do sono e saúde física



O conceito de bem estar inclui o equilíbrio entre a saúde física, mental e emocional. O desafio é como adquirir e manter esses 3 pilares equilibrados, já que cada um de nós dispensa uma atenção diferente para cada um deles, dificultando o equilíbrio do conjunto.

Estamos vivendo uma adversidade e precisamos nos adaptar à nova realidade, que abre uma oportunidade para ressignificar as nossas vidas em vários parâmetros. Temos que reaprender, e as vezes até resgatar, como manter uma relação de carinho e atenção com nossa família e amigos, praticar a empatia, a compaixão e repensar a diversão, pensando em nossa saúde emocional. Por outro lado, temos a saúde física com a qual esbarramos em grandes pilares da alimentação e atividade física. E a saúde mental? Fica aqui algumas dicas para você controlar a ansiedade e o estresse, experimentando atividades que talvez nunca imaginou que tivesse aptidão, como trabalhos manuais, ecoterapia, leituras, filmes, meditação, entre outras práticas que você pode descobrir neste período, encontrando as suas preferências e o que te traz mais satisfação pessoal e felicidade.

# SUA MENTE A TODO VAPOR

Há muitas ferramentas que podemos utilizar para manter o bem estar mental, prevenir a predisposição genética, fatores ambientais e suplementar nutracêuticos que equilibram os neurotransmissores, adequando o sistema nervoso e promovendo a qualidade de vida. Abaixo, você encontra ativos que contribuem em deixar a mente ativa, a todo vapor!



## 3

### TONALIZANTES CEREBRAIS PARA O EQUILÍBRIO DOS NEUROTRANSMISORES

1

#### Saffrin®

AUXILIA NA PREVENÇÃO DO  
DESÂNIMO E DEPRESSÃO

A redução nos níveis de serotonina está relacionada aos sintomas da depressão, como desânimo, apatia e alterações cognitivas, por exemplo. Assim, a administração do extrato seco do estigma do *Crocus sativus L.*, o **Saffrin®**, é um aliado no aumento do bem-estar emocional, pois age inibindo a recaptção de serotonina, o que contribui para o alívio da depressão e sintomas relacionados. Além disso, **Saffrin®** também age através da modulação do neurotransmissor GABA, conseqüentemente exercendo funções ansiolíticas, que auxiliam no controle emocional.

**Nome Científico:** *Crocus sativus*  
padronizado em 0,3% de safranal.  
**Dose Usual:** 90 mg, duas vezes ao dia.

2

#### Neuravena®

FAVORECE A COGNIÇÃO  
E MOTIVAÇÃO

A MAO é responsável pela degradação de dopamina, que é o neurotransmissor relacionado à motivação, prazer, recompensa e cognição, sendo este o motivo pelo qual as alterações dopaminérgicas podem levar a um quadro de depressão e problemas cognitivos. Estes sintomas podem ser suavizados com a administração de **Neuravena®**, o extrato diferenciado da aveia verde silvestre, rico em avenantramidas, saponinas e flavonoides (vitexina e isovitexina), que garantem a melhora na concentração, desempenho da memória, aptidão mental e ânimo.

**Nome Científico:** *Avena sativa L.*  
**Dose Usual:** 200 mg a 800 mg  
ao dia.

3

#### Dimpless®

ANTIOXIDANTES E PREVENÇÃO  
DA INFLAMAÇÃO

O estresse oxidativo é uma condição na qual se observa o aumento de radicais livres, sobrecarregando as defesas antioxidantes endógenas, aumentando o processo inflamatório e interferindo numa série de processos celulares, que podem levar à senescência e apoptose. Por isso, aumentar as defesas antioxidantes com **Dimpless®**, ativo rico em superóxido desmutase (SOD) e outros antioxidantes, como catalase (CAT), glutatona peroxidase (GPx), coenzima Q10, ácido lipoico, carotenoides, vitamina A, E e C, é imprescindível para prevenir e limitar estes processos inflamatórios.

**Nome Científico:** *Curcumis melo L.*  
com atividade da SOD maior que  
12.000 IU/g.  
**Dose Usual:** 10 mg a 15 mg ao dia.

