



# L-TEANINA

## O SEGREDO DO CHÁ VERDE PARA UM RELAXAMENTO PROFUNDO SEM PERDER O FOCO.

### O QUE É?

A L-teanina ( $\gamma$ -glutamiletilamida) é um aminoácido único encontrado quase exclusivamente na planta *Camellia sinensis* (chá verde). É um derivado do ácido L-glutâmico, solúvel em água, e corresponde a cerca de 1% a 2% do peso seco das folhas de chá.

### BENEFÍCIOS

- Modulação de Neurotransmissores
- Ação Antioxidante
- Controle da Estimulação
- Proteção Celular
- Efeito Hipotensor

### INDICAÇÃO

- Gerenciamento do Estresse
- Tratamento da Ansiedade
- Tensão Pré-Menstrual (TPM)
- Melhora do Aprendizado
- Suporte em Tratamentos Oncológicos
- Controle da Hipertensão

## COMO AGE?

O mecanismo de ação da L-teanina inicia-se logo após a sua ingestão oral, sendo rapidamente absorvida no intestino delgado. Por ser um composto hidrossolúvel, ela possui a capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica, alcançando o cérebro em aproximadamente 30 a 40 minutos. Uma vez no sistema nervoso central, a teanina aumenta a produção de neurotransmissores essenciais, como a dopamina e a serotonina, que são responsáveis pelas sensações de prazer e bem-estar. Independentemente das variações nos níveis desses neurotransmissores, o efeito mais marcante da L-teanina é a indução e o aumento das ondas alfa cerebrais.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

### Combo "Zen" (Ansiedade e Foco)

L-Teanina..... 200mg  
Magnésio Quelato..... 150mg

**Indicação:** Tomar 1 dose 2x ao dia.

### Fórmula Noite Tranquila

L-Teanina.....200mg  
Passiflora edulis (Extrato Seco)..... 150mg

**Indicação:** Tomar 1 dose ao final da tarde ou antes de dormir.

## POSOLOGIA SUGERIDA:

Faixa Geral de Eficácia: Doses entre 50mg e 200mg demonstram efeitos positivos.

## ESTUDO CLÍNICO

### Gráfico do Estudo Clínico (Relaxamento x Tempo)

O gráfico abaixo demonstra o perfil de ação observado após a administração oral de 200mg de L-Teanina

**Início do Efeito:** O estado de relaxamento mental (sem sedação) começa a ser percebido aproximadamente 40 minutos após a ingestão.

**Pico de Ação:** Correlaciona-se com o aumento das ondas alfa cerebrais, que indicam um estado de alerta relaxado.

**Dose-Dependência:** O estudo indica que o relaxamento é dose-dependente; no entanto, doses muito baixas (20-40% da dose padrão) podem ter um efeito paradoxal excitatório

