



O BIOHACKER

# 10

## **NOOTRÓPICOS**

QUE VÃO TURBINAR O  
**SEU CERÉBRO**  
E TE DEIXAR MAIS  
**INTELIGENTE**



**Rodrigo Barbi**



## Hacker, seja muito bem vindo!

Você deu um importante passo na busca pela **sua melhor versão** e vai aprender a partir de agora um pouco mais sobre o misterioso universo dos nootrópicos. Selecionei para você os 10 que na minha opinião e na minha experiência mais me ajudaram a ser mais produtivo e a ter mais foco e concentração.

O Ebook está dividido em capítulos, com cada um deles abordando um nootrópico diferente de forma didática e de fácil compreensão para você entender tudo de forma rápida e clara. Leia, releia e aproveite essa jornada!!

Importante te falar que os nootrópicos são só 10% do Biohacking Lifestyle ou seja não adianta você tomar um monte de pílulas e não ter um estilo de vida saudável e adequado. Procure se cercar sempre de uma equipe médica qualificada para aí sim usar os nootrópicos com segurança e tranquilidade. **Isso vira o jogo!**

A partir de agora vou passar os conceitos, mecanismos de ação, efeitos, benefícios, dosagem, onde encontrar, combinações e os possíveis efeitos colaterais de cada um deles. Lembrando que não estou de forma alguma fazendo qualquer tipo de indicação ao uso das substâncias mencionadas aqui nesse ebook e sim contando minha experiência.

Agora chega de conversa e bora estudar!! Você tá pronto? Então vem comigo!



*Rodrigo Barbi - Biohacker*

## O que você vai encontrar neste ebook?

### SUMÁRIO

- 04. Cap. 01** - Introdução
- 08. Cap. 02** - Huperzine A
- 14. Cap. 03** - L-Teanina
- 19. Cap. 04** - L-Tirosina
- 23. Cap. 05** - Noopept
- 27. Cap. 06** - Vimpocetina
- 31. Cap. 07** - Aniracetam
- 37. Cap. 08** - Fosfatidilserina
- 41. Cap. 09** - Cogumelo Juba de Leão
- 46. Cap. 10** - Azul de Metileno
- 50. Cap. 11** - Uridina
- 55. Cap. 12** - Conclusão

**#gohacker**



# 01

## INTRODUÇÃO

IN  
TRO  
DU  
ÇÃO



# INTRODUÇÃO



## Nootrópicos

Imagine se houvesse algo capaz de turbinar o seu cérebro o deixando mais rápido, aumentando seu foco, sua capacidade de concentração, potencializando seu alcance de memória, diminuindo sua ansiedade e até fazendo você viver de forma mais saudável e por mais tempo. Pois bem, isso hoje é possível graças a uma incrível variedade de nootrópicos existentes.

Os nootrópicos, conhecidos como *“smart drugs”* ou drogas da inteligência, são substâncias com ação cerebral, capazes de aumentar o foco, a atenção, potencializar o alcance da sua memória e deixar seu raciocínio mais rápido. Eles melhoram a performance intelectual tanto em pessoas com diagnóstico de TDAH e depressão como também em indivíduos saudáveis que desejam aumentar a performance cognitiva, a memória e a produtividade nos estudos ou no trabalho.

Atualmente, estas substâncias são febre entre investidores do mercado financeiro, Biohackers Profissionais, grandes players do marketing digital, jogadores de pôquer, Traders, advogados, médicos, empresários e programadores do Vale do Silício, na Califórnia.

O tema chegou também a Hollywood. O filme Limitless, protagonizado por Bradley Cooper em 2011, mostra a descoberta dos efeitos dos nootrópicos por um escritor falido. Inspirado neste longa, a CBS lançou a série homônima em 2015. Uma busca por *“Nootropics”* no site da Amazon revela mais de 170 livros sobre o tema.

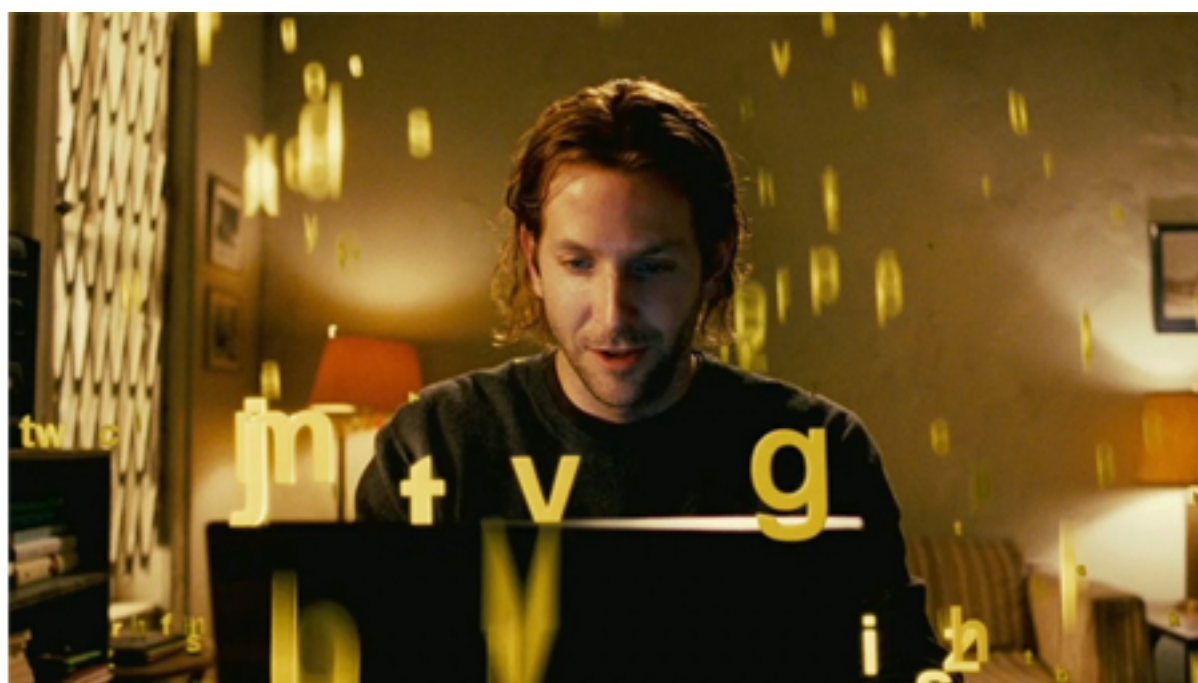


Imagem 01: Cena do filme Limitless (2015)

Nootrópicos são classificados como qualquer substância que ao ser ingerida, altera seu estado de consciência. Obviamente existem nootrópicos do bem e do mal e um biohacker experiente sempre vai optar pela segunda opção. O Ebook vai abordar as classes dos nootrópicos sintéticos e naturais:

**Sintéticos:** São aqueles nootrópicos produzidos e sintetizados em laboratório como por exemplo medicamentos, microdoses de LSD, substâncias semelhantes a encontradas em plantas, dentre outras substâncias que não são naturais.

**Naturais:** São todos aqueles nootrópicos originados de plantas, fungos, flores cogumelos dentre outras substâncias.



## Onde Surgiram os Nootrópicos?

O termo nootrópico foi usado pela primeira vez em 1972 pelo psicólogo e químico romeno Corneliu Giurgea. Para se referir a uma droga que aumentava capacidades intelectuais sem causar efeitos colaterais, ele recorreu ao grego *nou*, que significa “mente”, e *tropo*, que pode ser traduzido como “direção”. Essa droga, sintetizada por ele, era o Piracetam, hoje usado como um suplemento.

## Porque surgiram os Nootrópicos?

O primeiro Nootrópico, nada tinha a ver com a busca de uma solução que fosse capaz de aumentar a inteligência. Pelo contrário, já que o GABA não é capaz de cruzar a barreira hematoencefálica, era necessário sintetizar uma substância que fosse capaz de chegar ao cérebro e que “mimetizasse” o GABA.

A ideia era que fosse sintetizada uma molécula com estrutura semelhante à do GABA, ela se ligaria aos mesmos receptores de membrana que o GABA. Esperava-se produzir algo com efeito calmante e que combatesse a ansiedade. Mas em 1964, o doutor Giurgea sintetizou uma molécula bem parecida com o GABA, apenas com a substituição de alguns grupos moleculares e a formação de uma estrutura cíclica.

No entanto, a surpresa foi que o Piracetam, tal como foi chamada a nova molécula, não produzia efeito sonífero algum. Segundo Giurgea e sua equipe os derivados de GABA não produziam “inibição” extra na condução de impulsos nervosos. Assim, se criou a pílula inteligente, capaz de fazer você pensar melhor.



## Os benefícios dos Nootrópicos

Existem diversos benefícios que os nootrópicos podem oferecer mas os que merecem destaque são: melhoria cognitiva, melhorando a memória, aprendizado, concentração, raciocínio, habilidades sociais, planejamentos e também diminuindo a ansiedade.

## Como estas substâncias funcionam?

- Aumentam o metabolismo cerebral.
- Aumentam a circulação cerebral.
- Protegem o cérebro contra danos físicos e químicos.

## Quais são os efeitos dessas substâncias?

- Aumentam a “energia” mental.
- Aumentam o estado de vigília
- Diminuem os sintomas da depressão.
- Melhoram a memória a curto e longo prazo
- Melhoram a capacidade de aprendizagem.

## Nootrópicos x Vitamínicos

Importante eu te falar que você deve ficar atento com os diversos produtos disponíveis no mercado. Você deve ter muito cuidado ao comprar ou mandar manipular qualquer substância que for usar pois existem muitas falsificações e placebos disponíveis por aí.

O mais importante é sabermos diferenciar o que são nootrópicos dos falsos suplementos comercializados, principalmente aqui no Brasil. Por isso, pesquise muito antes de investir seu dinheiro por aí e não acredite em fórmulas mágicas que prometem resultados instantâneos. Entenda que quanto mais performance em curto prazo, maiores são as chances de algo dar errado. Ter consciência e paciência é a chave para grandes resultados quando falamos no uso de nootrópicos.

Existem muitos produtos que são apenas vitaminas e não possuem efeitos que os melhores nootrópicos e suplementos cerebrais oferecem, por isso essa classe não entra na lista das *Smart Drugs*.

Agora que você já aprendeu o poder que os nootrópicos podem ter na sua vida é hora de conhecer o TOP 10 que eu preparei pra você. Bora lá!

**#gohacker**

02

HUPERZINE A

HU  
PER  
ZINE  
A



# RAIO X

**Denominações:** Huperzine A, Selagine, Huperzia serrata

**Tipo:** Natural

**Ideal para:** Aprendizado e memória

**Stack 01:** Huperzine A, Alpha GPC + Piracetam

**Stack 02:** Huperzine A, Vimpocetina + Phenibut

**Dosagem Típica:** 50 a 200 mcg

**Onde encontrar:** Farmácias de manipulação e em grandes marcas especializadas em suplementos (ex: source naturals).

**Meia Vida:** 10-14 horas



## História e Origem

A huperzina-A é um alcalóide natural extraído de uma planta chinesa, a Huperzia serrata. É utilizada há centenas de anos pela medicina tradicional chinesa no tratamento da demência senil.

Devido à sua longa história de uso na medicina tradicional, a huperzina A foi estudada como um composto de interesse por seus efeitos potenciais em vários sistemas importantes no corpo e no cérebro. Embora nem todos os seus efeitos anunciados tenham sido validados pela ciência, há várias descobertas promissoras que podem sugerir algumas possíveis aplicações deste suplemento.

Historicamente esse nootrópico natural tem sido usado para fins medicinais, sendo um de seus principais usos o de ajudar a limpar a mente. Pesquisas modernas sobre a huperzine A para suporte e função cerebral dão credibilidade a esse uso tradicional.

A huperzine A é comumente usada como nootrópico e é encontrada naturalmente no musgo chinês Huperzia serrata.

A huperzina foi isolada pela primeira vez em 1948 por investigadores chineses. Os ensaios clínicos foram, na sua maioria, realizados na China, onde a huperzina possui atualmente estatuto de medicamento e é utilizada no tratamento da doença de Alzheimer e de outros problemas de memória associados ao envelhecimento.