# AROMATERAPIA E COGNIÇÃO

Já dizia Hipócrates: "O caminho para a saúde é tomar um banho aromático e receber uma massagem perfumada todos os dias". É por isso que desde a antiguidade a Aromaterapia é utilizada para melhorar o estado geral de saúde. Nesta prática, óleos essenciais diversos podem ser inalados, aplicados na pele em loções e cremes para massagens e até mesmo ingeridos, em condições específicas.

Muito utilizado em massagens e para inalação, os óleos essenciais de lavanda e de alecrim são opções excelentes para o cuidado da mente, pois apresentam benefícios no relaxamento e bem-estar mental e no estímulo cognitivo, respectivamente.

O cultivo no Mediterrâneo da *Lavandula hybrida* grosso garante a obtenção de óleos essenciais com elevadas concentrações dos componentes responsáveis por seus benefícios.

## ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA

**INCI Name:** *Lavandula hybrida* grosso herb oil.

**Concentração de uso:** 0,1% a 1,0%



O Óleo Essencial de Lavanda contém entre 30% e 50% de Linalol e entre 20% e 40% de Linalil, principais componentes responsáveis por suas ações como relaxamento, antidepressivo e ansiolítico, entre outros.

Publicações recentes apontam benefícios do Óleo de Lavanda na redução da agitação, insônia, dificuldades comportamentais e distanciamento social de indivíduos com demência, tornando-o interessante para sua utilização em pacientes idosos.



# O Mal do Estresse no corpo

Além de prejudicar o bem-estar emocional, o estresse prejudica nossa saúde física de diversas formas. Veja só:



**CORAÇÃO**

O que o estresse causa: Taquicardia, que podem levar ao infarto ou mal súbito.

Com Serenzo®: redução de até 63% dos sintomas cardiovasculares relacionados ao estresse em 12 semanas.



**PULMÃO**

O que o estresse causa: O estresse causa alteração na respiração, levando a sintomas desagradáveis e impossibilitando o relaxamento.

Com Serenzo®: redução de até 50% dos sintomas respiratórios causados pelo estresse como alteração na potência da respiração.



**CÉREBRO**

O que o estresse causa: dores de cabeça, variações de humor, irritabilidade e insônia.

Com Serenzo®:

- 45% menos ansiedade.
- 59% de redução na tensão psicológica.
- 58% de redução da insônia.
- 23% mais alegria.
- 25% menos preocupações.



**GASTRO**

O que o estresse causa: problemas na digestão, desenvolvimento de gastrite.

Com Serenzo®: 69% de redução nos sintomas gastrointestinais relacionados ao estresse.



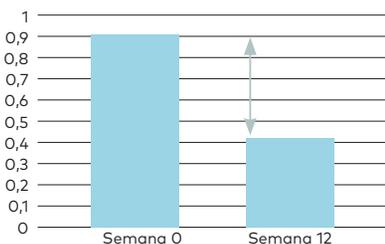
## Estudos comprovam

40 voluntários (homens e mulheres) de 18 a 60 anos diagnosticados com estresse crônico suplementados com 500 mg/dia de **Serenzo®**.

### SYMPTOM-CHECKLIST-90-R (9SCL-90-R)

AVALIAÇÃO PROFISSIONAL: questionário com 90 questões relacionadas a 9 temas como obsessividade-compulsividade, sensibilidade interpessoal, depressão, ansiedade, hostilidade, entre outros que fornece perfil psicológico instantâneo.

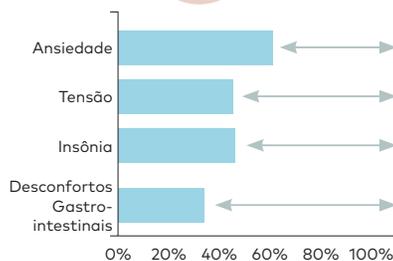
Redução de 9 itens: **-53%** do estresse global



### ESCALA DE ANSIEDADE DE HAMILTON (HAM-A)

AVALIAÇÃO PROFISSIONAL: para avaliar a gravidade da ansiedade com questionário de 14 itens baseados em sintomas como: insônia, capacidade intelectual, sintomas cardiovasculares, respiratórios, cognitivos e alteração de humor.

