



Mulheres e seus ciclos

DO ÓVULO À MATURIDADE

Conexões, ciclos e fases

Explorando os potenciais femininos!



1 Fertilidade & mil dias



página 4

2 Infância



página 6

3 Puberdade

página 7

4 Fase reprodutiva

página 8



Aponte a câmera do seu celular e escaneie o QR Code ao lado para ter acesso às referências e certificações dos ativos utilizados na revista Galena Notícias nº 216 - **Mulheres e seus ciclos**.



6 Pós-climatério

página 12

5 Climatério

página 11



Desde a nossa primeira conexão, no ventre da nossa mãe, já começamos experienciar um pouco do universo do **sentir**. É através dos nossos sentimentos e emoções que o mar de possibilidades se abre para que possamos **mergulhar em nós mesmas** e desbravarmos o processo de **autoconhecimento, autopercepção e autoamor**. Ao longo da vida, quando existe essa consciência, a **autoestima** se solidifica pouco a pouco e nasce como uma bela ferramenta para gerar novas **realizações** da vida da mulher.

Isso também nos leva a compreender mais profundamente sobre **nosso próprio ritmo**, observando com delicadeza os inícios, começos, fins e encerramentos de cada ciclo ou cada fase da vida... É o que nos faz **viver com mais leveza** e ter atenção as nossas vivências e experiências pessoais. Neste processo, vamos nos empoderando com informações sobre nós mesmas, sobre nossos limites, nossas escolhas e assim, **cultivando hábitos que constroem nossa saúde** e nosso futuro.

Se descobrir para criar nosso próprio caminho, escutando nossos desejos, sonhos e sentimentos também é **saúde**, é prevenção e é autocuidado.

EMBARQUE CONOSCO E DESBRAVE-SE NA AVENTURA QUE É SER MULHER. SEJA PARA VOCÊ, OU PARA QUEM CORRE COM VOCÊ!

A Galena tem a solução!

7 Bônus: Exercícios para cada fase

página 14

8 Sugestões de Fórmulas

página 15

9 Sinergia do alimento com o suplemento

página 19



Escaneie o QR Code ao lado para assistir na íntegra o conteúdo das paletas sobre os ciclos da saúde feminina, ministradas no **Connect Summit Galena 2023!**

Fertilidade & Os primeiros mil dias

"Genética não é destino, quem puxa o gatilho é o ambiente que estamos inseridos." - Nutricionista Dra. Vânia Mattoso.

Período que compreende desde a concepção até o fim dos dois anos de vida da criança. É uma janela de oportunidade onde os indivíduos estão mais sensíveis aos estímulos de fatores ambientais, que afetam toda a experiência humana. Estima-se que, atualmente, **8-12%** dos casais em idade reprodutiva terão dificuldade para engravidar.

Por que não somos tão férteis quanto nossas avós?

- 1. Idade materna:** Estamos engravidando tardiamente?
- 2. Dieta ocidental:** Ter uma dieta no padrão mediterrâneo/+ antioxidantes.
- 3. Sedentarismo:** A prática de exercícios físicos traz benefícios a longo prazo.
- 4. Xenobióticos:** Reduzir consumo de ftalatos, bisfenol A, pesticidas e tabaco, **melhorar vias de detox.**
- 5. Obesidade/sobrepeso:** O aumento do IMC em mulheres obesas reduz a fertilidade devido a alterações como hiperinsulinemia, hiperandrogenismo e desequilíbrio neuroendócrino. Isso afeta a qualidade e quantidade dos folículos, elevando o risco de problemas ovulatórios e endometriais.



Auxílio na detoxificação e gerenciamento do peso:

MOROSIL™

Nome científico: *Citrus sinensis (L.) osbeck*
Dose usual: 400 a 500mg (gerenciamento do peso); 200 a 500mg/dia (outras aplicabilidades)

Atua na fase II da detoxificação:

- Atua no cuidado da esteatose hepática modulando genes lipogênicos e lipolíticos;
- Aumento da lipólise e a diminuição da adipogênese;
- Redução de triglicérides, colesterol e melhora da sensibilidade à insulina;

ALTILIX™

Nome científico: *Cynara cardunculus L. var. altilis (DC)*
Dose usual: 100mg a 200mg ao dia

- **Possui importante ação detoxificante, agindo nas fases I e III;**
- Ação hepatoprotetora, reduzindo os radicais livres, diminuindo toxinas e aumentando NRF-2;
- Coadjuvante para a prevenção da síndrome metabólica.

CactiN®

Nome científico: *Opuntia ficus-indica Fruit*
Dose usual: 2g/dia (isolado); 0,5 a 1g/dia (associado)

- **Aumento de enzimas da fase II do processo de detoxificação;**
- Elimina o excesso de fluidos sem a perda de minerais;
- Como consequência, auxilia na diminuição da gordura abdominal.

6. Estresse/ansiedade: Explorar o tempo de qualidade com pessoas que amamos, desenvolver a espiritualidade, praticar yoga, fortalecer e solicitar a rede de apoio: **Natur-Cell Lavanda** (conheça na página 7).

7. Ciclo circadiano: O relógio biológico é ajustado através do receptor de melatonina nos ovários, o qual responde ao ciclo circadiano: **Serenzo** (conheça na página 7).

Estratégias adicionais para otimizar o processo:

Biogênese Mitocondrial: Além da demanda energética pessoal, as mitocôndrias devem estar em perfeito funcionamento e o ovário precisa de energia para maturação folicular, divisão celular.

CAVAQ10®

Nome científico: Ubiquinona e γ -Ciclodextrina

Dose usual: 30 a 250mg ao dia

- Potente antioxidante e favorece o aumento do ATP celular;
- Restaura a **função mitocondrial do oócito**¹ e a fertilidade após a quarta década de vida.

RIAGEV™

Nome científico: D-Ribose, Hydrogenated Palm Oil, Nicotinamid

Dose usual: 300 a 500mg/dia (associado); 500mg a 2g/dia (isolado)

- Substrato para a síntese de DNA, RNA, ATP e acetil coenzima A;
- Colabora no aumento de NAD+ e Glutaciona.

MOROSIL™ + ALTILIX™ + PEAK₂

Contribuem para a biogênese mitocondrial através do estímulo de AMPK e da ativação de PGC-1 α .

Libido do casal

Damilib®

Nome científico: *Turnera diffusa*, Wild. ex Schult.