Embora seja tipicamente usada no tratamento da doença de Alzheimer e outros distúrbios neurodegenerativos, o potencial nootrópico da huperzina A está tornando-o cada vez mais popular entre estudantes e indivíduos saudáveis que querem pensar com mais clareza, aprender mais rapidamente e lembrar das coisas com mais precisão.



A huperzina A aumenta os níveis de acetilcolina. Isso parece ajudar em doenças que interferem na cerebrais.



## Efeitos e benefícios

Os dois principais motivos pelos quais a huperzina A é conhecida como um poderoso nootrópico estão relacionados aos seus possíveis benefícios na sinalização da memória e da acetilcolina.

### Memória, Aprendizado e Demência

A maioria das pessoas que usa esse nootrópico deseja dar um suporte para memória e a Huperzine A pode ajudar a atingir esse objetivo. Em um estudo com estudantes adolescentes, uma pequena dose de huperzine A (50 mcg), tomada duas vezes ao dia por 4 semanas, melhorou vários aspectos do desempenho da memória e do aprendizado.

Huperzine A também desempenha um papel importante no desempenho cognitivo durante o envelhecimento. Pessoas que estão lutando contra certos aspectos da memória ou se desejam um pequeno impulso para aprender uma nova habilidade ou aprender um novo assunto, investem nesse nootrópico.

Algumas pesquisas mostram que tomar huperzine A por via oral por 4 semanas melhora a memória em adolescentes saudáveis que se queixam de problemas de memória.

Um pequeno e antigo estudo publicado na revista chinesa *Acta Pharmacologica Sinica* em 1999 descobriu que a huperzina A ajudou a melhorar a memória e o aprendizado em um grupo de estudantes adolescentes.

Para o estudo, 68 estudantes do ensino médio (que se queixaram de insuficiência de memória) receberam huperzina A ou placebo todos os dias durante quatro semanas. No final do estudo, os membros do grupo huperzine A mostraram maiores melhorias no aprendizado e na memória (em comparação aos membros do grupo placebo).

### Energia e Estado de Alerta

Ela é usada para aumentar a energia e o estado de alerta, combater a depressão.

### Melhorando a sinalização de acetilcolina

A acetilcolina é um neurotransmissor e neuromodulador (isto é, uma molécula mensageira liberada pelas células nervosas para sinalizar e regular outras células nervosas). Desempenha papéis importantes na função cognitiva, principalmente nos mecanismos neurais da memória. Além dessa função de memória, a acetilcolina está envolvida no apoio à atenção e ao aprendizado.

Uma das ações biológicas mais reconhecidas da huperzina A é o seu envolvimento na sinalização da acetilcolina. A huperzina A melhorou os níveis de acetilcolina em estudos com animais e humanos e influencia a atividade da enzima colinesterase. O efeito é um aumento na acetilcolina. Esse envolvimento com a sinalização da acetilcolina pode explicar seus benefícios relatados na memória e na cognição.

### Aumenta a noradrenalina e a dopamina

De acordo com um estudo em animais, foi relatado que a huperzina A aumentou os níveis de noradre-

nalina e dopamina no cérebro de ratos, sem afetar os níveis de serotonina.

No entanto, mais estudos serão necessários para saber se esses efeitos também se aplicam ao cérebro humano.

## Mecanismos neuroprotetores

Evidências iniciais de alguns estudos sugerem que a huperzina A pode ter alguns mecanismos que podem ajudar a proteger o cérebro do estresse e dos danos. Uma revisão da literatura sobre a huperzina A sugere que ela pode ajudar a promover o crescimento neuronal, estimulando a produção e secreção do fator de crescimento nervoso.

## Sonhos lúcidos e neuroproteção

Huperzine A pode oferecer outros benefícios. Tem reputação de aumentar o sono REM (estágio de sonho do sono) e sonho lúcido - esse efeito de reputação não foi estudado, mas provavelmente estaria relacionado à acetilcolina. O composto também possui algumas qualidades neuroprotetoras importantes para manter um cérebro saudável.



## Curiosidade

Atualmente, pesquisadores só haviam conseguido extrair pequenas quantidades do composto diretamente da planta. A produção em laboratório é feita ainda com métodos morosos ou muito complexos. Com a nova técnica, no entanto, os cientistas de Yale conseguiram produzir a substância de maneira mais prática e barata.

“Ser capaz de sintetizar grandes quantidades de huperzine A em laboratório é crucial, porque a planta, que tem sido usada na medicina chinesa há séculos, demora décadas para crescer e está perto da extinção devido à exploração excessiva”, diz Seth Herzon, químico de Yale e coordenador do estudo.

Em alguns lugares, a huperzine A chega a custar mais de 1.000 dólares por miligrama. Mas os pesquisadores esperam que, com uma produção em larga escala, seja possível reduzir os custos para 50 centavos de dólar por miligrama (uma dose típica é de, em média, 50 miligramas por dia).



## Como funciona?

Ela é um alcalóide solúvel em água que atravessa facilmente a barreira hematoencefálica e se distribui rapidamente por todas as regiões do cérebro.

Nos seres humanos, aparece no sangue dentro de 5 a 10 minutos, e a concentração máxima é alcançada em cerca de uma hora.

Ela tem uma meia-vida de cerca de 10 horas e é principalmente eliminada através da urina dentro de 24 horas.

No cérebro, ela inibe a produção da isoforma G4 da acetilcolinesterase, uma enzima que degrada e diminui os níveis do neurotransmissor acetilcolina.

Esta ação efetivamente aumenta os níveis de acetilcolina, que está fortemente associada a todos os aspectos da cognição e tem demonstrado desempenhar um papel vital na formação de novas memórias.

Níveis elevados de acetilcolina também aumentam a sinalização cerebral e melhoram o tempo de resposta dos circuitos corticais, enquanto diminuem simultaneamente o feedback excitatório que pode impedir

a recuperação da memória.

A huperzina A também demonstrou atuar como um poderoso antioxidante, neutralizando e, em alguns casos, prevenindo ou até mesmo revertendo os danos oxidativos causados pelos radicais livres no cérebro.

Esta capacidade antioxidante é considerada chave para o valor dela como uma terapia adjuvante no tratamento da doença de Alzheimer e de outras doenças neurológicas.

O suplemento também é conhecido por ajudar a proteger o cérebro contra a toxicidade do glutamato, bloqueando certos tipos de receptores de glutamato.

Esta ação impede que as células cerebrais sejam sobreativadas e ajuda a normalizar os níveis de glutamato, evitando a toxicidade crônica do glutamato que é tipicamente associada à demência e a outras perturbações neurológicas relacionadas com a idade.



## Dosagem

Não há diretrizes medicamente reconhecidas para a dosagem de Huperzina A, mas em estudos clínicos ela foi administrada com segurança da seguinte forma: 50—200 mcg duas vezes por dia para o tratamento da doença de Alzheimer, 100 mcg duas vezes por dia para melhorar a memória em adolescentes, e 30 mcg duas vezes por dia para aliviar o senil ou pré - demência senil.

Pode ser tomado com ou sem alimentos a qualquer hora do dia.

Devido à sua longa meia-vida de mais de 10 horas, o ciclismo pode ser útil. Um ciclo de 2 a 4 semanas de suplementação seguido de uma interrupção da suplementação é típico, embora não tenha sido identificada uma duração ideal do ciclo.

Reforçando que isso não é uma indicação e caso opte por usar essa substância procure um médico capacitado.



## Efeitos colaterais

A Huperzine A é considerada um nootrópico potencialmente seguro quando tomado por via oral por um curto período de tempo (menos de 3 meses). Pode causar alguns efeitos colaterais, incluindo náusea , diarreia , vômito, sudorese , visão turva , fala arrastada, inquietação, perda de apetite, contração das fibras musculares, câibras, aumento da saliva e urina , incapacidade de controlar a micção, pressão alta , e diminuição da frequência cardíaca .



## Stacks

Aqui estão algumas combinações que gosto de fazer:

- **Huperzine A, Alpha GPC + Piracetam:** Esse stack turбина o cérebro me deixando muito mais focado e concentrado.

- **Huperzine A, Vimpocetina + Phenibut:** Esse stack me traz mais estado de presença e me mantém calmo por conta do efeito do phenibut, quando estou com muitos projetos e precisando dar aquela controlada na ansiedade uso esse stack.



## Conclusão do Biohacker

A Huperzine A é um nootrópico natural formidável que faz parte dos meus stacks que mais uso com frequência. Nunca ultrapasso o prazo de 1 mês e meio quando a uso todos os dias. O grande segredo dos nootrópicos é respeitar os ciclos e as doses recomendadas para você!

Os ganhos cognitivos relacionados a memória e a produtividade são intensos após alguns dias de uso. O único efeito colateral que senti foi um leve desconforto abdominal após usar uma dose mais alta.

**#gohacker**

# 03

## L-TEANINA

L-  
TEA  
NI  
NA



# RAIO X

**Denominações:**  $\gamma$ -N-etilglutamina

**Tipo:** Natural

**Ideal para:** Foco, energia, concentração, estado de alerta

**Stack 01:** L-Teanina, Cafeína e Taurina

**Dosagem Típica:** Em combinação com cafeína para foco, energia, concentração e estado de alerta: 200mg a 400mg de L-teanina, 50-100 mg de cafeína. Para melhorar sono, reduzir estresse e outros usos: 100 mg a 200mg.

**Onde encontrar:** Farmácias de manipulação e em grandes marcas especializadas em suplementos.

**Meia Vida:** 30-60 minutos



## História e Origem

L-theanine é um aminoácido encontrado nas folhas de chá. Foi identificado no chá pelos cientistas japoneses em 1949. Embora o chá seja a fonte alimentar mais comum da L-teanina, esse composto também é encontrado em alguns tipos de cogumelos. Nos alimentos, principalmente no chá verde.

Amplamente utilizada em países asiáticos para tratar uma variedade de problemas médicos e mentais, e está rapidamente ganhando popularidade nos países ocidentais. O pico de L-teanina, que ocorre em 50 minutos depois do consumo.



## Benefícios

### Mais foco

Emparelhado com cafeína, a L-teanina pode ajudar a aumentar o foco e a atenção.

Um estudo de 2013 descobriu que níveis moderados de L-theanine e cafeína (cerca de 97 mg e 40 mg) ajudaram um grupo de jovens adultos a se concentrar melhor em tarefas exigentes.

Os participantes do estudo também se sentiram mais alertas e menos cansados em geral. Segundo outro estudo esses efeitos podem ser sentidos em menos de 30 minutos.

### Para melhora da atenção

Pesquisas anteriores mostram que tomar 200 mg de theanine antes de um teste melhora a atenção. Tomar theanine com cafeína parece funcionar melhor do que tomar theanine sozinho. Tomar doses mais baixas de theanine pode não melhorar a atenção.

### A L-teanina e os transtornos neuropsiquiátricos

L-teanina pode melhorar o aprendizado, a memória e a função cognitiva, segundo estudos, além de melhorar a atenção seletiva durante tarefas mentais. Estudos epidemiológicos suportam a tese de que o consumo regular do chá feito com as folhas da Camellia sinensis é associado a uma menor incidência de declínio cognitivo, além de melhora no humor e maior capacidade de lidar com o estresse. A L-teanina é uma terapia

promissora para a esquizofrenia, e pode ter efeitos benéficos em transtornos de humor, déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), síndrome do pânico, transtorno obsessivo compulsivo (TOC) e transtorno bipolar.

Estudos em animais apoiam a tese de que a L-teanina cruza rapidamente a barreira hematoencefálica, aumenta os níveis cerebrais de serotonina, GABA e dopamina, liga-se aos receptores de glutamato e NMDA e pode aumentar os níveis de fatores neurotróficos derivados do cérebro (BDNF). O consumo de L-teanina em longo prazo (mais de 3 ou 4 semanas) pode ter benefícios neuroprotetores gerais, mediados por um aumento na síntese de BDNF no hipocampo, uma área do cérebro que tem um papel central na consolidação da memória. Acredita-se que todos esses efeitos resultam em uma redução na ansiedade.