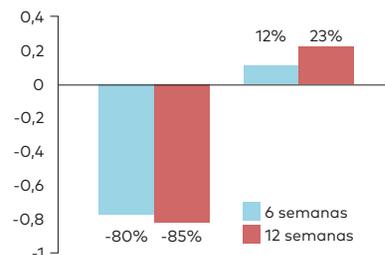
Redução de 14 itens: **-50%** dos sintomas



### QUESTIONÁRIO DE ESTRESSE PERCEBIDO (PSQ 20)

AUTOAVALIAÇÃO: para medir o grau de estresse em situações da vida da pessoa.

Redução de 3 itens: **+23%** de alegria



# SERENZO® + CHERRYPURE®

VOCÊ DORME E SEU BEM-ESTAR DESPERTA.

## CHERRYPURE®

**CherryPURE®** é um liofilizado de cerejas amargas (*Prunus cerasus*) exclusivamente da região de Montmorency, rico em compostos fenólicos, antocianinas e flavonoides. Dessa forma, **CherryPURE®** é um aliado que age de forma natural na melhora da eficiência do sono através da ação de seus fitocomponentes e de suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, importantes para a redução de fatores associados à privação de sono.

### Sugestão de Fórmula

#### AUXILIAR NO CONTROLE DO ESTRESSE

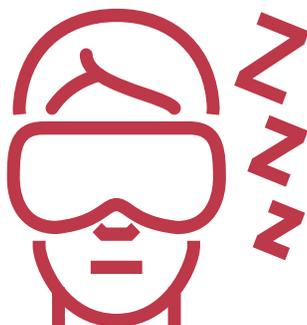
CherryPURE® \_\_\_\_\_ 480 mg

Serenzo® \_\_\_\_\_ 250 mg

Administrar 1 dose à noite.

Dose usual **Serenzo®**: 250 mg a 500 mg ao dia.

Dose usual **CherryPURE®**: 480 mg a 1500 mg ao dia.



## SERENZO®



(Nexira Health/França)

**Serenzo®** é uma alternativa natural para o gerenciamento do estresse e diminuição das manifestações fisiológicas causadas em diversos sistemas do organismo, como: gastrointestinal, cardiovascular, respiratória e cognitiva, além de melhorar alterações de humor favorecendo a qualidade de vida pessoal e profissional. Padronizado em 20% de D-limoneno, atua diretamente no mecanismo de regulação do estresse.



**53%** DO ESTRESSE EM 3 MESES\*



**36%** DO ESTRESSE EM 6 MESES\*

1º ativo com reduções significativas neste período

\*De acordo com estudos realizados pela Nexira Health.

### Sugestão de Fórmula

#### REDUÇÃO DA ANSIEDADE E IRRITABILIDADE -

#### MODULAÇÃO DO CORTISOL

Serenzo® \_\_\_\_\_ 250 mg

Saffrin® \_\_\_\_\_ 50 mg

Dimpless® \_\_\_\_\_ 10 mg

Theanina L \_\_\_\_\_ 50 mg

Tomar 1 dose, 2 vezes ao dia.

# Serenzo<sup>®</sup> + CherryPURE<sup>®</sup>

Mude o status para:  
"Dormindo bem"

Serenzo<sup>®</sup> 

- ✓ Contribui para a redução em até 58% da insônia\*
- ✓ Contribui para a redução em até 45% da ansiedade\*
- ✓ Modula o cortisol, reduzindo o estresse em até 53%\*
- ✓ Melhora a qualidade do sono
- ✓ Mais tranquilidade e bem-estar

\*De acordo com estudos.

Dose diária usual: 250 mg a 500 mg

CherryPURE<sup>®</sup> 

- ✓ Contribui para a redução da fadiga e o cansaço
- ✓ Contribui no aumento da eficiência do sono em 7 dias\*
- ✓ Potente antioxidante e anti-inflamatório
- ✓ Contribui para a indução e regulação do sono
- ✓ Complementa a ação do Serenzo na otimização do ritmo circadiano

\*De acordo com estudos.

Dose diária usual: 450 mg a 1500 mg

# MANDA  
# MANIPULAR

 Galena<sup>®</sup>