Dose usual: 200mg

- Padronizado em 0,05% de acacetina;
- Inibe aromatase e promove aumento nos níveis de testosterona livre, melhorando a libido e o prazer;
- Colabora para inibição seletiva da MAO-B, aumentando os níveis de dopamina, melhorando libido, excitação e orgasmo.

TESTOFEN®

Nome científico: *Trigonella foenum graecum*

Dose usual: 300 a 600mg

- Obtido do Feno Grego, padronizado em 50% de Fenuside, uma mistura patenteada com composição única de glicosídeos de furostanol e saponinas esteroidais;
- Modula a produção de testosterona livre, aumentando prazer, vitalidade e libido.

Nutrição paterna • Impacto no desfecho gestacional

CURCUVAIL® + Dimpless® + RIAGEV™ + Resveravine™

Enfim, grávida...

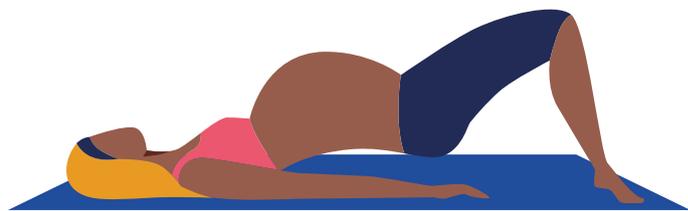
Recomendações diárias:

Macronutrientes: cuidar do índice glicêmico dos alimentos.

Fibras: 28g/dia: **Fibregum, Wellmune e Imunel** (conheça na página 6).

Proteínas: aumentar o consumo de acordo com a necessidade individual.

Micronutrientes: explorar a variedade alimentar.



Aleitamento Materno: "sistema metabólico complexo" - crucial para o estabelecimento e desenvolvimento da saúde intestinal, saúde imunológica e desenvolvimento neurológico do bebê.

Introdução Alimentar: É nesta etapa que o bebê começa a desenvolver o paladar, as preferências, criando seus hábitos alimentares.

Infância

A infância é a fase do descobrimento, das percepções, dos sentidos e texturas. As experiências vividas nesse período são cientificamente reconhecidas por afetar profundamente o desenvolvimento físico, mental, social e emocional. O contato familiar, com a natureza ou com o alimento são de extrema importância, por isso é preciso cuidar e proteger nesse ciclo da vida.

Imunidade

wellmune®

Nome científico: β -D-Glucan

Dose usual: 250mg/dia (adultos); 2,5mg/kg/dia (crianças)

- Padronizado em no mínimo 75% de β -glucana 1,3/1,6;
- Modula a resposta imunológica;
- Reduz a necessidade de antibióticos em crianças de 3 e 4 anos²;
- Diminui gripes em crianças de 1 a 4 anos nas estações frias³.

Imunel®

Nome científico: Nucleotides, gum arabic

Dose usual: Até 72mg/dia (crianças até 3 anos); até 6,25mg/Kg/dia (a partir de 3 anos); de 300 a 500mg/dia (adultos)

- Modula a resposta celular (via Th1) e humoral (aumenta IgA e IgM; reduz IgE), favorecendo a melhora da imunidade;
- Contribui para prevenir alergias, gripes, resfriados e infecções de repetição.

Suplementação de fibras

Fibregum B™

Nome científico: Acacia gum

Dose usual: Para crianças, seguir a RDA de fibras; 5 a 10g/dia (uso isolado); 1 a 5g/dia (uso associado)

- Fibra prebiótica FODMAP-Friendly, possui efeito bifidogênico, recuperando e mantendo a homeostase intestinal;
- Pode ser adicionado em preparações/receitas quentes e frias para facilitar aceitação.



#DicaNutri: by Fernanda Larralde

PRÉ-ESCOLARES: 2 A 6 ANOS DE IDADE

É a fase da seletividade alimentar, um momento que pede mais criatividade e paciência por parte de quem prepara e oferece o alimento à criança!

É importante a criança ter contato com alimentos ricos em carboidratos, ricos em fibras, proteínas, gorduras, cálcio, vitamina D, ferro, entre outros, geralmente alcançados pelo consumo de leite e derivados, cereais integrais, frutas, vegetais e proteínas de origem animal, principalmente.

ESCOLARES: 6 A 10 ANOS DE IDADE

Nesta fase, é interessante envolver a criança no preparo dos alimentos, para estimular a curiosidade e o interesse.

É a fase na qual a criança tem mais apetite e o seu sistema gastrointestinal aceita melhor os alimentos. A indicação para ingestão de alimentos se mantém ao pré-escolar, porém com a necessidade de dedicar mais atenção, pois é nesta fase que pode iniciar um comportamento sedentário, em razão da tecnologia.

Puberdade

Fase da vida caracterizada pela transição da infância para a vida adulta, marcada por transformações biológicas e comportamentais, com desafios, aprendizado, busca por identidade, questionamentos, desenvolvimentos sexual e emocional.

Acne

ACTRISAVE™

Nome científico: *Oryza sativa* (L.), *Opuntia ficus indica* (L.)

Dose usual: 150 a 250mg

- Contribui para inibição da enzima 5- α -redutase, além de possuir ação antioxidante;
- Atua no controle da oleosidade cutânea e reduz as desordens da pele acneica;
- Reduz a oleosidade e queda capilar.

Celulite

Dimpless®

Nome científico: *Cucumis melo* L.

Dose usual: 5 a 40mg

- Modula a super-expressão de TGF- β , favorecendo a redução da fibrose e auxiliando na diminuição da aparência da celulite;
- Favorece a lipólise e diminuição do diâmetro dos adipócitos, auxiliando na melhora da microcirculação.

Ansiedade

NATUR-CELL LAVANDA

Nome científico: *Lavandula angustifolia* Mill

Dose usual: 175 a 875mg ao dia

- Modula receptores serotoninérgicos 5-HT1A e acetilcolina, atuando no cuidado da ansiedade e trazendo relaxamento da musculatura;
- Atua no sistema nervoso parassimpático, promovendo calma e melhora da qualidade do sono;
- Indicado para pessoas acima de 12 anos.

Foco e Atenção

Neuravena®

Nome científico: *Avena sativa* L.

Dose usual: 100 a 800mg

- Modula inibição da enzima MAO B, reduzindo a degradação de dopamina;
- Melhora da memória, foco e concentração durante os estudos;

Saffrin®

Nome científico: *Microcrystalline Cellulose, Crocus sativus stigma Extract*

Dose usual: 90mg (2x ao dia)

- Modulação de serotonina e catecolaminas, exercendo funções ansiolíticas e redução da busca por doces associada;
- Auxilia na melhora da memória e cognição.



