

RELORA®

Relora é a combinação patenteada de constituintes ativos de plantas, o honokiol e a berberina, com eficácia comprovada na diminuição da ansiedade, agitação do sono, níveis de cortisol e compulsão alimentar relacionada ao estresse. O honokiol apresenta atividade ansiolítica comparada ao Diazepam sem efeitos colaterais associados, como sedação. Berberina também possui efeitos ansiolíticos e antidepressivos. Sendo assim, Relora é eficaz na redução do estresse e ansiedade e capaz de aumentar os sentimentos de bem-estar.

Mecanismo de ação

Relora funciona através do equilíbrio do hipotálamo no cérebro, regulando funções importantes, como os níveis hormonais, temperatura, peso e ciclos de sono.

Também ajuda a equilibrar o eixo HPA (eixo hipotalâmico - pituitário - supra-renal), que é uma via de hormônio central.

Ao restabelecer o equilíbrio do eixo HPA, Relora ajuda a reduzir os hormônios do estresse, melhorar o sono, reduzir a fadiga, e apoiar a perda de peso.

Comprovação de eficácia

1. Redução dos níveis de cortisol (in vivo)

Pesquisadores realizaram um estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo com 56 indivíduos, durante 4 semanas para verificarem as alterações de humor e níveis de cortisol em indivíduos saudáveis sob níveis de estresse moderado suplementados com Relora (250mg antes do almoço e jantar) ou placebo.

O estado de humor foi avaliado utilizando o perfil validado dos estados de humor (Profile Of Mood States - POMS), questionário que mede seis fatores psicológicos primários, são eles: tensão, depressão, raiva, fadiga, confusão e vigor. Os níveis de cortisol foram avaliados em amostras de saliva coletadas em três momentos durante cada dia de coleta (manhã, tarde e noite).

Os resultados do estudo indicaram que a suplementação diária de Relora controla os níveis de cortisol plasmático e reduz o estresse, e ao mesmo tempo melhora o estado de humor quando comparado com o grupo placebo.

Os resultados para avaliação do estado de humor foi significativamente melhor no grupo Relora em comparação ao placebo na semana 4 conforme mostra o gráfico 2.

2. Redução ansiedade e apetite (in vivo)

Um estudo conduzido em 26 mulheres saudáveis na pré menopausa, com sobrepeso (IMC 25-34) e idade entre 20 e 50 anos estabeleceu a correlação entre estresse, ansiedade, insônia e excesso de peso. Essas mulheres relataram que normalmente comem mais em respostas a situações estressantes.

O grupo foi dividido em placebo (n=10) e o outro grupo (n=16) foi suplementado com Relora 250 mg três vezes ao dia durante 6 semanas.

O grupo suplementado com Relora reduziu os níveis de stress e ansiedade, não se tendo verificado aumento de peso, ao contrário do que aconteceu com o grupo placebo que aumentou 1,5 kg durante o estudo. Foram analisados os parâmetros de sangue (glicose, função renal e hepática, hemograma e TSH) que mostraram a segurança de Relora para a saúde. Além da redução dos níveis de stress e de

ansiedade verificou-se uma redução do consumo de “junk food” (alimentos altamente calóricos, mas sem valor nutricional) e uma diminuição dos níveis de cortisol, principalmente ao deitar.

3. Manutenção do peso (*in vivo*)

Outro estudo randomizado, duplo-cego e controlado por placebo com 28 mulheres pré-menopausadas, saudáveis, com idade entre 20-50 anos, que geralmente comem mais em situações estressantes foi realizado com objetivo de avaliar a manutenção do peso no grupo placebo (n=10) comparado ao grupo Relora (n=18). O grupo Relora foi suplementado com 3 doses diárias de 250 mg de Relora durante 6 semanas.

Os resultados mostraram um aumento significativo do peso no grupo placebo, mas sem ganho significativo para o grupo Relora. Após o tratamento o grupo placebo ganhou em média 1,5 Kg enquanto o grupo Relora não apresentou alterações no peso.

Indivíduos com sobrepeso ou obesos que comem devido à ansiedade ou estresse podem se beneficiar com a suplementação de Relora. A diminuição dos níveis de cortisol diminuem os níveis de estresse, ajudando dessa forma, manter o peso corporal.

Posologia

Relora.....250 mg
60 caps

Tomar 1 cap 2 a 3x ao dia.

Referências bibliográficas

1. Qiang LQ, Wang CP, Wang FM, Pan Y, Yi LT, Zhang X, Kong LD. Combined administration of the mixture of honokiol and magnolol and ginger oil evokes antidepressant-like synergism in rats. *Arch Pharm Res.* 2009;32(9):1281–92.
2. Garrison R, Chambliss WG. Effect of a proprietary Magnolia and Phellodendron extract on weight management: a pilot, double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Altern Ther Health Med.* 2006;12(1):50–54.
3. Sufka KJ, Roach JT, Chambliss WG Jr, Broom SL, Feltenstein MW, Wyandt CM, Zeng L. Anxiolytic properties of botanical extracts in the chick social separation-stress procedure. *Psychopharmacology (Berl)* 2001;153(2):219–24.
4. Talbott SM, Talbott JA, Pugh M. Effect of *Magnolia officinalis* and *Phellodendron amurense* (Relora®) on cortisol and psychological mood state in moderately stressed subjects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* 2013;10:37. doi:10.1186/1550-2783-10-37.
5. Graeff FG, et al. The hypothalamic-pituitary-adrenal axis in anxiety and panic. *Psychology & Neuroscience* 3, 1-3. (2010).
6. Holsboer F, Barden N. Antidepressants and hypothalamic-pituitary-adrenocortical regulation. *Endocr Rev.*;17(2):187-205 (1996).
7. Kalman, Douglas S et al. “Effect of a Proprietary *Magnolia* and *Phellodendron* extract on Stress Levels in Healthy Women: A Pilot, Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial.” *Nutrition Journal* 7 (2008): 11. *PMC.* Web. 21 May 2015.