



Ticari markası: Upvita Memory

İsmi: Sitikolin, Fosfotidilserin, L-Teanin, Ginkgo, Rodiola, Vitamin B1, Vitamin B6, Vitamin B12 ve Folik Asit İçeren Takviye Edici Gıda

Etken Madde	Miktar/1 Kapsül	%BRD
Sitikolin	250 mg	**
Fosfotidilserin (Soya Kaynaklı)	75 mg	**
Ginkgo Ekstresi	60 mg	**
L-Teanin	50 mg	**
Rodiola Ekstresi	5 mg	**
Vitamin B1	1,4 mg	127.27
Vitamin B6	1,4 mg	100
Folik Asit	40 µg	20
Vitamin B12	25 µg	1000

-----SİTİKOLİN NEDİR?-----

Fosfatidilkolin gibi fosfolipidlerin üretimi için çok önemli bir moleküldür. Bu moleküller vücutta hücre zarları ve koruyucu sinir kaplamaları oluştururlar. Sitikolin normal kolininden (veya alfa-GPC'den bile) daha karmaşık bir moleküldür ve beyin doğal olarak ürettiği ile aynıdır. Bu moleküllerden bahsedilirken karışıklığı önlemek için, bilim adamları bir tedavi olarak verildiğinde sitikolin olarak adlandırırken vücutta üretildiğinde CDP-kolin olarak adlandırmaktadırlar. Vücut sitikolinin nasıl geri dönüştürüleceğini bilir ve ek olarak alındığında, sitidin ve kolin olarak iki bileşik salgılar. Kan-beyin bariyerini geçtikten sonra, beyindeki nöronlar onları tekrar sitikolin yapmak için kullanırlar ve bazı yararlar sağlamaktadır. Kolin, asetilkolin ve sinir sisteminin düzgün ve verimli bir şekilde çalışmasını sağlayan diğer nörotransmitterleri güçlendirir. Ayrıca vücut sitikolini başka birçok yararlı bileşiğe dönüştürür. Bu nedenle sitikolin, normal kolinlerden daha güçlü yararlar ve daha iyi bir yan etki profiline sahiptir.

Sitikolinin bilimsel araştırmalarla kanıtlanmış birçok yararı bulunmaktadır. Bu yararlarından bazıları şu şekildedir:

- **Hafıza gücünü artırır:** Birçok kişi hafızayı keskinleştirmek, geliştirmek ve bilişsel düşüşü önlemek için sitikolin kullanmaktadır. 135 sağlıklı erişkin üzerinde yapılan iki klinik çalışmada sitikolin (250-500 mg) odak ve zihinsel berraklığı arttırmıştır.
- **Oksidatif stres, otoimmün tepki ve çevresel toksinler ciddi beyin hücre hasarı verebilir.** Sitikolin, hücrelerin miyelin zarını koruyarak ve hayati nörotransmitterleri artırarak beyni ve omuriliği bu stresörlere karşı koruyabilir.
- **Ambliyopi:** Ambliyopi veya göz tembelliği, göz ve beyin iyi iletişim kurmadığında meydana gelir. Tek gözde bulanık görme ile sonuçlanır. Sitikolin, 190 çocukla yapılan 3 klinik çalışmada standart göz teması tedavisini (göz yaması) iyileştirmiştir.
- **Miyop:** Miyop, dünyanın en çok yaşanan görme kaybı nedenidir. Uzaktaki nesneler bulanık gözüküyorsa genellikle sebebi miyoptur. Gine domuzlarında sitikolin, retinadaki dopamin seviyesini artırarak miyopiyi tersine çevirmiştir.
- **Alzheimer hastalığı, felç, Parkinson hastalığında demans, yaşa bağlı hafıza kaybı ve kafa travması** tedavisinde kullanılır. Sitikolin, sinir koruyucu bir ilaçtır. Sinir hücrelerini besleyerek, hasardan koruyarak ve hayatta kalmalarını iyileştirerek beyin üzerinde etkilidir.

-----FOSFATİDİLSEİN NEDİR?-----

İçerisinde hem asit hem de yağ içeren fosfatidilserin, özellikle beyinle ilgili aktivitelerde önemli rol oynayan ve vücutta üretilen bir maddedir. Vücuttaki bütün hücre zarlarında bulunan bu fosfolipit çeşidi, beyindeki fosfolipit deposunun önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Her ne kadar vücutta doğal halde bulunan ve üretilen bir madde olsa da eksikliğinde hafıza ve odaklanma problemleri yaşanabilmektedir.

Fosfatidilserin Ne İşe Yarar?

Beyindeki önemli işlevi sebebiyle hafızayı etkilemesinin yanında, öğrenme ve koordinasyon gibi hayati olabilecek fonksiyonların yerine getirilmesinde de büyük rol oynamaktadır. Hücrelerin zarında bulunan bu madde, sinirsel aktivitelerin yerine getirilmesinde de yardımcı olur. Yapılan çalışmalar, takviye olarak alınan fosfatidilserinin hafızayı olumlu yönde etkilediğini ve öğrenme gibi beyin fonksiyonlarına fayda sağladığını göstermiştir. Eksikliğinde arttığı tespit edilen ve takviye olarak kullanıldığında faydası olduğu bilinen rahatsızlıklar ise şunlardır;

-Kaygı bozukluğu

-Depresyon

-Dikkat dağınlıklığı

-Kas ağrıları

-----GİNGKO BİLOBA NEDİR? -----

Ginkgo Biloba dünyada 150 milyon yıl öncesine kadar yaşadığı sanılan eski bir bitki grubunun tek hayatta kalan üyesi olarak tanımlanmaktadır. İnsanlık tarihinin çok erken dönemlerinde dahi var olan ağaçların başında gelmesinin yanı sıra uzun dönemler insanlar tarafından yetiştirilmiştir. Çinliler'in eski dönemlerde Ginkgo fıstıklarını yaygın olarak tükettiği ve Ginkgo Biloba çayı içtiği bilinmektedir.