#DicaNutri: by Fernanda Larralde

ADOLESCÊNCIA: 10 AOS 19 ANOS

A adolescência é o segundo momento de velocidade no crescimento, uma vez que é a fase do pico da massa óssea, como também da maturação sexual. Sendo essencial a ingestão de:

- **Cálcio:** laticínios, castanhas, pasta de gergelim, vegetais verde-escuros, tofu, sardinha;
- **Ferro:** carnes, feijões, ervilha, grão de bico, soja, lentilha;
- **Zinco:** carnes, castanhas;
- **Vitamina A:** frutas de cor amarelo alaranjada, leite, ovos;
- **Vitaminas do complexo B e folato:** feijões, ervilha, grão de bico, soja, castanhas, amendoim, cereais integrais, laticínios, vegetais verdes;
- **Vitamina C:** frutas.

Fase Reprodutiva



Conhecida por um misto de liberdades e responsabilidades, nesta fase, as mulheres buscam equilíbrio entre a vida profissional, família, amigos e principalmente para si. É essencial aproveitar os momentos únicos. Mulheres reais merecem se abraçar por completo. Valorizar suas virtudes, mas também suas imperfeições. Para viver sua versão mais autêntica intensamente!

Cognição e Equilíbrio Emocional

RIAGEV[™]

Nome científico: *D-Ribose, Hydrogenated Palm Oil, Nicotinamid*

Dose usual: 300 a 500mg/dia (associado); 500mg a 2g/dia (isolado)

- Contribui para a diminuição da fadiga física e mental, uma vez que aumenta os níveis ATP e NAD⁺;
- Redução do cortisol salivar, minimizando efeitos do estresse.

COGNIGRAPE[®]

Nome científico: *Vitis vinifera (L.)*

Dose usual: 200 a 300mg/dia.

- Protege contra a disfunção cognitiva associada ao acúmulo de radicais livres;
- Contribui para a neuroplasticidade, além de favorecer a melhora da atenção e habilidades cognitivas.
- Aumenta expressão de BDNF;

Serenzo[®]

Nome científico: *Citrus sinensis Extract*

Dose usual: 250mg (2x ao dia)

- Atua na redução de marcadores inflamatórios, aliviando o estresse crônico e melhorando o humor;
- Contribui para modulação do cortisol e possui ação adenosinérgica, auxiliando na qualidade do sono.

Saffrin[®]

Nome científico: *Microcrystalline Cellulose, Crocus sativus stigma Extract*

Dose usual: 90mg (2x ao dia)

- Modula os níveis de dopamina e serotonina, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão e compulsão alimentar por doces;
- Melhora os sintomas da TPM, como a variação de humor.



NATUR-CELL LIMÃO SICILIANO

Nome científico: *Eucalyptus globulus Leaf Oil, Citrus limon (Lemon) Peel Powder*

Dose usual: 300mg

- Rico em monoterpenos bioativos (D-limoneno e terpinoleno);
- Modula sistemas GABAérgicos, contribuindo para o bem-estar;
- Modula receptores serotoninérgicos (5-HT1A), contribuindo para o cuidado da apatia e estresse emocional.

Alterações metabólicas (e hormonais)



Okralin™

Nome científico: *Abelmoschus esculentus* (L.)

Moench (fruit), *Inulin*, *citric acid*

Dose usual: 600mg (contínuo: 15 min. após as principais refeições); 1,3 a 2,6g (esporádico: 15 min. após a refeição rica em gordura)

- Atua na redução da absorção da gordura presente nos alimentos;
- Indicado para gerenciamento do peso ou quadros de constipação;
- Não interfere na absorção de vitaminas e não causa desconfortos intestinais.

ID-aIG™

Nome científico: *Ascophyllum nodosum extract*

Dose usual: 200mg antes das principais refeições

- Ação termogênica devido à presença de iodo (400mg de ID-aIG possui 150mcg de iodo)
- Reduz lipotoxicidade e glicotoxicidade, além de melhorar a sensibilidade a insulina, inibindo a enzima PTP-1B;
- Favorece a formação de hormônios tireoidianos T3 e T4.

BERGAVIT®

Nome científico: *Citrus aurantium L. var bergamia*

Dose usual: 550 a 600mg (isolado); 250mg (associado)

- Ação fibrato e estatina-like: diminui triglicerídeos e síntese de colesterol;
- Diminui a oxidação de LDL e aumenta a expressão de seus receptores;
- **CAVAQ10:** É fundamental a sua associação, visto que ele auxilia na diminuição de miopatias em pacientes em tratamento com estatinas;

Possíveis associações: Morosil, Altlix e Cactin (conheça na página 4).

Beleza e cuidado da pele

Lipowheat®

Nome científico: *Triticum vulgare/aestivum* (wheat) grain extract, *Helianthus annuus* (Sunflower) seed oil, *Rosmarinus officinalis* (Rosemary) leaf extract.

Dose usual: 350mg

- Rico em fitoceramidas e ácidos graxos essenciais extraído da parte lipídica do trigo (*gluten-free*);
- Proporciona hidratação e coesão celular do estrato córneo, além de atuar na derme estimulando colágeno.

NUTRICOLIN®

Nome científico: *Choline-stabilized orthosilicic acid*

Dose usual: 100 a 300mg (associado); 300 a 600mg (isolado)

- Estimula a enzima prolil hidroxilase, favorecendo a síntese de colágeno e elastina na pele, trazendo sustentação e firmeza.
- Auxilia na estabilização e aumento da síntese de glicosaminoglicados (GAGs).

RED ORANGE®

Nome científico: *Citrus aurantium dulcis* var.

Moro; *Citrus aurantium dulcis* var. *Tarocco*; *Citrus aurantium dulcis* var. *Sanguinello*

Dose usual: 100mg

- Promove uma pele mais uniforme ao reduzir danos causados pela radiação UV;
- Ação *anti-pollution*, diminuindo a ação de radicais livres e resposta inflamatória.