Como a L-teanina costuma ser ingerida em conjunto com a cafeína e outros constituintes bioativos do chá, muitos estudos têm investigado os efeitos combinados da L-teanina e a da cafeína no humor e na capacidade cognitiva.

## **Ansiedade e stress**

Os efeitos de combate à ansiedade da L-teanina são mediados por diferentes mecanismos, incluindo uma atividade melhorada das ondas alfa do cérebro, um aumento na síntese de GABA e o seu papel como um fraco antagonista dos receptores de glutamato AMPA. Os benefícios calmantes gerais da L-teanina são refletidos em um aumento na atividade elétrica cerebral na faixa de frequência alfa (8 a 13 Hz). Alterações na atividade elétrica cerebral, medidas por eletroencefalogramas (EEG), são dependentes da dosagem, e são similares às mudanças benéficas no EEG observadas na meditação, incluindo um aumento nas ondas alfa nas regiões occipital e parietal. Foi demonstrado que o aumento nas ondas alfa continua por 60 minutos depois da aplicação de uma dose de 200 mg de L-teanina, e esse efeito foi mais prevalente em indivíduos com casos mais severos de ansiedade. Finalmente, foi descoberto que a ingestão do chá verde rico em L-teanina reduz a hipertrofia adrenal em ratos expostos ao estresse crônico.

Indivíduos que bebem chá verde para reduzir o estresse ou a ansiedade podem sentir maiores efeitos calmantes do que estimulantes, dependendo das quantidades relativas de L-teanina e cafeína em espécies particulares de chá, além da forma como o chá é preparado. Um efeito calmante geral costuma ser sentido dentro de 30 a 40 minutos depois que a L-teanina é tomada em uma dose de 50 a 200 mg, e normalmente dura de 8 a 10 horas. Sintomas moderados de ansiedade costumam apresentar uma resposta a um regime de 200 mg uma ou duas vezes por dia. A L-teanina não causa sonolência, reflexos lentos ou baixa concentração, e não há risco de se desenvolver tolerância ou dependência. Não há relatos de efeitos adversos sérios ou interações medicamentosas entre a L-teanina e medicamentos psicotrópicos ou outros produtos naturais.

Uma xícara quente de chá pode ajudar qualquer pessoa a se sentir mais à vontade, mas pesquisas sugerem que pode ser a mais benéfica para quem lida com altos níveis de ansiedade.



## **Melhor qualidade do sono**

Algumas pesquisas indicam que a L-teanina pode ser benéfica para uma boa noite de sono. Os pesquisadores de um estudo descobriram que doses de 250 mg e 400 mg de L-teanina melhoraram bastante o sono em animais e humanos.

Além disso, foi demonstrado que 200 mg de L-teanina reduzem a frequência cardíaca em repouso, apontando para sua capacidade de promover relaxamento.

A L-teanina também pode ajudar meninos diagnosticados com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) a dormir melhor.

Um estudo de 2011 analisou os efeitos da L-theanina em 98 meninos de 8 a 12 anos. Um grupo randomizado recebeu dois comprimidos mastigáveis de 100 mg de L-theanine duas vezes ao dia. O outro grupo recebeu pílulas placebo.

Após seis semanas, o grupo que tomou L-theanine teve um sono mais prolongado e mais repousante. Embora os resultados sejam promissores, são necessárias mais pesquisas antes para se comprovar a eficácia desta incrível substância



## Como funciona?

A L-teanina eleva os níveis de GABA, serotonina e dopamina. Esses produtos químicos são conhecidos como neurotransmissores e trabalham no cérebro para regular emoções, humor, concentração, atenção e sono, além de apetite, energia e outras habilidades cognitivas. Níveis crescentes desses produtos químicos calmantes do cérebro promovem relaxamento e podem ajudar no sono.

Ao mesmo tempo em que aumenta as substâncias químicas que promovem sentimentos de calma, a L-teanina também reduz os níveis de substâncias químicas no cérebro que estão ligadas ao estresse e à ansiedade. Essa também pode ser uma maneira de a L-teanina proteger as células cerebrais contra o estresse e os danos relacionados à idade.

As ondas cerebrais alfa estão associadas a um estado de “relaxamento vigilante”. Esse é o estado de espírito que você experimenta ao meditar, ser criativo ou deixar sua mente vagar em devaneios. Ondas alfa também estão presentes durante o sono REM. A L-teanina parece desencadear a liberação de ondas alfa, o que melhora o relaxamento, o foco e a criatividade. Um dos aspectos atraentes da L-teanina é que ela trabalha para relaxar sem sedar. Isso pode fazer da L-theanine uma boa opção para as pessoas que desejam melhorar seu “relaxamento vigilante”, sem se preocupar em ficar sonolento e cansado durante o dia.



## Dosagem

Como não há pesquisas conclusivas, não é conhecida uma recomendação de dosagem segura de L-teanina. Não houve relatos de overdose ou efeitos colaterais de tomar L-theanine, e beber chá é geralmente seguro para a maioria das pessoas.

Mas seguir as diretrizes gerais de consumo de cafeína pode ser útil se você estiver tomando chá. Para aqueles que tomam um suplemento de L-teanina, é melhor consultar seu médico para obter orientação quanto à dosagem.



## Efeitos colaterais

A L-teanina é segura quando administrada por via oral, a curto prazo. Estudos demonstram que doses de até 400mg por dia podem ser utilizadas com segurança por 8 semanas. Não se sabe se a L-teanina é segura quando usada por longos períodos de tempo. A L-teanina pode causar efeitos adversos leves, como dor de cabeça ou sonolência.

Embora algumas pesquisas mostrem resultados promissores para as propriedades antitumorais da L-theanine, os chás que contêm aminoácidos podem ter outros ingredientes que podem ser prejudiciais para as pessoas com câncer.

Por esse motivo, é muito importante que os usuários de medicamentos quimioterápicos consultem seus médicos antes de tomar grandes quantidades de chá verde como parte de seu plano de tratamento.

Mulheres grávidas ou amamentando também devem limitar a quantidade de chá que bebem para evi-

tar excesso de cafeína . É melhor perguntar ao seu médico sobre o que é seguro para você. O mesmo conselho também se aplica às crianças.



## Stacks

Combinação que me traz muito resultado quando estou falando de foco, estado de alerta e concentração é L-Teanina, L-Taurina e Cafeína.



## Conclusão do Biohacker

A L-Teanina sozinha não me traz tanto resultado quanto quando combino ela com outros nootrópicos. Ela ajuda a manter os picos de produtividade estáveis quando combino ela com L-Taurina e cafeína anidra. Após o uso desse stack principalmente depois do almoço, meu estado de alerta melhora bastante e meu sono diminui. É um dos nootrópicos naturais mais clássicos e seguros para quem está iniciando nesse mundo!

**#gohacker**

# 04

## L-TIROSINA

L-  
TIRO  
SI  
NA

# RAIO X

**Denominações:** NALT, N-Acetyl L-Tyrosine, Tyrosine

**Tipo:** Natural

**Ideal para:** Energia, foco, aprendizado, produtividade, ansiedade

**Stack:** Piracetam, Phenylpiracetam, Noopept, Aniracetam, Alpha Gpc, CDP Choline

**Dosagem Típica:** NALT – 300MG / L-Tyrosine- 500 a 1000mg

**Onde encontrar:** Farmácias de Manipulação e sites americanos especializados em Nootrópicos como a Nootropics Depot.

**Meia Vida:** 4 - 5 horas



## História e Origem

L-tirosina é um aminoácido natural encontrado na dieta, presente em produtos lácteos, carnes, peixes e ovos. Nosso templo também a produz a partir de outro aminoácido chamado L-fenilalanina. Ela é essencial tanto para a função física como mental. É metabolizada para produzir catecolaminas como dopamina, adrenalina e norepinefrina três dos neurotransmissores mais importantes. Também é usado na produção de hormônios da tireóide. Por esses motivos, os suplementos para perda de peso costumam incluí-lo.

Agora uma aula sobre esses 3 importantes neurotransmissores:

**1- Dopamina:** está associada à recompensa e as sensações de prazer e desempenha um papel fundamental no humor, motivação e cognição;

**2- Adrenalina e Norepinefrina:** São os hormônios responsáveis pela sensação de “luta ou fuga” do corpo ao estresse, e juntos eles influenciam a energia através da modulação da frequência cardíaca, pressão arterial e níveis de açúcar no sangue.

Pesquisas científicas sugerem que a suplementação com L tirosina pode aumentar a cognição, energia, humor e aumentar a motivação, deixando você muito mais produtivo. Especialmente se você for aquele tipo de pessoa mais estressada.

**CURIOSIDADE:** Desde que foi descoberta no queijo, foi nomeado tirosina por sua palavra grega *tyros*.



## Benefícios

L Tirosina é um importante nootrópico com poder de oferecer uma variedade de benefícios tanto para a mente quanto para o corpo, principalmente em situações que envolvem um grau de estresse físico ou mental. Vamos falar agora de alguns dos benefícios desta incrível substância.

### Melhora dos sintomas depressivos

A tirosina é um nootrópico extraordinário, pois tem papel fundamental na liberação de 2 hormônios, a dopamina (hormônio do prazer) no seu cérebro, e a noradrenalina, responsável por aumentar a tensão e a concentração no cérebro. A falta de dopamina e noradrenalina no cérebro causa letargia e apatia, levando à depressão.

É claro que a tirosina não é apenas um precursor da dopamina e noradrenalina mas também é claro que a concentração de tirosina no cérebro durante a depressão é baixa. Por isso alguns estudos sugerem



que a suplementação com tirosina pode aliviar os sintomas de quadros depressivos.



## Aumento da concentração

Quando seu cérebro tem um déficit dos neurotransmissores dopamina e noradrenalina, automaticamente o seu interesse e motivação por todas as coisas como estudar e trabalhar vão diminuir assim como sua concentração e sua produtividade.

Portanto ao usar esse poderoso nootrópico seu cérebro será ativado e começara a secretar mais dopamina e noradrenalina aumentando de forma considerável seu foco, concentração e óbvio sua produtividade.

## Alívio do estresse

A tirosina tem o efeito de aliviar o estresse e a fadiga.

Quando as pessoas estão sob estresse intenso, elas consomem adrenalina e noradrenalina e reagem agressivamente até às menores coisas. Como a tirosina é um precursor da adrenalina e da noradrenalina, ela tem o efeito de aliviar o estresse, regulando a função nervosa.

Estudos realizados com militares que estavam usando tirosina em treinamentos militares estressantes, mostraram que os soldados que tomavam tirosina eram mais resistentes ao estresse do que aqueles que não usavam.

Além disso, a tirosina tem o efeito de melhorar a síndrome da fadiga crônica. Essa síndrome tem como sintoma principal uma fadiga intensa por um longo período de tempo, embora não tenha nenhuma causa psicológica ou física. A tirosina ativa o cérebro produzindo neurotransmissores e tem o efeito de melhorar os sintomas causados pela síndrome da fadiga crônica.

## Prevenção de cabelos grisalhos

Tem muitos cabelos brancos? A tirosina pode te ajudar!! Ela forma cabelos pretos pois produz o pigmento de melanina no corpo, prevenindo o aparecimento de cabelos grisalhos.

O pigmento de melanina existe para proteger o DNA que é o núcleo das células da luz ultravioleta. Quando o DNA é danificado pelos raios ultravioleta, pode causar doenças graves como o câncer. Portanto, pode-se dizer que o cabelo preto protege o couro cabeludo das células e dos raios ultravioleta.



## Como funciona?

Os mecanismos de ação da L Tirosina têm sido amplamente estudados e são bem compreendidos até o presente momento. A maioria de suas ações estão relacionadas na produção de neurotransmissores de catecolamina como a dopamina, adrenalina e norepinefrina; L-Tyrosine não produz, mas fornece a matéria-prima a partir do qual eles são feitos.

Quando seu aminoácido precursor, fenilalanina, é metabolizado no fígado, a tirosina é criada. Ter reservas suficientes de L tirosina é fundamental para o seu corpo poder usar quando precisar produzir mais catecolaminas.

O estresse físico ou mental intenso aumenta a liberação de adrenalina, norepinefrina e dopamina, e os níveis podem rapidamente se esgotar, por isso a importância de estar com o tanque cheio dessa substância, ainda mais se você for aquele tipo de pessoa que vive estressada(o).



