



Feliz Ano Novo!
Que esse ano seja de muita SAÚDE!
Ass: Equipe Quintessence

Editorial Feliz 2025!

E nasceu!

Esta newsletter foi feita para você, nosso paciente, que está conosco e acredita na nossa jornada juntos!

Serão 12 edições, uma a cada mês que nos trará: receitas Ayurvédicas, produto do mês, estudos clínicos e novidades em nossos tratamentos.

Abraço e muito obrigada!

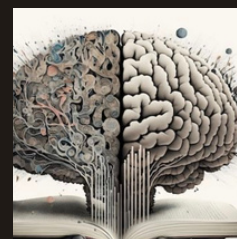
Fernando Costa e Dra. Lucianna Auxí



Neurociência e IA

“A Inteligência artificial (IA) nunca tomará o lugar do ser humano, pois o cérebro deve ser alimentado sempre com tarefas de mais complexidade.

Miguel Nicolelis
Neurocientista - Duke University.



BDNF, a proteína do aprendizado!

Já imaginou tomar uma cápsula e aumentar a memória? Pode imaginar!

Do inglês *Brain Derived Neurotrophic Factor* - BDNF - ou como conhecemos, a Neuritrofina, fazem parte de uma família de proteínas que são cruciais no desenvolvimento e na manutenção do nosso tecido nervoso, é como se elas fossem uma espécie de "vitaminas" específicas para este nosso tecido.

Juntas, a família BDNF fazem como que os neurônios vivam mais e se diferenciem, o que quer dizer, mantenham suas características.

Antigamente não sabíamos da existência desta molécula e hoje em dia, além de sabermos sua presença e funções, estudamos maneiras de aumentá-las, pois além de auxiliar na cognição, as baixas quantidades de BDNF estão relacionadas com depressão e demência.

Então agora traremos para nossos leitores algumas maneiras de aumentar o BDNF. Anotem aí!

1. Atividade física aeróbica: Exercícios como correr, andar ou nadar com intensidades moderada a alta ajudam no aumento da BDNF;
2. Exercícios resistidos: Levantar pesos também podem ajudar na produção de Neuritrofina;
3. Suplementos ricos em óleo de peixe como Ômega 3 (EPA/DHA) também é uma boa estratégia e por fim;
4. Curcumina é um ativo que igualmente pode ser interessante para aumentar seus níveis.

Receitas Ayurvédicas: Shot Digestivo

As festas acabaram e a digestão ficou ruim, né? Que tal experimentar esse shot Ayurvédico?

Pela manhã, não necessariamente em jejum coloque água morna, pitada de sal, canela, pimenta e raspas de gengibre. Faça por 21 dias e depois supenda.



Artigo do mês

Revisão cortisol e cérebro

Novidades em tratamento: Fotobiomodulação transcraniana

É uma forma de terapia não invasiva que utiliza luz de baixa intensidade e infravermelho para modular processos cerebrais e biológicos.

Absorve os fótons aumentando a produção de ATP nas mitocôndrias ajudando no aumento do número de neurônios.

Tem sido estudada no tratamento do Mal de Parkinson, demências, distúrbios do sono, traumas cerebrais e AVC's pelo seu potencial anti-inflamatório, sendo considerada uma terapêutica promissora nessas doenças em conjunto com o tratamento convencional.

O assunto não é novo, porém hoje sabemos cada vez mais que o eixo cortisol-cérebro deve andar equilibrado para se ter uma memória favorável ao longo dos anos.

O Cortisol é um corticóide que deve chegar para o sistema neural de maneira adequada, nem em baixas e nem em altas quantidades com o risco de danificar a glia, piorando a bioenergética do neurônio, resultado em produção inadequada de neurotransmissores. Saiba mais no artigo abaixo:

Herbert et al, Journal of Neuroendocrinology, 2006, Vol. 18, 393–411



Piracetam intramuscular: Turbine seu cérebro!

Piracetam é um agente nootrópico que promove melhora da cognição através da proteção dos neurônios pela melhora do seu gasto energético, ou seja, do seu metabolismo. É conhecido por duas funções principais: antioxidante (combate aos radicais livres que se acumulam no cérebro) e melhora os transportes na membrana dos neurotransmissores, as moléculas de comunicação. Além de cápsulas, agora disponível de forma injetável. Entre em contato conosco para maiores detalhes.