Dimpless®

Conheça na pg. 7

Coadjuvante na proteção solar:

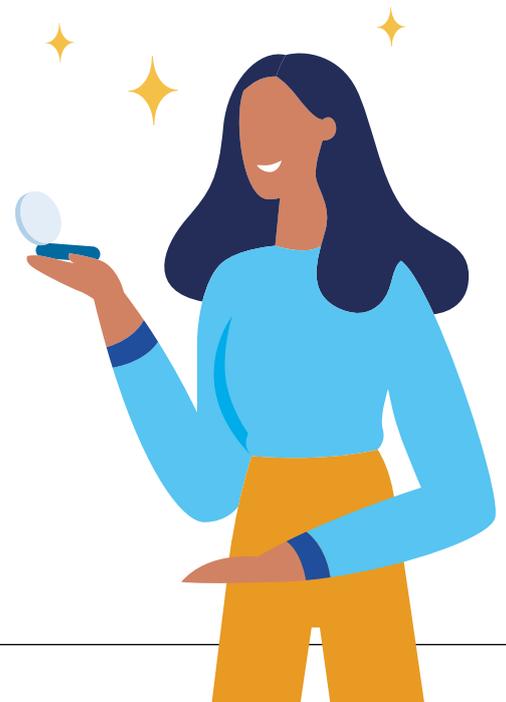
- Minimiza a inflamação causada pela exposição solar, reduzindo a produção de melanina e a formação de manchas escuras na pele.

Oli•Ola™

Nome científico: *Olea europaea fruit extract*

Dose usual: 300mg (isolado); 150 a 200mg (associado)

- Contribui para uniformização, suavização e redensificação cutânea;
- Minimiza a degradação de colágeno para uma pele mais elástica e firme.



Saúde Gastrointestinal

Mucosave Food®

Nome científico: *Opuntia ficus-indica*; *Olea europaea*

Dose usual: 400 a 500mg, 1 a 2x ao dia

- Atividade anti-inflamatória e calmante, minimizando desconforto do refluxo;
- Forma um filme protetor na mucosa gástrica, auxiliando na sua cicatrização;
- Também possui ação bifidogênica, devido à sua natureza prebiótica.

NEWBIOME®

Nome científico: *Tributyryn powder*

Dose usual: 200mg a 1g ao dia

- Melhora a atividade dos macrófagos, trazendo energia às células intestinais;
- Modula a expressão das *tight junctions*, através do aumento da GLP-2;
- Aliado no cuidado das doenças inflamatórias intestinais.

Fibregum B™

Dose: 3 a 10g

Conheça na pg. 6

- Fibra FODMAP-Friendly que promove saciedade, pois aumenta concentração de GLP-1, auxiliando no processo de gerenciamento do peso.

Saúde sexual

Libifem®

Nome científico: *Trigonella foenum-graecum*

Dose usual: 300 a 600 mg ao dia

- Padronizado em 50% Fenuside™, proporção exclusiva e patenteada de glicosídeos de furostanol e saponinas esteroidais
- Auxilia no aumento da libido, excitação, frequência e satisfação sexual feminina;
- Mantém os níveis normais de estradiol e progesterona.

Damilib®

Conheça na pg. 5

- Contribui para inibição da MAO-B, que favorece o aumento dos níveis de dopamina, trazendo foco e disposição, além de melhorar as respostas sexuais: libido, excitação e orgasmo.

CAVAQ10®

Conheça na pg. 5

- Auxilia na supressão da atividade da enzima MAO⁴.

#DicaNutri: by Fernanda Larralde

É uma fase bem heterogênea, dependente do objetivo. Por exemplo, a necessidade de ferro é maior para mulheres em idade reprodutiva do que para as que já entraram na menopausa (18mg/dia e 8mg/dia, respectivamente).

Importante manter o consumo de alimentos que contenham todos os macros e micronutrientes, buscando a escolha de alimentos in natura e/ou minimamente processados, como as frutas, vegetais, carnes, aves, peixes, ovos, lácteos, cereais integrais com equilíbrio, azeite e oleaginosas.



Climatério & Pós-climatério

Transição Menopausal ou climatério ou peri-menopausa é a fase de transição da idade reprodutiva para pós-menopausa e começa em média 4 a 8 anos antes da menopausa.

“Os hormônios são mensageiros que respeitam uma hierarquia, numa orquestra muito inteligente.” - Endocrinologista Dra. Alessandra Rascovski

Fatores que influenciam a Menopausa:

- Idade da menstruação/menopausa da mãe;
- Tabagismo;
- Quimioterapia;
- Cirurgia ovariana.

Queixas mais comuns no climatério:

1. Ondas de calor durante o dia ou durante a noite, ou transpiração excessiva após o banho (desregulação do sistema vasomotor: flutuação do estradiol – acomete 60-80% das mulheres, piora da qualidade de vida).

Libifem[®]

Conheça na pg. 10

- Alivia os sintomas da menopausa, aumentando o estrogênio por ligação a receptores E2 e indução de genes responsivos;
- Reduz ondas de calor e suores noturnos, de forma natural;

Damilib[®]

Conheça na pg. 5

- Contribui para inibição da MAO-B, que favorece o aumento dos níveis de dopamina, trazendo foco e disposição, além de melhorar as respostas sexuais: libido, excitação e orgasmo.

RIAGEV[™]

Conheça na pg. 8

- Ação anti-SASP, contribuindo para funcionalidade celular;
- Favorece a síntese de NAD⁺ e da Glutathione, melhorando a função cognitiva;
- Em estudo clínico, reduziu a fadiga em 24% e elevou a concentração em 20%;
- Atua no ciclo de Krebs.

CAVAQ10[®]

Conheça na pg. 5

- Melhora a disposição e diminui o cansaço físico;
- Diminui o *brain fog*, melhorando a função cognitiva;
- Participa ativamente do metabolismo mitocondrial e da síntese energética;
- Atua na cadeia respiratória.

Neuravena[®]

Conheça na pg. 7

- Possui mecanismos de ação sinérgicos na melhora da aptidão mental e performance cognitiva;
- Estimula a memória recente e tardia;
- Aumenta a performance mental e reduz o cansaço.

2. Dores no corpo (perda de cartilagens, articulações e pele): **Mobilee, Colavant N2, CurcuVail, Nutricolin**, Magnésio malato, Magnésio quelado, MSM.

3. Sentimentos de tristeza e preguiça (depressão, ansiedade e irritação): **Saffrin, Neuravena, CurcuVail, Dimpless, Natur-Cell Limão Siciliano, Natur-Cell Lavanda**, vitaminas do complexo B.



4. Redução da qualidade capilar e secura da pele (perda de 1/3 do colágeno; baixo estrogênio acelera o envelhecimento cutâneo).

Dimpless®

Conheça na pg. 7

- Potente ação antioxidante no combate aos radicais livres, aumentando os níveis de catalase e glutathione peroxidase;
- Diminui níveis de peróxido de hidrogênio no folículo capilar, preservando a produção da melanina, prevenindo e desacelerando o aparecimento de cabelos brancos.