## Dosagem

Para ter mais produtividade e otimizar o desempenho mental ou ainda aliviar os efeitos do estresse, uma dose diária única de 500—2000 mg de L tirosina pode ser bem interessante.

Os suplementos de tirosina também estão disponíveis como N-acetil-L tirosina, popularmente conhecido como NALT, uma forma modificada que possui um grupo acetil ligado à molécula de tirosina responsável por aumentar a biodisponibilidade.

NALT é mais solúvel do que a forma padrão, mas tem uma taxa de conversão mais baixa no corpo, portanto doses maiores podem ser necessárias.

Ambas as formas do suplemento fornecem as mesmas funções e benefícios.



## Combinações

Uma das combinações mais interessantes que venho testando e que mostrou uma eficácia positiva é a combinação da Tirosina com algum racetam, principalmente com o Aniracetam ou o Pramiracetam. Importante salientar que ao usar qualquer membro da família dos Racetams deve-se associar um fonte de colina com o Alpha Gpc ou CDP Choline.



## Efeitos colaterais

Embora nem todos os efeitos colaterais sejam conhecidos, acredita-se que a L-tirosina seja segura na maioria dos adultos quando administrada por ciclos de até 3 meses. Eu particularmente nunca tive nenhum efeito colateral ao usar esse nootrópico, mas quero deixar claro que cada organismo é diferente e o que funciona para mim pode não funcionar para você.

Os efeitos colaterais mais comuns são:

- Náusea, azia ;
- Dor de cabeça ;
- Dor nas articulações; ou
- Sentimento de estar cansado

### IMPORTANTE:

Obtenha ajuda médica se você tiver sinais de uma reação alérgica como: urticária ; respiração difícil; inchaço do rosto, lábios, língua ou garganta. Esta não é uma lista completa de efeitos colaterais que podem ocorrer.



## Conclusão do Biohacker

Venho usando a L-Tirosina em meus stacks nos últimos anos devido ao seu poder de atuação nos neurotransmissores ligados ao prazer, e a sua alta margem de segurança, pois se trata de um nootrópico natural. Quando quero ter ainda mais produtividade associo a tirosina a algum racetam e a uma boa fonte de colina. Nunca senti nenhum efeito colateral mesmo quando consumida com outros nootrópicos.

**#gohacker**

# 05

## NOOPEPT

NOO  
PE  
PT

# RAIO X

**Denominações:** N-phenylacetyl-L-prolylglycine ethyl ester, GVS-111, Noopeptide

**Tipo:** Sintético

**Ideal para:** Ansiedade, energia, aprendizado

**Stack:** Noopept, Huperzina A, Fosfatidilserina, Bacopin, Homotaurina, Gingko biloba, Vimpocetina, Luteonina

**Dosagem Típica:** 10 a 30 mg

**Onde encontrar:** Farmácias de manipulação e em grandes marcas especializadas em suplementos.

**Meia Vida:** 30-60 minutos



## História e Origem

Um grupo russo criou o Noopept nos anos 90. O desenho molecular foi cuidadosamente arquitetado com o objetivo de criar uma substância para melhorar o funcionamento mental.

Para isso, fabricaram em laboratório uma substância análoga ao do piracetam, usando aminoácidos e glicina no esqueleto da molécula. O piracetam melhora a memória e o raciocínio.

O Noopept é legalmente vendido em farmácias de diversos países, indicado para o tratamento de doenças que causam o desgaste das habilidades mentais e de humor.

No Ocidente é amplamente usado - apesar de não ser aprovado por agências sanitárias, incluindo a Anvisa, aqui no Brasil.

Similar ao piracetam, o Noopept demonstra amplos efeitos - desde a estimulação da memória e aprendizado até o aumento da proteção neuronal contra agentes nocivos.

Quimicamente o Noopept é um peptídeo análogo, estrutural do fármaco piracetam (com nome comercial de Nootropil - um dos primeiros representantes dos monotrópicos), porém com ação superior à nível de proteção dos neurônios, apresentando com isso melhora da memória e cognição.

É considerado um potente nootrópico, eficaz e de ação. Noopept é conhecido por interagir com o sistema glutamatérgico, o que desempenha um papel fundamental nos processos cognitivos, como a formação e o foco da memória. Noopept também se mostrou eficaz em aumentar o fator de crescimento nervoso (NGF) e o fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF).



## Como funciona?

O Noopept é absorvido pelo sistema digestivo e rapidamente cruza a barreira de sangue do cérebro, se tomado em doses corretas ele é quase 100% utilizado pelo cérebro.

Noopept possui muito modos de ação. Um deles é como antioxidante, protegendo os neurônios do apoptose. Outro mecanismo de ação é interação com o sistema glutamatérgico, inibindo a repartição do glutamato, que tem uma importante função no funcionamento da memória e do foco.

Ao invés de ser repartido o glutamato tem seus níveis elevados, e por ele ser um dos mais poderosos neurotransmissores seu nível elevado acaba provocando grande aumento da função cognitiva.



## Benefícios

Devido ao seu efeito sobre o sistema glutamatérgico, as utilizações da Noopept são focadas no funcio-

namento cognitivo e na saúde do cérebro.

Noopept tem os seguintes benefícios:

- Formação de memória melhorada
- Recuperação mais rápida de memória
- Aprendizado e retenção de informações
- Foco e aumento da capacidade de atenção
- Clareza de pensamentos
- Maior motivação
- Melhoria da energia mental e produtividade
- Estresse reduzido
- Ação antioxidante protegendo os neurônios de apoptose
- Atividade anti-inflamatória cerebral
- Inibição da neurotoxicidade do excesso de cálcio e glutamato no cérebro, substâncias essas que aceleram a morte neuronal e estão relacionadas a diversas doenças neurológicas como autismo e Alzheimer
- Melhora da plasticidade neuronal
- Aumento da circulação cerebral, protegendo o cérebro e proporcionando a melhora da memória a longo prazo

Noopept também pode promover a saúde do cérebro, protegendo os neurônios, melhorando a comunicação entre as sinapses e até mesmo o combate ao estresse oxidativo.

## Memória e Aprendizagem

Noopept foi desenvolvido como um tratamento para o comprometimento cognitivo, é conhecido como um reforço cerebral e potencializador de memória.

A nível neuronal os estudos mostram ação do Noopept para melhora da memória e declínio de cognição, ansiedade, depressão e Alzheimer. Estudos também apontam efeito anti-inflamatório, podendo ser utilizado na prevenção de acidente vascular cerebral.

Como o piracetam, ele auxilia na formação de memória, mas com benefícios adicionais, incluindo consolidação e recuperação da memória.

A maioria das pesquisas sobre os efeitos desse nootrópico na memória tem sido feita em modelos de declínio cognitivo ou dano cerebral, e tem sido usado com sucesso na Rússia para tratar uma variedade de deficiências cognitivas, incluindo acidente vascular cerebral, doença cerebral orgânica, neurodegeneração relacionada à idade e danos cerebrais relacionados ao álcool.

Alguns utilizadores também relatam uma melhora da percepção sensorial, incluindo a melhora da visão e da audição.



## Curiosidade

Comparável ao piracetam, ensaios realizados com eletroencefalograma mostram que o noopept possui uma ação farmacológica no hipocampo semelhante, porém com uma dosagem 1000 vezes menor. Além de possuir efeitos ansiolíticos e neuroprotetor mais pronunciados que o piracetam.



## Dosagem

A dose padrão é de 10 mg, tomada duas vezes por dia após a refeição.

Tomar Noopept no final da noite pode interferir no sono.

O curso recomendado de prescrição do tratamento é de 45 dias a 3 meses. Se necessário, outro ciclo pode ser iniciado após um intervalo de 1 mês.

Alguns usuários relatam que doses mais elevadas diminuem os efeitos cognitivos desejados de Noopept.

As experiências do usuário diferem sobre se o uso ininterrupto prolongado dessa substância leva ou não à dependência. Muitos usuários dizem que eles tomam em ciclos para evitar.



## Efeitos Colaterais

Comparado ao piracetam, o Noopept foi melhor tolerado pelos usuários, com efeitos colaterais menores, incluindo dores de cabeça, inquietação, tonturas e irritabilidade, estes são os efeitos colaterais mais comuns quando tomado em doses elevadas.

Alguns usuários relatam que ele, temporariamente, prejudica a memória de curto prazo quando tomado acima das dosagens recomendadas.

É contra-indicado para mulheres grávidas ou lactantes, pessoas com intolerância à lactose, mau funcionamento renal ou hepático e menores de 18 anos de idade.

Ele também pode aumentar a pressão arterial em indivíduos com hipertensão.



## Stacks

**1) Stacks estimulante da memória:** Noopept, Huperzine A, Fosfatidilserina

**2) Stacks protetor cerebral:** Noopept, Bacopin, Homotaurina

**3) Stacks oxigenação cerebral:** Noopept, Vimpocetina, Gingko Biloba, Luteolina



## Conclusão do Biohacker

Noopept foi um dos melhores Nootrópicos que já usei, depois de tomar minha energia aumentou de forma gradual e constante me trazendo um foco e clareza mental. Deve-se atentar e respeitar a dose de segurança para evitar efeitos colaterais.

**ISSO NÃO É UMA INDICAÇÃO DE USO DESTA SUBSTÂNCIA, CONSULTE SEMPRE O SEU MÉDICO.**

**#gohacker**



06

**VIMPOCETINA**

---

VIM  
PO  
CE  
TINA

# RAIO X

**Denominações:** Extrato de periwinkle, Cavinton, Intelectol, Apovincaminato de Etilo

**Tipo:** Natural

**Ideal para:** Humor, Aprendizado e Memória

**Stack 01:** Vimpocetina + Alpha GPC + Piracetam ou Aniracetam

**Stack 02:** Vimpocetina + Huperzine A + Phenibut

**Dosagem Típica:** 10 a 40 mg

**Onde encontrar:** Farmácias de manipulação e em grandes marcas especializadas em suplementos (Ex.: Now Food, Health Origins)

**Meia Vida:** 2-3 horas



## História e Origem

A vimpocetina foi sintetizada pela primeira vez no final da década de 1960 a partir da vincamina, e é vendida nos EUA desde o final da década de 1970 com nomes comerciais: Cavinton e Intelectol. A vimpocetina é usada principalmente para distúrbios cerebrais de origem vascular. Atua na liberação de glutamato, que tem uma importante função na memória e no foco.



Embora a vimpocetina seja classificada pelo FDA (Food and Drug Administration) como um extrato botânico. Para muitos, isso a qualifica como uma droga farmacêutica. O fato da vimpocetina estar registrada em outro local como tal, apenas contribui para a veracidade das reivindicações.

Na minha opinião ela é considerada um nootrópico natural, mas ela gera muita controvérsia.



## Efeitos e Benefícios:

### Aumento do fluxo sanguíneo cerebral e oxigenação

Os primeiros estudos realizados sobre a vimpocetina recomendavam principalmente a sua utilização nas perturbações de origem hipóxica (insuficiência de oxigênio) e isquêmica (insuficiência de fluxo sanguíneo). Nestas condições, a vimpocetina exerce um efeito neuroprotetor considerável e permite proteger até 50% dos neurônios que seriam perdidos de forma definitiva.

Segundo o Dr. Jack Vernon, investigador americano, "a vimpocetina é uma substância muito promisso-

ra". Vários estudos mostraram uma melhoria significativa da audição após o uso de 30 a 40 mg por dia de vimpocetina. Há uma melhoria perceptível dos desempenhos cognitivos após o uso deste nootrópico, principalmente na capacidade de aprendizagem.

Em uma pesquisa realizada na Rússia em 2012, 100 homens saudáveis usaram 20mg de vimpocetina e resultou em um aumento de 7% no fluxo sanguíneo para o cérebro.

Segundo outras pesquisas, a vimpocetina também melhorou a oxigenação cerebral em 700 indivíduos com problemas de circulação cerebral. E o mais interessante é que melhorou o fluxo sanguíneo sem alterar a pressão arterial média.

Esse fluxo sanguíneo aprimorado está associado à proteção cognitiva, com base em 2 estudos em 46 pessoas que se recuperaram de derrames cerebrais.

