

L-Teanina

CAS: 3081-61-6

DCB: Não aplicável

Formula molecular: C₇H₁₄N₂O₃

Peso Molecular: 174,2

Uso: Oral



A L-theanina é um aminoácido derivado do ácido glutâmico (gama etilamino L-ácido glutâmico) presente nas folhas do chá verde, *Camellia sinensis*. Tem função de aumentar a produção de serotonina e dopamina. A administração de L-teanina promove estados de calma e relaxamento sem causar sonolência, reduz episódios de estresse, ansiedade, hiperatividade e irritabilidade e aumenta a acuidade mental, melhorando a capacidade de concentração e aprendizagem. Pode ser usada na medicina esportiva para diminuir as alterações que ocorrem no sistema imune pós exercícios intensos. Acredita-se que a L-teanina promova a produção de outros aminoácidos com efeitos calmantes, como dopamina, GABA e triptofano, e ajuda a melhorar o equilíbrio de alguns neurotransmissores.

Indicações:

- Ansiedade;
- Estresse;
- TPM;
- Melhora da atenção e aprendizado;
- Imunomodulador pós exercícios intensos.

Posologia:

- Oral: 50 a 300 mg ao dia.

Efeitos Colaterais

- Não descritos nas referências bibliográficas consultadas. Recomenda-se que gestantes e lactantes evitem o uso.

Sugestões de Fórmulas:

Componentes	Quantidades
L-Teanina	200 mg
Excipiente qsp	1 cápsula
Posologia: 1 cápsula ao dia.	

Suplemento para estresse, ansiedade e TPM

Componentes	Quantidades
L-Teanina	50 mg
Excipiente qsp	1 cápsula
Posologia: 1 cápsula, 2 vezes ao dia.	

Melhora de atenção e do aprendizado

Componentes	Quantidades
L-Teanina	100 mg
Cafeína	50 mg
Excipiente qsp	1 cápsula
Posologia: 1 cápsula, 2 vezes ao dia.	

Imunomodulador pós exercícios intensos

Componentes	Quantidades
L-Teanina	140 mg
L-Cistina	350 mg
Excipiente qsp	1 cápsula
Posologia: 1 cápsula, 2 vezes ao dia.	

Referências:

1. Material técnico do fabricante.
2. BATISTUZZO, J.A; ITAYA, M; ETO, Y. Formulário Médico-Farmacêutico. São Paulo/ SP: Atheneu, 6ª Ed. 2021.
3. Juneja L, et al. (1999) L-theanine - A unique amino acid of green tea and its relaxation effect in humans. Trends in food science technology. v. 10(6/7) p. 199-204
4. Kimura K, Ozeki M, Juneja LR, Ohira H. (2007) L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses. Biol Psychol. Jan;74(1):39-45. 2006 Aug 22.

Rev.0 - 26/11/2021 SAC/RT