NUTRICOLIN®

Conheça na pg. 9

- Contribui na produção de queratina, aumentando a espessura e resistência do cabelo;
- Proporciona maior elasticidade, volume e brilho para os cabelos;
- Aumenta a força e diminui a quebra, auxiliando no crescimento dos cabelos.

ACTRISAVE™

Conheça na pg. 7

- Rico em nutrientes proteínas e minerais, como ferro, manganês e selênio;
- Promove a inibição da 5- α -redutase no folículo capilar, auxiliando na diminuição da alopecia androgênica;
- Ação antioxidante e anti-inflamatória.

5. Aumento da resistência a insulina (possível desenvolvimento de esteatose hepática e Síndrome Metabólica).

6. Dificuldade na perda de peso, aumento da gordura abdominal.

7. Secura vaginal e sintomas genitais urinários (bexiga hiperativa (confundida com infecção urinária), coceira ou queimação durante a micção).

"[...] quando falamos sobre libido, não podemos esquecer que esse é um assunto de saúde." - Farmacêutica Fran Castro.

Jam Senses®

Nome científico: *Spilanthes oleracea and Spilanthes uliginosa glycolic extract*

Concentração usual: 1 a 5%

- Exclusiva padronização em 1,1% de Espilantol, uma alquilamida com ação antioxidante, anti-inflamatória e afrodisíaca;
- Promove formigamento suave, gerando sensação prazerosa;
- Colabora para o aumento da excitação e do desejo sexual, favorecendo a lubrificação vaginal.

Explorando a vivência da maturidade!

Nos anos subsequentes e mais tardios da menopausa, geralmente após 10 anos, podem ser observados sintomas associados aos distúrbios geniturinários (dor ao urinar, secura vaginal e dor vaginal na penetração sexual), desordens metabólicas e cardiovasculares (predisposição a distúrbios de colesterol, triglicérides, glicemia sérica) e do sistema ósseo (predisposição a osteoporose e desgaste articular).

Mas vale lembrar que, nem todas as mulheres apresentarão estes sintomas e predisposições. - Dra. Alessandra Rascovski



Indisposição e declínio da energia celular

As citocinas produzidas lá no músculo esquelético, são capazes de chegar no nosso cérebro aumentando o processo cognitivo, aumentando plasticidade cerebral e promovendo neuroproteção, produzida a partir por uma boa saúde muscular.

RIAGEV[™]

Conheça na pg. 8

- Combate a senescência celular, aumentando a energia mitocondrial.

CAVAQ10[®]

Conheça na pg. 5

“O músculo esquelético ele é um dos nossos principais imunomoduladores: quanto maior for a minha saúde muscular, maior é meu controle inflamatório.” - Nutricionista Dr. Pedro Perim

Enfraquecimento ósseo

Mobilee[®]

Nome científico: Hyaluronic acid (60-75%),
Hydrolyzed proteins, Polysaccharides
Dose usual: 40mg/dia

- Repõe ácido hialurônico, colágeno e glicosaminoglicanos;
- Possui ação anti-inflamatória, promove lubrificação e mobilidade para as articulações;

Collavant[®]n2

Nome científico: Native Type II
Collagen Avian
Dose usual: 40mg/dia

- Age modulando a resposta imune contra o colágeno endógeno tipo II, contribuindo para a diminuição da sua degradação;
- Auxilia na redução do processo inflamatório, diminuindo a dor.

“Eixo-músculo-osso: uma boa saúde muscular está associada a uma boa saúde óssea e uma boa saúde muscular está associada a uma redução de resistência à insulina: Quanto mais músculo eu tenho mais captação de glicose da corrente sanguínea eu tenho.” - Nutricionista Dr. Pedro Perim

Declínio cognitivo

Neuravena[®]

Conheça na pg. 7

- Modula níveis dopaminérgicos, percebe-se a melhora da aptidão mental e performance cognitiva;
- Estimula a memória recente e tardia;
- **CurcuVail:** Melhora atividade cognitiva através do aumento da expressão de BDNF⁵.

Fraqueza muscular

CherryPURE[®]

Nome científico: Prunus cerasus
Dose usual: 480mg a 1,5g/dia

- Auxilia na melhora da duração e qualidade do sono;
- Potente auxílio na recuperação muscular e significativa redução no marcador de reabsorção óssea (TRAcP 5b);
- Reduz a expressão da COX-2, trazendo efeito anti-inflamatório.

#DicaNutri: by Fernanda Larralde

A ingestão de cálcio, através de leite e derivados, castanhas, couve, brócolis, tofu, dentre outros, ajudam na prevenção. 

Bônus:

Exercício Físico

"Manter uma saúde muscular adequada hoje contribui para uma melhora contínua da saúde muscular no futuro, devido à influência das citocinas liberadas pelos músculos, conhecidas como miocinas, que ampliam a comunicação dentro do sistema musculoesquelético." - Nutricionista Dr. Pedro Perim (adaptado)

E por que não exploramos os prazeres da vida?

Com o exercício físico, você pode desenvolver uma maior percepção sobre os pensamentos e sentimentos relacionados a sua história. E fazer do momento uma experiência que observa e entende os sinais do corpo.

Dentre as diversas modalidades de exercícios físicos, veja quais são as mais realizadas entre as mulheres⁶:



Para focar nos resultados:

AERÓBICO

- Uso de O₂ (50-80% do VO₂ Máx);
- Baixa ou moderada intensidade;
- Longa duração (> de 30 min);
- Eleva capacidade cardíaca e pulmonar;

ANAERÓBICO

- Energia independente de O₂;
- Alta intensidade e curta duração;
- Queima de gordura, maior resistência e melhor performance;

EXERCÍCIO HÍBRIDO

Combinação de exercícios que requerem oxigênio para a produção de energia + exercícios de força.

VINITROX™

Nome científico: Grape (*Vitis vinifera*) and apple (*Malus pumila*) extract
Dose usual: 150 a 500mg

- Padronizado em 95% de polifenóis;
- Colabora no aumento da produção de NO (óxido nítrico), aumentando a vasodilatação;
- Favorece a performance física, acelera a recuperação no pós-treino e possui efeito antioxidante.