### **Eficácia contra o declínio cognitivo**

A vimpocetina parece ter um papel na neuroproteção e na redução da inflamação neural e, para pessoas saudáveis, pode potencialmente aumentar o fluxo sanguíneo no cérebro e melhorar o tempo de reação.

Ela melhora também as habilidades de memória e pensamento, aumentando a energia, a perda de peso e muitas outras condições, porém é necessário mais pesquisas para comprovar esses benefícios.

A vimpocetina pode reduzir a inflamação, melhorar os aspectos biológicos da memória e talvez impedir o comprometimento cognitivo.



### **Como Funciona?**

A vimpocetina estimula a síntese de dopamina e noradrenalina, moduladores das funções cognitivas de atenção e de memória, e inibe a fosfodiesterase cíclica, responsável pela liberação de noradrenalina e pela excitabilidade neuronal. A vimpocetina reduz ainda a formação de espécie reativas de oxigênio e inibe a peroxidação lipídica protegendo as membranas celulares nos distúrbios cerebrovasculares.

É rapidamente absorvida no trato gastrointestinal, tem meia vida de 1h a 2h, sofre metabolização hepática produzindo metabolitos inativos excretados na urina. A meia vida pode ser alterada em pacientes idosos ou com disfunção renal. O seu uso é contraindicado durante a gravidez.



### **Dosagem**

De acordo com estudo, doses inferiores a 60mg por dia são consideradas seguras para fins de melhoria cognitiva em indivíduos saudáveis, podendo ser uma dose diária de 20mg a 40 mg. A taxa de absorção é potencializada quando ingerida junto a alimentos.



### **Efeitos Colaterais**

Algumas pesquisas relatam distúrbio gastrointestinal leve quando usado 60 a 180 mg/dia. Os efeitos colaterais da vimpocetina podem incluir indigestão, náusea, tontura, ansiedade, rubor facial, insônia, dor de cabeça, sonolência e boca seca. A vimpocetina também pode causar uma queda temporária da pressão arterial (hipotensão).

Devido à falta de pesquisas de segurança a longo prazo, a vimpocetina não deve ser usada em crianças, mulheres grávidas ou lactantes.



Esse nootrópico é considerado eficaz se tomado sozinho, mas também pode funcionar muito bem em combinação com outros nootrópicos. Aqui estão algumas combinações pesquisadas:

**Vimpocetina e Ginkgo Biloba** - Os dois possuem ingredientes que funcionam em sinergia trazendo um aumento da cognição de longo prazo. Estudos relatam que essa combinação é projetada para aumentar as habilidades cognitivas, melhorar o humor, aumentar a motivação e a produtividade.

**Vimpocetina e Racetans** - O piracetam trabalhará com a vimpocetina melhorando a cognição geral. Estudos relatam que esta combinação ajuda na concentração, fazendo com que o indivíduo estude por várias horas de forma intensiva; já o aniracetam outro nootrópico da família dos racetans, podem aumentar a memória.

### ATENÇÃO!

É importante salientar que quando se usa qualquer tipo de racetam, é necessário associar alguma fonte de colina, como por exemplo o Alpha GPC.

**Vimpocetina, Huperzina A e Phenibut** – Por conta do phenibut essa combinação diminui a ansiedade, aumentando também o foco e gerando uma capacidade perceptível de concentração.



## Conclusão do Biohacker

Costumo fazer ciclos com a vimpocetina, por um determinado tempo que varia muito por conta momento que estou vivendo.

Sinto benefícios relacionados a foco e produtividade, geralmente uso ela combinada com outros monotrópicos, com acompanhamento médico. A combinação que mais me trouxe benefícios foi vimpocetina + huperzine A.

Importante salientar que aquilo que funciona pra mim, pode não funcionar para você, procure sempre orientação médica para iniciar os seus ciclos.

**#gohacker**

# 07

## ANIRACETAM

ANI  
RA  
CE  
TAM

# RAIO X

**Denominações:** Memodrin, Referan, Pergamid  
**Tipo:** Família dos Racetams (Sintético)  
**Ideal para:** Energia, foco, aprendizado, produtividade  
**Stack:** Alpha GPC, Pramiracetam, Noopept  
**Dosagem Típica:** 750 a 1500mg  
**Onde encontrar:** Nootropics Depot, Iherb, Mercado Livre  
**Meia Vida:** 1-3 horas



## História e Origem

Racetam é uma classe de substâncias sintéticas que basicamente ajudam a melhorar a saúde do seu cérebro, fornecendo os nutrientes e produtos químicos que seu cérebro precisa para manter a perfeição cognitiva e o estado de alerta. Alguns dos nootrópicos que fazem parte da família racetam incluem o aniracetam, Pramiracetam, Phenylpiracetam, Fasoracetam, Oxiracetam, dentre outros. Todos fazem parte dessa grande família e trabalham quase que igualmente quando se trata de melhorar a saúde cerebral geral.

Aniracetam foi um dos primeiros nootrópicos a serem descobertos, e como falado, ele pertence a família de drogas inteligentes conhecidos como racetams. Após o desenvolvimento do primeiro pó nootrópico conhecido como Piracetam, criado no início da década de 1960, pesquisadores médicos continuaram a estudar seus efeitos, o que levou a mudanças na estrutura química do Piracetam.

Mudanças na estrutura química do Piracetam levaram à criação do nootrópico conhecido como Aniracetam. Em 1970, a empresa farmacêutica belga Hoffmann-La Roche criou o Aniracetam com o objetivo de melhorar a função cerebral, bem como para ajudar no tratamento de pessoas com problemas cognitivos.

No entanto, alguns integrantes desta família podem ter algumas vantagens em relação a outros, e eles também podem ser usados juntos para um benefício mais rápido e intenso. As doses e ciclos também variam de uma droga para outra, dependendo do seu objetivo a ser alcançado. Consulte seu médico para obter mais informações sobre o uso de qualquer uma dessas substâncias.



## Benefícios

O Aniracetam proporciona resultados e benefícios incríveis se tomado corretamente e sob a orientação de um médico. Ao longo dos anos desde que a droga foi criada, ajudou milhões de pessoas em todo o mundo a melhorar sua saúde cerebral, bem como melhorar seu estilo de vida. Vários estudos médicos provaram que esse pó nootrópico tem um efeito positivo em seu corpo das seguintes maneiras:

### Melhora a cognição

Uma das principais razões pelas quais muitas pessoas tomam aniracetam se dá pelos benefícios que ele dá ao cérebro. Estudos médicos mostram que tomar uma dose segura de aniracetam por dia pode ter um impacto significativo em sua função cognitiva do que tomar uma dose segura de piracetam por dia por cerca de oito dias. Isso significa que o aniracetam é um nootrópico poderoso quando comparado ao piracetam, de onde a droga foi obtida.



## Proporciona estabilidade emocional

As emoções desempenham um papel importante em sua saúde mental e no seu cotidiano, por isso manter um equilíbrio emocional saudável é fundamental. A boa notícia é que o Aniracetam pode ajudá-lo a alcançar esse equilíbrio emocional tão importante nos dias de hoje.

## Melhora a memória

O processo de envelhecimento às vezes pode ter direções diferentes, especialmente no que diz respeito à sua saúde mental e a memória. À medida que seu cérebro envelhece, o processo de lembrar e formar novas memórias pode se tornar ainda mais difícil quando você sofre de certas condições relacionadas à memória. No entanto, bloquear as vias de enfraquecimento que ocorrem durante o envelhecimento pode ser a melhor maneira de aguçar sua memória e prevenir o desenvolvimento de doenças relacionadas à memória em adultos. Em um estudo envolvendo indivíduos humanos saudáveis, o aniracetam melhorou seletivamente vários aspectos da memória, incluindo reconhecimento visual, desempenho motor e funcionamento intelectual geral.

Os meios pelos quais ele aumenta a memória foram investigados em estudos em animais que descobriram que ele impacta positivamente o perfil farmacológico associado à aprendizagem e à memória ao elevar os níveis de acetilcolina, serotonina, glutamato e dopamina no cérebro.



## Aumento do Foco e da Concentração

O aniracetam é considerado por muitos biohackers como um dos melhores nootrópicos para melhorar o foco e a concentração. A concentração desempenha um papel importante na aprendizagem, memória, desempenho e na função cognitiva geral. Os neurotransmissores acetilcolina e dopamina também desempenham um papel importante no aumento da concentração. Estudos têm demonstrado que o aniracetam melhora a concentração geral regulando os neurotransmissores de acetilcolina e dopamina.

## Pode aumentar seu estado de espírito

Na vida, às vezes você tem momentos em que seu estado de espírito está enfraquecido e você quer dar a volta por cima e recuperar seu humor e sua naturalidade. Há eventos na vida que afetam negativamente seu humor e fazem você se sentir sombrio, e às vezes existem situações em que você estará com seu astral lá em cima. Vários fatores na vida afetam seu humor, tanto positiva quanto negativamente. No entanto, tomar a dose correta de aniracetam, vai ajudá-lo a melhorar seu humor.

Neurotransmissores de serotonina e dopamina são responsáveis por melhorar seu humor geral, pois causam uma sensação de euforia, melhorando seu foco. Testes médicos mostraram que o aniracetam aumenta os níveis de serotonina e dopamina no cérebro, equilibrando os níveis dos neurotransmissores, levando a um equilíbrio e melhora do humor.



## Como funciona?

Os mecanismos exatos de ação do Aniracetam não são completamente compreendidos, mas décadas de pesquisa dão uma boa indicação de como ele afeta o humor e a cognição por suas ações dentro do cérebro e do sistema nervoso central.

Normalmente os racetams ativam tanto os receptores de acetilcolina quanto os do glutamato, que são receptores vitais no nosso corpo, especialmente para melhorar a cognição e ajudar a atividade física geral dos órgãos do seu templo. O glutamato é o neurotransmissor dominante em seu corpo, principalmente no cérebro e no sistema nervoso central.

Ele desempenha um papel vital na melhoria da função cerebral, levando a uma mensagem neurológica que é transmitida através do circuito neural. Por outro lado, o glutamato também ajuda no metabolismo da substância ácido gama-aminaslic (GABA), que age como um freio no sistema, o que reduz a probabilidade de qualquer comunicação neural.

Acetilcolina é um neurotransmissor necessário para melhorar a comunicação intra-corporal, que controla a cognição e a eficiência muscular, especialmente na memória e aprendizado. Ela é fundamental no sistema nervoso parassimpático ajudando o cérebro humano a andar de bicicleta ou a passar por situações de estresse. Vários estudos mostraram que a regulação do desempenho, bem como os níveis ideais de acetilcolina e glutamato podem ajudar a melhorar a função cerebral e do sistema nervoso.



## Dosagem

Em termos de como tomar o aniracetam a dose nootrópica varia de uma pessoa para outra, dependendo do que a pessoa deseja alcançar até o final do ciclo de dosagem. No entanto, estudos mostram que a dose oral recomendada de aniracetam deve ser de cerca de 750mg.

Aqueles que tomam esta droga regularmente ou diariamente podem ser aconselhados a tomar de uma a três doses por dia. De 1000 a 1500mgs por dia é considerada a dose ideal para quem quer melhorar sua função cognitiva. Em indivíduos que querem melhorar seu aprendizado e memória, a dosagem é determinada pelo seu peso corporal.

Por exemplo, a dose deve estar entre 10 e 100mg por kg do seu peso. Consulte sempre seu médico para ajudá-lo a estabelecer a dosagem correta de aniracetam para sua condição.

### IMPORTANTE!

Assim como ao tomar qualquer outro suplemento nootrópico é sempre mais seguro começar com doses baixas, que podem ser gradualmente ajustadas até que você sinta o efeito desejado. O aniracetam não tem eficácia a curto prazo em seu corpo. Consequentemente, doses menores e frequentes podem ser mais eficazes do que tomar uma única dose. Lembre-se que o aniracetam deve ser tomado com ácidos graxos para facilitar a absorção na corrente sanguínea.



## Stacks

Assim como a maioria dos nootrópicos da classe dos racetam, o aniracetam se tomado sozinho ou em combinação com outros nootrópicos funciona muito bem. Abaixo algumas combinações comuns.