PEAKO₂™

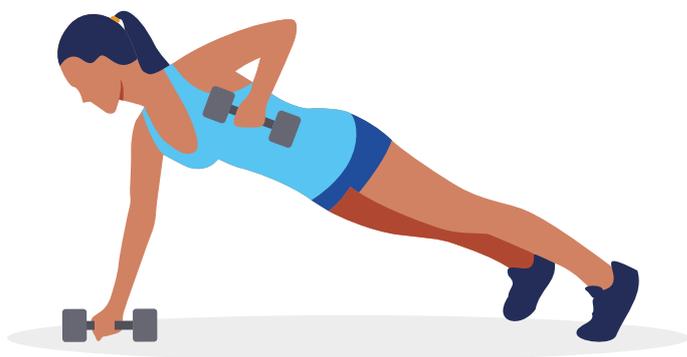
Nome científico: *Cordyceps militaris*, *Ganoderma lucidum*, *Pleurotus eryngii*, *Lentinula edodes*, *Hericium erinaceus*, *Trametes versicolor*, *Hericium erinaceus*,
Dose usual: 1 a 4g

- Aumento do aporte de oxigênio muscular, que otimiza sua utilização durante o exercício, favorecendo a performance;
- Colabora para aumento da resistência física e redução da fadiga, através da biogênese mitocondrial;
- Auxilia na hipertrofia muscular, estimulando a síntese proteica.

OX-BEET®

Nome científico: *Beta vulgaris* Linn. extract
Dose usual: 500mg a 1g

- Extrato da beterraba padronizado em 10% de nitrato;
- Aumenta a disponibilidade de nitrato para a síntese endógena de óxido nítrico (NO), aumentando o fluxo sanguíneo e a oxigenação muscular, melhorando o desempenho esportivo.



Sugestões de Fórmulas

Pré-concepção - Fertilidade

OTIMIZAÇÃO DA DETOXIFICAÇÃO

Cactin _____	500mg
Altilix _____	100mg
Cardo-mariano _____	150mg
Taurina _____	100mg
MSM _____	100mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

BIOGÊNESE MITOCONDRIAL PARA OS OVÁRIOS

Riagev _____	300mg
CAVAQ10 _____	50mg
Dimpless _____	10mg
NAC _____	200mg
Alfa R-lipóico _____	100mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

BIOGÊNESE MITOCONDRIAL PARA O ESPERMATOZÓIDES

Zinco quelato _____	40mg
Vitamina E _____	200UI
Vitamina C revestida _____	250mg
Selênio quelado _____	35mcg
Vitamina A _____	1.000UI

Posologia: Administrar 1 dose após almoço, por 60 dias.

Riagev _____	500mg
Resveravine _____	10mg
CAVAQ10 _____	100mg
CurcuVail _____	100mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã, por 60 dias.

Nutrindo os Mil Dias

SAÚDE INTESTINAL - NUTRINDO A MICROBIOTA

Fibregrum B _____	500mg
--------------------------	-------

Posologia: Abrir a cápsula e adicionar no alimento ou leite. Dose para bebês ≤ 3 anos.

OBS.: Para ≥ 3 anos, dose de 1g.

PREVENÇÃO DE GRIPES E RESFRIADOS

Imunel _____	72mg
Wellmune _____	2,5mg/Kg/dia

Posologia: Abrir a capsula e adicionar na papinha do bebê ou leite materno. Dose para bebês 3 ≤ anos.

Puberdade

NUTRICOSMÉTICO SOLAR E PREVENÇÃO DA ACNE

Oli-Ola _____	150mg
Red Orange _____	100mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

FOCO E CONCENTRAÇÃO

Neuravena _____	200mg
CAVAQ10 _____	30mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

PREVENÇÃO E CUIDADO DA CELULITE

Dimpless _____ 40mg
Centella asiática _____ 200mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.



Cactin _____ 1g

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

REDUÇÃO DA ANSIEDADE

Natur-Cell Limão Siciliano _____ 300mg
L-theanina _____ 100mg
Shot qsp _____ 1 dose

Posologia: Administrar 1 dose ao dia. Despeje o conteúdo de uma cápsula no shot, que consiste em 100mL de água de coco e uma colher de suco de limão

Fase Reprodutiva

SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

REDUÇÃO DA RESISTÊNCIA INSULÍNICA E MODULAÇÃO DA MICROBIOTA

Atilix _____ 100mg
ID-aIG _____ 200mg
Ácido R-Alfa Lipóico _____ 100mg
Berberina _____ 100mg
Cromo picolinato _____ 25mcg
Vanádio quelado _____ 25mcg
Biotina _____ 2mg
Vitamina B1 _____ 20mg
Vitamina B3 _____ 30mg
Vitamina B5 _____ 20mg
Vitamina B6 _____ 30mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

Fibregum B _____ 180g

Posologia: Administrar 1 dose ao dia (3g) antes do almoço e jantar.

.....
Bifidobacterium breve _____ 1 bi UFC
Lactobacillus gasseri _____ 1 bi UFC

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

REDUÇÃO E CONTROLE DA ACNE

Oli-Ola _____ 300mg
Dimpless _____ 10mg
MSM _____ 200mg
Zinco quelato _____ 20mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

REDUÇÃO DA QUEDA DE CABELO

Nutricolin _____ 200mg
Actrisave _____ 250mg
Biotina _____ 3mg
MSM _____ 200mg
Vitamina B5 _____ 20mg
Vitamina B6 _____ 20mg
Vitamina B3 _____ 30mg
Zinco quelado _____ 20mg
Ferro quelado _____ 20mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

CONTROLE DA INFLAMAÇÃO E ENERGIA CELULAR

Riagev _____ 300mg
CAVAQ10 _____ 30mg
Dimpless _____ 10mg
CurcuVail _____ 50mg
NAC _____ 200mg
Vitamina C revestida _____ 200mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

TPM

REDUÇÃO DA COMPULSÃO POR DOCES E IRRITABILIDADE - MODULAÇÃO SEROTONINÉRGICA

Natur-Cell Lavanda _____	250mg
Saffrin _____	90mg
<i>Grifonia simplicifolia</i> _____	25mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

REDUÇÃO DA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Cactin _____	1g
Taurina _____	200mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia. Pode ser adicionado a um shot.

ENDOMETRIOSE

PREVENÇÃO E REDUÇÃO DE MARCADORES INFLAMATÓRIOS NA ENDOMETRIOSE

CurcuVail _____	125mg
Resveravine _____	6mg
Dimpless _____	10mg
Magnésio dimalato _____	100mg
Vitamina B1 _____	20mg
Vitamina B2 _____	20mg
Vitamina B3 _____	20mg
Vitamina B5 _____	20mg
Vitamina B6 _____	30mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e à noite.