### Stack 01: Aniracetam + Colina (Alpha GPC ou CPD Choline)

Este stack foi projetado para impulsionar o aprendizado. Adicionar uma fonte complementar de colina é geralmente recomendada ao tomar racetams, como o aniracetam.

A colina, é um nutriente fundamental que consumimos na nossa dieta, é um precursor do neurotransmissor acetilcolina responsável por várias funções cerebrais, como a memória.

Para ter efeitos nootrópicos próprios, garantindo a disponibilidade dos blocos de construção necessá-

rios para sintetizar a acetilcolina, é fundamental a suplementação de uma fonte biodisponível de colina de alta qualidade como por exemplo o Alpha GPC ou citicolina. Este processo é especialmente relevante, pois funciona em parte estimulando o sistema colinérgico.

Suplementar com colina vai garantir que aja o suficiente em seu sistema para maximizar os efeitos do aniracetam e melhorar a capacidade de aprendizagem e o bom senso. Também diminui os potenciais efeitos colaterais comuns que podem resultar da falta de acetilcolina no cérebro, como por exemplo dores de cabeça.

### **Stack 02: Aniracetam, DMAE, Huperzine A e Vimpocetina**

Este stack é popular para melhorar a memória. O DMAE trabalha com o Aniracetam para melhorar os efeitos e a disponibilidade de acetilcolina para uma melhor memória. O DMAE aumenta os níveis de colina, enquanto os dois suplementos de ervas, Huperzine A e Vimpocetina, não só incentivam o fluxo de sangue para o cérebro, mas também aumentam os níveis de ACH. Este stack foi projetado para aumentar a memória e é adequada para estudantes e também para idosos que sofrem de perda de memória relacionada à idade.

### **Stack 03: Aniracetam, L-Theanine e Bacopa Monieri**

Além de melhorar a memória e a cognição, esse stack melhora o humor e diminui a ansiedade. Combinar aniracetam com Bacopa Monieri e L-Theanine amplia esses efeitos. L-Theanine é um composto nootrópico encontrado no chá verde. É um melhorador de humor e produz um efeito de relaxamento sem efeitos colaterais prejudiciais. Bacopa Monieri, por outro lado, é um nootrópico natural que melhora a cognição ao mesmo tempo em que diminui a ansiedade e o estresse. A combinação dos três ingredientes forma um stack poderoso turbinando a cognição e melhorando o humor.



### **Efeitos colaterais:**

Aniracetam também tem alguns efeitos colaterais, especialmente quando tomado em quantidades excessivas. Eles incluem dores de cabeça, ansiedade, nervosismo, fadiga e náuseas. Além disso, embora seus efeitos possam ser sentidos rapidamente após tomá-lo, os resultados máximos tendem a aparecer após o uso mais longo. Embora os efeitos colaterais da maioria dos nootrópicos especialmente - aniracetam são poucos - é, no entanto, extremamente importante saber como isso pode afetá-lo. Lembre-se que o cérebro é sem dúvida o órgão mais importante do corpo. Ele define quem você é e desempenha um papel indispensável na elevação do desempenho. Portanto, é importante estar ciente do que você está tomando e dos riscos potenciais. Procure sempre um médico antes de usar qualquer substância. Embora existam riscos envolvidos em tomar nootrópicos, um estudo de 2014 relatou que o aniracetam não altera o comportamento cognitivo ou afeta o comportamento de forma negativa.



### **Conclusão do Biohacker**

Aniracetam é o primeiro derivado de suplementos nootrópicos que foram descobertos, e tem se mostrado eficaz em aumentar a atenção, capacidade de aprendizagem, memória e concentração. Por outro lado, a droga também tem vários efeitos que estimulam a liberação de neurotransmissores em seu corpo que desempenham um papel vital na promoção da saúde do seu cérebro.

Dentro da família dos racetams o Aniracetam é o cadillac de todos eles, pois além de não apresentar

um gosto amargo comum dos racetams possui um efeito muito potente no cérebro, gerando efeitos incríveis na capacidade cognitiva.

É um nootrópico difícil de ser encontrado no Brasil e ainda pouco estudado pela medicina nacional. Minha experiência com o Aniracetam foi extremamente positiva tirando algumas dores de cabeça que tive ao esquecer de usar uma fonte de colina. Merece lugar de destaque dentro do top 10!

### Importante

Altas doses de aniracetam podem expô-lo a efeitos colaterais graves; então siga sempre as instruções do seu médico. Não reduza ou aumente a dosagem sem consultar o seu médico. Da mesma forma, se você experimentar qualquer outro tipo de efeito colateral procure seu médico imediatamente. Embora existam alguns efeitos colaterais menores aceitáveis que podem ocorrer, como dores de cabeça, insônia e náuseas, se os mesmos persistirem mais tempo do que o esperado, entre em contato com seu profissional de saúde para obter ajuda.

**#gohacker**

# 08

## FOSFATIDILSERINA

FOS  
FATI  
DIL  
SERI  
NA

# RAIO X

**Denominações:** PS, Phosphatidylserina

**Tipo:** Natural

**Ideal para:** Aprendizado, produtividade, ansiedade, memória, performance física

**Stack:** Uridina, Rhodiola Rosea, Pramiracetam, Piracetam, Noopept, Bacopa Monnieri, Aswagandha, Aniracetam, CDP Choline, Fasoracetam, Sulbutiamina

**Dosagem Típica:** 100mg

**Onde encontrar:** Farmácias de Manipulação



## História e Origem

Fosfatidilserina é um composto pouco conhecido, porém muito importante, que ocorre de forma natural em todas as espécies.

Estudos mostram que é também um poderoso nootrópico que pode aguçar a memória, aumentar o foco e melhorar a capacidade de aprender, raciocinar e resolver problemas.

Ele é um composto derivado de aminoácidos que é naturalmente fabricado pelo organismo, mas também está disponível através de dieta e suplementação. Inicialmente, suplementos de fosfatidilserina foram derivados de células cerebrais da vaca. Mas devido às preocupações com a doença da vaca louca, a maioria dos fabricantes atualmente produz esse composto de derivados da soja ou do repolho.

A partir do seu nascimento em diante, a quantidade de fosfatidilserina que o corpo sintetiza e assimila naturalmente a partir de alimentos (incluindo lecitina de soja, carne e alguns peixes gordurosos) geralmente é suficiente para prevenir a deficiência.

Mas pesquisas mostram que os níveis dela vão caindo com a idade, sugerindo que a produção natural e a assimilação alimentar podem se tornar menos eficientes à medida que envelhecemos.

Esta mudança mostra que a suplementação pode ser extremamente fundamental para perceber os muitos benefícios terapêuticos e nootrópicos que a fosfatidilserina oferece.



## Como funciona?

A primeira coisa a entender sobre este nootrópico é o fato de que ele é capaz de atravessar facilmente a barreira hematoencefálica. Uma vez que isso acontece, a fosfatidilserina se liga aos neurotransmissores e permite que o cérebro metabolize a glicose de forma mais eficiente.

Este suplemento também aumenta a interação entre as células cerebrais, aumentando a fluidez das membranas celulares e neurônios que já estão prejudicados ou sofrendo sinais de desgaste.

Esses neurônios ficam rejuvenescidos e são capazes de receber e enviar mensagens em uma velocidade mais rápida novamente. A fosfatidilserina também permite que o cérebro recupere mais facilmente seu fornecimento de acetilcolina que é peça chave em todo processo.

Há também evidências sugerindo que o suplemento ajuda o cérebro a produzir mais dopamina, outro neurotransmissor chave que é essencial em uma variedade de processos cognitivos, como o humor.



## Benefícios

A principal vantagem da Fosfatidilserina é que ela trabalhará para aumentar a memória e a cognição geral. Isso também inclui aumento da capacidade de aprendizagem e até uma melhora da velocidade da memória em muitos casos.

Alguns biohackers que suplementaram com esse composto relataram que ela os ajudou a ter mais energia mental, bem como maior atenção e concentração.

Os benefícios deste suplemento são considerados a longo prazo e podem até retardar o processo de envelhecimento em seu cérebro.

Se você já teve algum tipo de trauma na cabeça como por exemplo derrames, ou fez uso excessivo de álcool ou de outras substâncias, alguns estudos sugerem que a fosfatidilserina pode atuar como reparadora das áreas afetadas.

Há também uma série de benefícios terapêuticos para este suplemento. Tem sido usado como um tratamento eficaz para quem sofre de TDAH, bem como transtorno bipolar. Há também muitas evidências de que este é um meio eficaz de reduzir os níveis de estresse e ansiedade.

De fato, devido ao aumento da produção de dopamina, também é provável que seja responsável por causar uma sensação geral de bem-estar e melhorar no humor geral. A dopamina tem se mostrado importante para a memória, atenção e capacidade de resolver problemas.



## Dosagem

Obviamente, devemos ficar longe das versões cerebrais derivadas da carne bovina deste suplemento (Relaxe, em qualquer caso eles não estão mais disponíveis). Todas as formas de fosfatidilserina em pó ou em cápsulas vendidas hoje geralmente vêm de fontes de soja e são vegetarianas.

Alguns estudos relatam que a faixa de dosagem recomendada para fosfatidilaserina é entre 100 e 500 mgs por dia. Como de costume, comecei usando uma dose pequena desse composto e depois que meu organismo já estava acostumado com a substância fui aumentando aos poucos. Reforço que isso é minha experiência e não uma recomendação de uso. Procure sempre um médico antes de usar esse nootrópico.



## Combinações

A fosfatidilserina é comumente tomada juntamente com outros suplementos cognitivos potenciadores, a fim de maximizar os seus efeitos de posição. O exemplo abaixo é apenas minha experiência e de forma alguma é algum tipo de indicação. Procure sempre um médico antes de usar esse suplemento.

Um exemplo de combinação totalmente natural:

1x—2x por dia

- 100 mg Fosfatidilserina;
- 1g Óleo de Peixe;
- 300 mg CDP colina;
- 250 mg Uridina Monofosfato;
- 1000 mg Cogumelo Juba Leão.





## Efeitos Colaterais

Existe um grande número de testes em humanos e diversos estudos relacionados com a fosfatidilserina. Ela conta com diversos testes com registros de segurança impecáveis através de estudos clínicos e ensaios toxicológicos padrão.

O suplemento provou ser compatível com uma ampla gama de nootrópicos. Também é bem tolerado, não apenas por adultos saudáveis, mas também por pacientes idosos com doença cardíaca, pressão alta e uma série de outras condições médicas e problemas.

Em outras palavras, quase todo mundo pode tomar este suplemento com segurança. Houve vários efeitos colaterais associados a este suplemento, embora eles geralmente são bastante raros e leves. Estes podem incluir insônia e dor de estômago ou outros problemas gastro intestinais. Procure sempre um médico antes de usar essa substância.



## Conclusão do Biohacker

Para quem está interessado em maximizar suas capacidades mentais e físicas e permanecer afiado à medida que envelhecem, a fosfatidilserina é definitivamente um nootrópico que vale a pena considerar. Ela é muito eficiente pois mantém o cérebro e o corpo trabalhando com o máximo de produtividade. Minha experiência com ela foi surpreendente e impressionante ainda mais se tratando de uma substância natural com raríssimos efeitos colaterais.

**#gohacker**

09

COGUMELO  
JUBA DE LEÃO

JUBA  
DE  
LEÃO

# RAIO X

**Denominações:** Lion's Mane, Yamabushitake, Hericium erinaceus

**Tipo:** Natural

**Ideal para:** Ansiedade, humor, aprendizado, memória

**Stack:** Acetyl-L-Carnitine, Alpha GPC, Bacopa Monnieri, L-Tirosina, Uridina

**Dosagem Típica:** 500 a 3000mg

**Onde encontrar:** Mercado Livre e sites americanos especializados em nootrópicos como Nootropics depot ou Iherb.



## História e Origem

Encontrado principalmente na América do Norte, Europa e Leste da Ásia, o cogumelo Lion's Mane tem uma longa história de uso nas práticas médicas tradicionais. Os chineses antigos se referiam aos cogumelos como a "planta espiritual", pois acreditavam que os cogumelos eram uma fonte de longevidade e sabedoria espiritual. Os chineses antigos usavam o cogumelo da juba do leão para uma variedade de doenças digestivas, muito antes de a medicina moderna entrar em cena.

O Cogumelo Juba de Leão é um cogumelo medicinal antigo com propriedades poderosas. É um nootrópico para biohackers avessos ao risco com uma ampla gama de efeitos que melhoram a cognição.



## Curiosidade

O cogumelo recebe esse nome devido a sua semelhança com a Juba de um Leão ao atingir a maturidade.

Seus efeitos são utilizados há milhares de anos, principalmente pelos monges budistas. Depois de séculos, parece que a medicina moderna finalmente está descobrindo os benefícios desse fungo.



## Efeitos e Benefícios

### Reduz a depressão e a ansiedade

Até um terço das pessoas que vivem em países desenvolvidos apresentam sintomas de ansiedade e

depressão e embora existam muitas causas a inflamação crônica pode ser um fator contribuinte importante.

Em alguns estudos com humanos e animais, pesquisadores atribuíram principalmente a redução da depressão e ansiedade aos efeitos anti-inflamatórios do cogumelo.

Embora alguns estudos sugerem que os cogumelos com crina de leão podem ajudar a aliviar sintomas leves de ansiedade e depressão, são necessárias mais pesquisas em humanos para entender melhor a correlação. A minha experiência foi extremamente positiva ao usar o Lion's Mane a longo prazo devido a diminuição da ansiedade e por suas propriedades anti-inflamatórias. Por isso ele está no TOP 10.

## Propriedades Neuroprotetoras

Alzheimer e demência são doenças terríveis que afetam não apenas a pessoa que está doente, mas também suas famílias e amigos. Um dos maiores atrativos do Lion's Mane são suas propriedades neuroprotetoras. O cogumelo da juba do leão pode ser usado por exemplo para ajudar você a se proteger contra o aparecimento de demência. Em outras palavras, ele tem o potencial de ajudar a reter funções mentais, como memória e cognição geral. Esses cogumelos contêm dois compostos, chamados hericenonas e erinacinas, que são conhecidos por ajudar a estimular o crescimento de células cerebrais. Em estudos com animais, os resultados apontaram um grande potencial para ajudar com doenças neurodegenerativas graves, como demência e doença de Alzheimer.

## Outros benefícios para a saúde

Na medicina chinesa é tradição tratar problemas de estômago com o cogumelo Juba de Leão e alguns estudos mais recentes tem apoiado seus efeitos gastroprotetores.

Está acima do peso? Saiba que o Cogumelo Juba de Leão pode ser útil no tratamento da obesidade. Estudos em animais mostram que ele tem um efeito anti-obesidade porque diminui a capacidade de absorver lipídios.

Alguns estudos japoneses afirmam que a substância presente no cogumelo pode ser benéfica no tratamento ou na prevenção de problemas cardiovasculares.



## Como funciona?

Os mecanismos de ação do Lion's Mane são bastante diferentes dos de outros nootrópicos. Por exemplo, enquanto racetams e outros nootrópicos sintéticos funcionam modulando a produção de vários neurotransmissores, o cogumelo trabalha aumentando a quantidade de fator de crescimento nervoso (NGF) no cérebro.

Você deve estar se perguntando mas o que é NGF? Ela é uma pequena proteína, conhecida como neurotrofina que quando secretada é essencial para o crescimento, manutenção, proliferação e sobrevivência de neurônios.

NGF insuficiente prejudica a cognição, levando ao decaimento neuronal e à eventual morte das células nervosas, e há evidências cada vez maiores de que os baixos níveis de FGN estão associados a distúrbios neurológicos como a doença de Alzheimer.

Ao contrário da maioria dos nootrópicos modernos, o Cogumelo Juba de Leão não produz efeitos imediatamente visíveis e deve ser tomado por um mínimo de várias semanas para experimentar seus benefícios.



## Dosagem

Como os estudos humanos sobre o Cogumelo Juba de Leão são limitados, nenhum padrão de dosagem ideal foi determinado.

As recomendações de dosagem típicas variam de 500—3000 mg por dia. Eu tenho como padrão tomar 400mg por dia em ciclos que duram 2 meses (mas isso é minha experiência e o que pode funcionar para mim, pode não funcionar para você).

Um estudo sobre cognição feito no Japão com 400 participantes em que cada um deles recebeu 1000mg 3 vezes por dia do extrato puro do cogumelo mostrou um incrível poder de potencializar a memória a curto e longo prazo.

Essa quantidade parecia ser efetiva e bem tolerada pelos participantes da pesquisa, sem efeitos colaterais adversos observados.

As preparações comerciais do Cogumelo Juba de Leão variam consideravelmente em força, pureza e composição, o que torna impossível identificar uma dosagem ideal.

A quantidade necessária para experimentar seus benefícios depende em grande parte da potência do extrato, então siga as instruções no rótulo do produto.



## Efeitos Colaterais

O Cogumelo Juba de Leão parece ser bem tolerado e associado a poucos ou nenhum efeito colateral. Nos experimentos com animais, não se observaram sinais de toxicidade mesmo em doses muito elevadas de até 5 g/kg.

O efeito colateral mais comumente relatado é uma sensação de coceira na pele, o que pode ser explicado por um aumento nos níveis dos fatores de crescimento nervoso.



## Stacks

O cogumelo se usado de forma isolada é muito eficaz, mas obviamente podem ser criados stacks (combinações), com outros suplementos ou nootrópicos para resultados ainda melhores.

### Stack para Impulso Cognitivo Imediato

Um stack que uso para dar um boost na minha cognição de maneira rápida é combinar Lion's Mane com nootrópicos de ação rápida como piracetam, pramiracetam, aniracetam ou oxiracetam.

### Aviso!

Quando os racetams fazem parte de uma combinação, é particularmente importante incluir um suplemento de colina de alta qualidade como Alpha GPC, CDP colina ou centrofenoxina para garantir que haja colina suficiente disponível para transformação em acetilcolina, o neurotransmissor mais estreitamente associado à cognição.

2x por dia

- Cogumelo Lion's Mane;
- Aniracetam;
- Alpha GPC;
- DHA ou Óleo de Krill

**Nota:** Aniracetam pode ser substituído por outro racetam (como piracetam, pramiracetam, oxiracetam), na sua respectiva dosagem recomendada.



## Conclusão do Biohacker

Lion's Mane é um nootrópico natural único e excepcionalmente promissor que tem sido comprovado para melhorar a saúde do cérebro, melhorar a cognição e proteger o cérebro contra lesões, doenças e os efeitos do envelhecimento.

A maneira mais segura de investir nesse tipo de nootrópico é importando dos sites mencionados ou comprar de algum fornecedor de extrema confiança.

Embora não tenha os efeitos imediatos de nootrópicos sintéticos modernos, pode ser um suplemento altamente benéfico que merece um olhar atento de quem quer melhorias reais, duradouras, na memória e na função geral do cérebro.

Ele faz parte do meu arsenal de Nootrópicos principalmente pelo quase nulo número de efeitos colaterais.

**#gohacker**

**10**

**AZUL DE  
METILENO**

AZUL  
DE  
METI  
LENO



# RAIO X

**Denominações:** Bala azul, cloreto de metiltionínio, Methylene Blue

**Tipo:** Sintético

**Ideal para:** Aprendizado, memória, foco, produtividade

**Stack:** Coenzima Q10, Creatina

**Dosagem Típica:** Não definida

**Onde encontrar:** Sites especializados em Nootrópicos



## História e Origem

O azul de metileno foi preparado e sintetizado pela primeira vez em 1876 por um químico alemão. Logo após a descoberta ele foi usado no tratamento de uma importante doença, a malária. Foi descrito como “o primeiro medicamento totalmente sintético usado na medicina”.

Azul de metileno é uma substância química sintética, com vários usos diferentes. Foi investigada nos últimos anos por diversos neurocientistas por seus efeitos como um nootrópico, demonstrando poderosos efeitos neuroprotetores.



## Efeitos e Benefícios

Ao tomar o azul de metileno os principais efeitos que você pode sentir são uma melhora no humor e na concentração o que o levará a ter mais foco e produtividade. Algumas pessoas, incluindo eu, relataram uma sensação de bem estar e calma após o uso. Outros indivíduos que sofriam de quadros depressivos afirmaram um alívio dos sintomas minutos após usar o azul de metileno.

Foi demonstrado em um estudo que ele atua como um inibidor da monoamina oxidase (MAOI). Muitos medicamentos MAOI são usados para tratar a depressão, impedindo a quebra dos neurotransmissores serotonina, epinefrina, noradrenalina, dopamina e melatonina.

Uma pesquisa na Rússia relatou que indivíduos que usaram o azul de metileno, sentiram um nível aumentado de energia e uma redução considerável na fadiga por 4 horas após o uso.

Um artigo científico publicado em novembro de 2011 foi a primeira revisão oficial dos reais efeitos do azul de metileno. Os pesquisadores descobriram que o azul de metileno melhorou de forma considerável a respiração celular e teve efeitos surpreendentes para melhorar a memória.

Os cientistas também investigaram o efeito dessa droga na progressão da doença de Alzheimer. Foi proposto como um novo agente para inibir a agregação de proteínas Tau no cérebro, um importante marcador para a doença de Alzheimer.

Os compostos de cloreto de metiltionínio sob os nomes comerciais Rember e LMTX ainda estão sendo investigados para esse fim. No entanto, não foi aprovado pelo FDA (órgão americano que regula medicamentos) para a prevenção ou tratamento da doença de Alzheimer até o presente momento.



## Como funciona?

Assim que você coloca o azul de metileno para dentro do seu templo ele vai diretamente para as suas mitocôndrias. Essas organelas estão presentes em todas as nossas células e são responsáveis por produzir

energia.

A energia nas células é armazenada como trifosfato de adenosina, um grupo de três fosfatos que estão interligados. Quando um desses fosfatos é removido, o resultado é uma incrível e intensa liberação de energia.

Como se não fosse bom o suficiente, o azul de metileno atua como um transportador de elétrons adicionais, fazendo com que suas células respirem com muito mais eficiência. Além disso também aumenta os efeitos dos radicais livres nas células, evitando danos oxidativos causados pelos radicais livres. Resumindo... vai te deixar mais jovem!

Outro ponto bem interessante é que o uso deste nootrópico pode contribuir para uma conexão mais forte entre as sinapses no cérebro, o que pode levar a um melhor aprendizado e armazenamento da memória. No entanto, é importante reforçar que são necessários mais estudos clínicos para confirmar seus efeitos no corpo humano.

A maioria dos biohackers, incluindo eu, tomam o azul de metileno pela manhã. Deixo claro que por ser uma substância ainda pouco estudada, não existe um padrão quanto ao seu consumo por isso sempre procure um profissional médico. Alguns biohackers também o usam em combinação com outros nootrópicos em busca de um stack mais completo.



## Dosagem

Como existem poucas pesquisas formais sobre o azul de metileno como nootrópico, não existe uma dose estabelecida. A dosagem mencionada abaixo é baseada em meus relatos pessoais e reforço que de forma alguma isso é uma indicação de uso. Seja sempre um hacker consciente.

A maioria das pessoas toma doses de azul de metileno extremamente pequenas para evitar possíveis efeitos negativos. No entanto, obviamente sempre existem riscos de efeitos colaterais indesejados, especialmente ao usar um composto com tão poucos estudos em humanos.

Nos últimos meses tenho usado 20 a 40 microgramas, ou seja, 10 a 20 gotas de uma solução de 2,0% de azul de metileno. Essa é uma dose que funciona para mim e não para você! Procure sempre um médico antes de usar. Quando comecei a usar o azul de metileno minha dose era extremamente baixa pois queria conhecer a substância e ver a reação dela em meu corpo para assim aos poucos achar a dose ideal.

Os efeitos do azul de metileno são dependentes da dose, e doses maiores retornam na mesma direção que doses menores. No entanto, o azul de metileno ainda é seguro em grandes doses.

Muitos biohackers relataram em diversos blogs que sentem os benefícios com apenas uma gota do azul de metileno e outros afirmam não sentir nada. Ou seja, cada ser humano reage de um jeito.