Climatério

REDUÇÃO DA ANSIEDADE

Serenzo _____	150mg
Saffrin _____	90mg
Natur-Cell Limão Siciliano _____	200mg
<i>Grifonia simplicifolia</i> _____	25mg
<i>Ashwagandha</i> _____	100mg
Magnésio dimalato _____	100mg
L- Theanine _____	150mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e à noite.

MELHORA DA QUALIDADE DO SONO

Cherrypure _____	480mg
<i>Cherry Tea</i> _____	1 dose

Posologia: Administrar 1 dose ao dia. Adicionar ao chá gelado.

GERENCIAMENTO DO PESO E SACIEDADE REDUÇÃO DA ABSORÇÃO DE CARBOIDRATOS E LIPÍDEOS

Morosil _____	200mg
ID-aIG _____	100mg
<i>Green Tea</i> _____	50mg
<i>Capsici</i> _____	3mg

Posologia: Administrar 1 dose antes das principais refeições.

PREVENÇÃO E CUIDADO DA DISLIPIDEMIA

CAVAQ10 _____	60mg
Dimpless _____	15mg
Bergavit _____	200mg
Vitamina E _____	100UI
NAC _____	100mg

Posologia: Administrar 1 dose ao após o almoço.

Ômega 3 padronizado EPA _____	1g
-------------------------------	----

Posologia: Administrar 1 dose após almoço e jantar.

REDUÇÃO DA ABSORÇÃO DE GORDURAS

Okralin _____	1,3g
----------------------	------

Posologia: Admnistrar 1 dose 15min após refeição rica em gorduras.

FIRMEZA E SUSTENTAÇÃO PARA A PELE

Nutricolin	300mg
Cartidyss	300mg
Vitamina C	200mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

REFORÇO DA LIBIDO

CAVAQ10	30mg
Damilib	200mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

Pós-Climatério

REDUÇÃO DA FADIGA CRÔNICA

CAVAQ10	50mg
Riagev	500mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

FOCO E CONCENTRAÇÃO

Neuravena	200mg
CAVAQ10	50mg
CurcuVail	50mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

OBS.: Para melhores resultado associar a fórmula às vitaminas do complexo B.

MODULAÇÃO DO CORTISOL E DA INFLAMAÇÃO

Saffrin	70mg
Serenzo	200mg
<i>Rhodiola rosea</i>	100mg
Fosfatidilserina	100mg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã e no final do dia.

SAÚDE ÓSSEA

Collyss	200g
----------------	------

Posologia: Tomar uma dose ao dia, após refeição.



PREVENÇÃO DO HIPOTIROIDISMO - PREVENÇÃO E CUIDADO DO DÉFICIT DE TSH E TIROXINA (T4)

I-Plus	500mg
Vitamina B2	1,3mg
Vitamina B3	16mg
Vitamina B6	1,3mg
Vitamina A	500UI
Zinco quelato	7mg
Selenometionina	20mcg

Posologia: Administrar 1 dose pela manhã.

OBS.: A formulação disponibiliza 400 mcg a 550 mcg de iodo.

Magnésio dimalato	200mg
Cálcio quelado	200mg
Boro quelado	2mg
Vitamina D	2000UI
Vitamina C	200mg

Posologia: Aplicar na face antes do FPS e à noite.

PREVENÇÃO E CUIDADO DAS DISLIPIDEMIAS

Bergavit	250mg
CurcuVail	100mg
Vinoxin	125mg
Vitamina C	50mg

Posologia: Administrar 1 dose ao dia.

HIDRATAÇÃO E FIRMEZA PARA A PELE

Lipowheat	350mg
------------------	-------

Posologia: Administrar 1 cápsula após o almoço.

Sinergia do

Alimento com Suplemento



Creme de Abacate com Lipowheat

INGREDIENTES:

1 abacate
1 limão
Sal a gosto
Tomate a gosto
Salsinha
Lipowheat qsp (350mg/dose)

MODO DE PREPARO:

Amassar o abacate, acrescentar limão, sal, tomate e salsinha. Misturar o creme e reservar. Adicionar Lipowheat apenas na porção que será consumida.

Suchá de Morosil

INGREDIENTES:

50mL de suco de uva integral
1 sachê de chá de frutas silvestres ou vermelhas
Gelo a gosto
Morosil (500mg)

MODO DE PREPARO:

Preparar 1 sachê de chá em 100mL de água quente, reservar até estar em temperatura ambiente. Adicionar 50mL de suco de uva e gelo. Adicionar 1 dose de Morosil (500mg) quando o suchá já estiver frio.



Sopa Libanesa de Lentilha com CAVAQ10



INGREDIENTES:

2 xícaras de lentilha vermelha
1 cebola picada
4 dentes de alho picados
1 colher de chá de cominho
1 colher de sopa de páprica doce
1 colher de chá de páprica picante
1 colher de chá de açafrão-da-terra
2 litros de água/caldo de legumes caseiro
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Caldo de 1 limão
Azeite para refogar
CAVAQ10 (50mg)

MODO DE PREPARO:

Lavar e deixar de molho as lentilhas por 30 minutos. Refogar cebola e alho em azeite até dourar. Adicionar cominho, páprica doce, páprica picante e açafrão. Escorrer as lentilhas e colocar na panela com especiarias. Adicionar água ou caldo de legumes, sal e pimenta. Cozinhar por 20-25 minutos até as lentilhas amolecerem. Preparar o caldo, usando um mixer para obter uma textura cremosa. Adicionar o caldo de limão à sopa e ajustar temperos conforme desejado. Servir quente, regando com azeite. Adicionar CAVAQ10 na porção que será consumida.

Smoothie pós-treino com Dimpless e CherryPure

INGREDIENTES:

10g de proteína (Whey Protein)
1,5g de cacau em pó
CherryPure (480mg)
Dimpless (20mg)
150mL de bebida vegetal

MODO DE PREPARO:

Colocar um sachê contendo Whey, cacau, Dimpless e CherryPure em 150mL da sua bebida vegetal favorita. Use um liquidificador ou mixer para homogeneizar completamente, assegurando a mistura dos ingredientes. Após a preparação, está pronto para ser desfrutado.