## Stacks

O azul de metileno é uma substância única. Devido a esse fator montei um stack para potencializar minha produtividade com Creatina que vai fornecer energia para minhas células melhorando minha capacidade cognitiva e a Coenzima Q10 que tem relação direta com o funcionamento e o desempenho das nossas células.



## Efeitos Colaterais

Apesar de ser um nootrópico seguro, o azul de metileno é um MAOI e pode causar efeitos colaterais graves se usado com outros medicamentos que atuam como MAOIs ou que afetam os níveis de catecolami-

nas dos neurotransmissores.

Nootrópicos que afetam o nível de serotonina pode levar à toxicidade da serotonina, que pode ser fatal em casos extremos;

Devido a seus efeitos antimicrobianos, algumas pessoas manifestaram após usarem altas doses certo tipo de desarranjo ligado a flora intestinal. No entanto, nenhum estudo formal realizado comprovou tal relato.

**Curiosidade:** Em doses maiores que 0,08 mg, o azul de metileno vai deixar sua urina azul mas você não deve se preocupar em relação a isso.

Outros efeitos colaterais relatados incluem: hipertensão, tontura, confusão, dor de cabeça, febre, náusea, vômito, dor abdominal



## Conclusão do Biohacker

O azul de metileno é um excelente nootrópico e faz parte do meu top 10 devido aos seu poderosos na concentração, humor e foco. Seus efeitos colaterais são baixíssimos e o máximo que aconteceu comigo foi ficar com a urina azul. Tem um gosto amargo o que é normal se tratando de nootrópico sintético. Possui uma meia vida curta o que significa que pode ser tomado mais de uma vez no mesmo dia. Tome cuidado ao comprar esse nootrópico e jamais compre em farmácias, pois o que é vendido lá contém diversos metais pesados que vão intoxicar seu corpo. Hoje já são comercializadas cápsulas com azul de metileno deixando ainda mais seguro seu uso. Portanto uma boa pesquisa sempre faz a diferença.

**#gohacker**

# 11

## URIDINA

U  
R  
I  
D  
I  
N  
A

# RAIO X

**Denominações:** Monofosfato Uridina, UMP, Ácido Uridílico

**Tipo:** Natural

**Ideal para:** Foco, aprendizado, motivação

**Stack:** Acetyl-L-Carnitine, Alpha GPC, CDP Choline, Cogumelo Lion's Mane, Omega 3

**Dosagem Típica:** 200mg a 500mg

**Onde encontrar:** Farmácias de manipulação e em grandes marcas especializadas em suplementos



## História e Origem

A uridina é um poderoso nootrópico de designação química 1-β-D-ribofuranosil-uracilo, usado para aumentar a plasticidade sináptica. Consiste num nucleótido formado pelo açúcar ribose e pelo composto orgânico azotado uracilo. Está presente em todos os organismos vivos, de pessoas a bactérias, e sua função primária como componente do RNA é tão crítica que a vida não pode existir sem ela.

Desempenha uma série de papéis vitais no cérebro, desde a proteção das sinapses existentes até o incentivo ao crescimento de novas sinapses sendo uma essencial fonte de colina a partir do qual a acetilcolina (neurotransmissor da aprendizagem) é criado.



## Como funciona?

A uridina dietética é sintetizada no fígado e secretada como monofosfato de uridina no sangue.

Já se sabe que a uridina dietética esteja disponível em diversos alimentos, porém a uridina adquirida através da comida é absorvida somente durante o processo digestivo, e a suplementação pode ser necessária para realizar muitos de seus efeitos e benefícios, particularmente em relação à cognição.

A uridina suplementar é conhecida por atravessar facilmente a barreira hematoencefálica.

No cérebro, a uridina é convertida em colina CDP, que por sua vez é convertida em fosfatidilcolina ou PC. Quanto mais uridina disponível no cérebro, mais CDP colina é produzida e novas sinapses são protegidas e fortalecidas.

Uridina também ajuda a aumentar a formação de novas sinapses, aumentando o crescimento de projeções de células neurais ou "ramos" conhecidos como neurites, que são cruciais para a sinalização neural.

Algumas pesquisas mostram que a suplementação com Uridina aumentou drasticamente tanto o número de neurites por célula quanto a quantidade de ramificação. Aumento da ramificação de neurites é fortemente associado à cognição melhorada.

A fosfatidilcolina que não se torna parte da camada fosfolipídica é convertida em colina, que o cérebro usa para fabricar o neurotransmissor acetilcolina.

Diversas vezes referido como "o neurotransmissor de aprendizagem", a acetilcolina é essencial para todas as formas de cognição.

Esse nootrópico também é conhecido por melhorar a produção e liberação de dopamina, o neurotransmissor mais associado a sentimentos de prazer, recompensa e motivação.



## Efeitos e Benefícios

A uridina oferece uma série de benefícios cognitivos e físicos. Abaixo alguns dos mais importantes:

### **Aumenta o alerta e o foco**

A suplementação de Uridina tem demonstrado aumentar significativamente o estado de alerta e o foco segundo alguns biohackers que a usaram por longos períodos ou quando necessitavam mais produtividade.

Segundo uma pesquisa realizada no Japão, a uridina em combinação com colina, vimpocetina e outros potencializadores cognitivos pode melhorar a memória de curto prazo assim como potencializar algumas funções cognitivas.

### **Melhora o humor e combate a depressão e o transtorno bipolar**

Muitos usuários dizem que a uridina é um levantador de humor eficaz, uma alegação apoiada por diversas pesquisas em andamento.

Uridina é conhecida por regular a produção e liberação de dopamina, o neurotransmissor às vezes chamado de “a molécula da motivação”, porque é em grande parte responsável por sentimentos de prazer e recompensa.

Um estudo altamente citado de 2011 mostrou que a suplementação com uridina é um tratamento eficaz para a depressão e transtornos bipolares.

### **Uridina também melhora o humor ao combater os efeitos do estresse**

A uridina é transformada em um fosfolípido no cérebro, e os fosfolípidos são conhecidos por reduzir os efeitos negativos do cortisol.

### **Pode ajudar a prevenir o declínio cognitivo relacionado à idade geral**

A uridina é conhecida por aumentar a neuroplasticidade, ou a capacidade do cérebro de se adaptar, lembrar e aprender criando e reorganizando conexões sinápticas.

Doenças do envelhecimento geralmente diminuem o número de sinapses, ou junções de células nervosas nas quais os neurotransmissores transmitem informações para o cérebro e o corpo.

Administrada em conjunto com DHA e colina, a uridina demonstrou não só reduzir a taxa de decaimento sináptico, aumentando o desenvolvimento da membrana sináptica, mas também ativar os mecanismos pelos quais são formadas novas sinapses.

Verificou-se que a uridina desempenha um papel importante na manutenção do tecido cerebral e na modulação dos níveis de acetilcolina. Ambos os processos desempenham um papel importante na função cognitiva geral. Ao afetá-los positivamente com um suplemento de uridina, podemos apoiar a saúde cognitiva ideal.

Um suplemento de uridina, ajudará a manter o tecido cerebral, aumentando a síntese de um dos principais componentes do tecido cerebral: os fosfolípidos. Os fosfolípidos, como a fosfatidilcolina e a fosfatidiletanolamina, compõem grandes quantidades de tecido cerebral e outros tecidos do sistema nervoso, como a medula espinhal. Ao aumentar a síntese desses fosfolípidos, especialmente a fosfatidiletanolamina, a uridina pode ajudar a manter um tecido cerebral saudável e forte, o que pode ajudar a proteger nossos cérebros

e melhorar a função cerebral em geral!

O próximo benefício de uridina relacionado ao cérebro mais importante é a capacidade de ativar um receptor cerebral muito especial chamado de receptores P2Y2. Este receptor não é discutido com frequência e não é um alvo receptor nootrópico muito popular. No entanto, de todos os receptores no cérebro, esse pode ser um dos alvos mais importantes para o aprimoramento cognitivo. O P2Y2 desempenha um amplo papel modulador no cérebro e pode aumentar os níveis de acetilcolina, além de aumentar a neuroplasticidade via fator de crescimento nervoso (NGF). Os níveis aprimorados de acetilcolina andam de mãos dadas com a neuroplasticidade induzida por NGF para ajudar a aumentar a função cognitiva (especialmente a memória), que faz de um suplemento de uridina um nootrópico natural fantástico!

Agora você deve ter ouvido falar da combinação de uridina com um óleo de peixe com alto teor de DHA e uma fonte de colina como o Alpha GPC. Isso geralmente é feito para ajudar a promover os efeitos da uridina na síntese de fosfolípidios. Muitos biohackers relatam que essa combinação aumenta significativamente a saúde cognitiva geral.

### Melhora de humor

Como uma extensão da seção acima, sobre como um suplemento de uridina pode ajudar a promover a saúde cognitiva, os aumentos na saúde cognitiva geral também podem ajudar a melhorar o humor. Foi demonstrado que o humor baixo está relacionado à diminuição da neuroplasticidade cerebral e à diminuição dos níveis de fosfolípidios. Ao tomar um suplemento de uridina, especialmente junto com um óleo de peixe DHA, podemos ajudar a melhorar os níveis de fosfolípidios, restaurando assim níveis saudáveis de neuroplasticidade.

Esses efeitos restauradores do humor da uridina o tornam um candidato muito interessante para um nootrópico natural diário, pois é bastante conhecido neste momento que a função cognitiva ideal depende muito de um humor positivo. Com um suplemento de uridina, podemos apoiar um humor positivo, além de um aumento na função cognitiva. Em minha opinião, isso faz da uridina um nootrópico natural versátil e valioso.

### Aumento da dopamina

A uridina pode aumentar a motivação e a produtividade devido a liberação do neurotransmissor da motivação chamado Dopamina.

Uma pesquisa da Universidade de Rutgers afirma que a uridina é capaz de modular a liberação de dopamina, fortalecendo os receptores quando há mais dopamina sendo liberada para evitar a dessensibilização.



### Dosagem

A uridina é geralmente considerada segura e eficaz quando ingerida em doses no total de 500 a 1.000 mg por dia.

Muitos consideram a uridina mais eficaz quando tomados em conjunto com outros suplementos, principalmente colina, folato e vitamina B12.





## Efeitos Colaterais

Existe um baixo risco de efeitos secundários ao tomar uridina em quantidades recomendadas, embora alguns biohackers tenham relatado efeitos secundários menores e transitórios, incluindo dor de cabeça, nervosismo, náuseas, estômago ácido e fadiga.

A uridina pode ser tomada com ou sem alimentos. Mulheres grávidas ou amamentando devem consultar seu médico antes de tomar uridina.

Quando tomado em doses muito elevadas, a uridina pode causar febre e diarreia, que normalmente param quando a dosagem é reduzida.



## Stacks

Uma das combinações que mais funcionam para mim é Uridina com Omega 3, Alpha GPC e lions mane.

Lembrando que isso é a minha experiência e o que funciona para mim! Não é uma indicação de uso!  
**Consulte sempre um médico antes de usar.**



## Conclusão do Biohacker

Na minha opinião a uridina é um potente nootrópico. Joga muito bem em equipe, trabalhando sinergicamente com colina, DHA, vitamina B12 e outros suplementos nootrópicos para melhorar a memória, aumentar a cognição geral e melhorar o humor.

Sinto reais benefícios quando uso uridina e gosta de fazer ciclos com ela, sempre combinando com outros nootrópicos mencionados nesse texto.

**#gohacker**

# 12

## CONCLUSÃO

CON  
CLU  
SÃO

## Parabéns Hacker!

Você concluiu a leitura desse Ebook com sucesso. Todo o conteúdo apresentado aqui foi escrito baseado em diversas pesquisas mundo afora e também com base em minha experiência. Saiba que de forma alguma estou fazendo algum tipo de indicação ou recomendação. Você aprendeu sobre os diversos benefícios que os nootrópicos podem trazer para nossa parte cognitiva e física, mas também conheceu os diversos efeitos colaterais que podem causar. Por isso hacker, sempre procure um especialista médico antes de usar qualquer nootrópico presente neste EBOOK ou não.

Foi um prazer compartilhar esse conhecimento com você! A jornada rumo a sua melhor versão continua!

**#gohacker**



*Rodrigo Barbi - Biohacker*