Panqueca de abóbora com Fibregum B



INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 2 colheres (sopa) bem cheias de abóbora cozida no vapor e amassada (ou 100g)
- 1 colher (sopa) de água
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de queijo Canastra ralado mais fino
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora cruas e sem sal
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Curry a gosto
- Azeite extravirgem, manteiga ou óleo de coco para untar
- Fibregum B** (3g)

MODO DE PREPARO:

Misturar tudo, exceto as sementes de abóbora, até formar uma massa bem homogênea. Preparar suas panquequinhas, do tamanho que desejar, em uma frigideira untada. No momento do preparo, salpique as sementes de abóbora sobre a massa.

#FICADICA: Para enriquecer sua receita com fonte de fibras, adicionar de 3-5g de Fibregum B em cada panqueca.

Salada Fria com Molho Especial

INGREDIENTES:

- 4 folhas grandes de alface americana
- 1 xícara de chá de brócolis
- 1/2 cebola roxa em rodelas finas
- 4 colheres de sopa de queijo meia cura ou parmesão
- 4 unidades de tomate seco cortados

#FicaDica: Molho de Iogurte com ervas

INGREDIENTES:

- 1/2 unidade de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de salsinha desidratada
- 2 colheres de sopa de manjeriço desidratado
- 2 colheres de sopa de orégano
- Pimenta do reino e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, adicionar todos os ingredientes e misturar bem. Esse molho combina muito bem com todo tipo de salada!

MODO DE PREPARO:

Higienize bem as folhas de alface e corte-as em tiras. Distribua-as em um refratário e em seguida, acrescente os brócolis, o queijo meia cura ralado, o tomate seco e finalize com a cebola roxa. Essa salada combina super bem com o molho de iogurte com ervas.



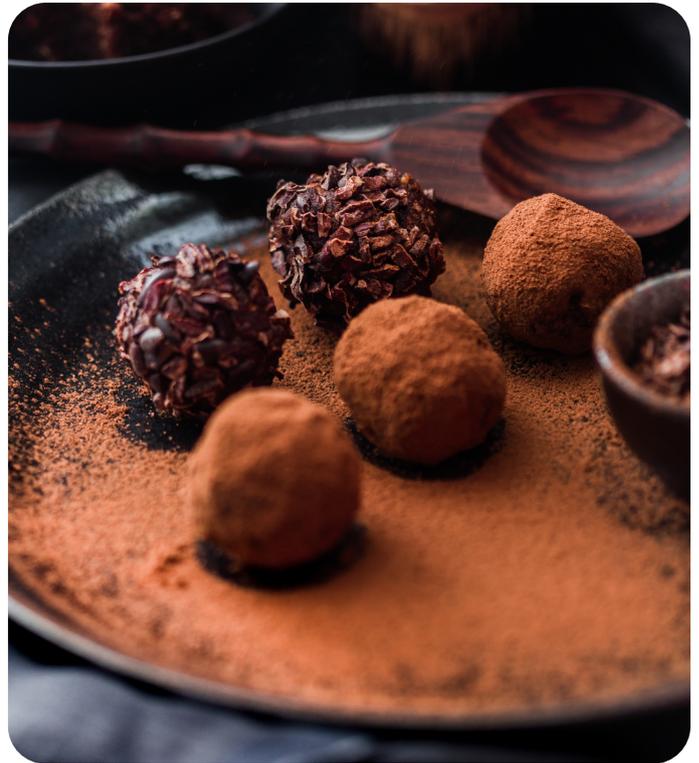
Chocolate Crocante com Saffrin

INGREDIENTES:

Meio abacate maduro
1 xícara (chá) de tâmaras
2 colheres (sopa) de Cacau em pó
1 banana média
Nibs de cacau
Saffrin (100mg)

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador ou processador, bater todos os ingredientes até formar um creme homogêneo. Distribuir em copinhos e adicionar a dose de Saffrin por porção, levando à geladeira por cerca de 2 horas. Se desejar, colocar por cima nibs de cacau e folhinha de hortelã.



Suco CAVAFresh

INGREDIENTES:

200 a 300ml de água
1/2 beterraba crua
2 pedaços médios de melancia
1 folha de couve sem o talo
Suco de 1 limão
1 colher de sobremesa de linhaça dourada
1 rodela grossa de inhame
1 ponta de dedo de gengibre
CAVAQ10 (30mg)

MODO DE PREPARO:

Misturar 200-300ml de água com todos os ingredientes e bater tudo em um liquidificador. Aproveitar seu suco nutritivo.



#Agradecimento:

Destacamos aqui nosso agradecimento à **nutricionista Fernanda Larralde, profissional especializada em Nutrição Esportiva Funcional e Saúde da Mulher, pós-graduanda em Fitoterapia aplicada à Nutrição e Coaching Nutricional**, responsável por desenvolver um método de acompanhamento de mulheres voltado para o tratamento dos sintomas do climatério e menopausa, o **"Menopausa Sem Pausa"** - que disponibilizou seu conteúdo de relevância relacionado às receitas funcionais e indicação alimentar para cada fase da vida da mulher, contribuindo com o desenvolvimento deste material.

 [@nutrifernandalarralde](https://www.instagram.com/nutrifernandalarralde)

Secret Sensations

Desperte suas sensações mais secretas e intensas!



Agradecimentos especiais

É na compreensão, valorização e respeito da própria ciclicidade que é possível olhar para o futuro com esperança, criatividade e força de realização. A longevidade se constrói diariamente pelo bem viver de cada momento com a intensidade que a vida merece. Por isso, agradecemos aos palestrantes, participantes do **Connect Summit 2023**, que contribuíram para a construção deste material através de seus conteúdos técnico-científicos.



Nutricionista Dr.ª Vânia Mattoso, por conectar o amor e o cuidado para as futuras gerações com a palestra: Nutrindo a Fertilidade e os Primeiros 1.000 dias.

📷 @vaniamattosonutri



Médica Dr.ª Alessandra Rascovisk, por valorizar a ciclicidade da mulher com seu conteúdo técnico científico com a palestra: da TPM à Menopausa.

📷 @alessandrascoviski



Nutricionista Pedro Perim, por trazer atualizações científicas a respeito deste tema com a palestra: a Importância da Saúde Muscular nos Ciclos da Vida da Mulher.

📷 @pedropedrim



Farmacêutica Clínica Fran Castro, por contribuir com a quebra de tabus do universo feminino através da palestra: A Invisibilidade do Prazer Feminino na Saúde e na Beleza.

📷 @euprescrevomaniplados



@galenafarmaceutica



Siga nossas redes sociais e fique ligado nos canais de comunicação que te deixam conectados com a Galena.

 Galena®