Yelpaze şeklinde yaprakları ile büyük bir ağaç olan Ginkgo Biloba, dünyadaki en uzun yaşayan ağaç türlerinden biridir. Yaklaşık bin yıl kadar yaşayabilir. Çin, Japonya ve Kore dahil olmak üzere Asya'nın bitki örtüsünde olmasına rağmen, 1730'dan beri Avrupa'da, ABD'de ise 1784'ten beri yetiştirilmiştir.

Ginkgo Biloba Faydaları Nelerdir?

Ginkgo Biloba faydaları şu şekilde sıralanabilir;

- Güçlü **antioksidanlar** içerir.
- Enflamasyonla mücadeleye yardımcı olabilir.
- Psikiyatrik bozukluk belirtilerinin azalmasına yardımcı olabilir.
- Dolaşım ve kalp sağlığının iyileşmesine yardımcı olabilir.
- **Beyin** fonksiyonlarının gelişimine yardımcı olabilir.
- Kaygıyı azaltabilir, depresyon tedavilerinde destek olabilir.
- Göz sağlığını destekleyebilir, baş ağrıları ve migren tedavilerinde destek olabilir.
- PMS belirtilerinin azalmasına yardımcı olabilir.
- Cinsel işlev bozukluğu tedavilerinde destek olabilir.

-----L THEANİNE NEDİR?-----

L-theanine, yeşil çayda, çay bitkisinde ve bazı mantar türlerinin içinde bulunan amino asit türü olarak bilinir. Sakinleştirici etkileriyle dikkat çeken L-theanine, beyindeki kimyasal dengeyi düzenleyerek stres ve kaygı için zihinsel bir sakinlik sağlar. Beyindeki alfa dalgalarının artmasında da etkili olan bu amino asit, kan basıncı yükselmelerini de engelleyen bir yapıya sahiptir. Rahatlatıcı etkisi sayesinde yoğun tempoda zihinsel ve fiziksel bir denge sağlar.

L Theanine Faydaları Nelerdir?

L-theanine, kişinin zihninde bir rahatlama sağlarken, stres yönteminde de kişiye yardımcı olur. Çay yaprakları ve bazı mantar türleri içerisinde yer alan bu amino asit, sakinleştirici etkiler sağlamanın yanında uyuşukluk hissi vermez. Böylelikle kişinin vücudunda kimyasal bir denge oluşturarak birçok alanda fayda sağlar.

L-theanine başlıca faydaları şöyle sıralanabilir:

- **Stresi azaltır ve rahatlama sağlar**

L-theanine, strese iyi gelerek hafiflemesine yardımcı olabilecek etkiler gösterir. Özellikle beyinde yer alan alfa dalgalarının artmasını sağlayarak kişinin huzurlu ve sakin bir zihne sahip olmasını sağlar. Yoğun stres altında olan kişiler, kaygı bozukluğu yaşayanlar L-theanineni vücuda aldığında zihinsel olarak bir gevşer ve bu hayat kalitesinin artmasında etkili olur. Bu da dopamin ve serotonin seviyelerini yükseltmesine bağlanabilir.

- **Odaklanmayı geliştirerek ve zihinsel performansı artırır**

L-theanine, kafeinle beraber tüketildiğinde kişinin odaklanmasına yardımcı olarak zihinsel performansın artmasını sağlar. Kafeinin vücutta uyarıcı etkileri dengelenirken, zihinsel açıdan bir berraklık ve netlik verir. Özellikle uzun çalışma saatleri ve dikkat isteyen işte çalışan için iyi bir takviye olarak kabul edilir. Dikkat dağınıklığını önlemesinin yanında uzun süre verimli çalışmaya odaklanır.

- **Bağışıklık sistemini destekler**

L-theanine, bağışıklık sistemini güçlendiren özellikleri bulunan bir maddedir. Düzenli olarak L-theanine tüketiminin, soğuk algınlığı ve grip gibi enfeksiyonların riskini azaltabileceğini gösterir. Antioksidan özellikleri bulunan bu maddenin, vücudu serbest radikallerin zararlarına karşı koruduğu da bilinmektedir.

- **Uyku kalitesinin iyileşmesinde etkili olur**

L-theanine, kişinin stresinin azalmasını sağlayarak uykuya geçişi kolaylaştırır ve uyku kalitesinin artmasına yardımcı olur. Stres ve kaygı bozukluğu yaşayanlara karşı rahatlatıcı bir etkisi vardır. Uyku düzeninin bozulmadan dinlendirici uyku sağlanmasında etkili olur. Bunun yanında, insomnia (uykusuzluk) yaşayan kişiler için de doğal bir destekleyici görevi vardır.

- **Anksiyete ve depresyon belirtilerini hafifletir**

L-theaninein, ruh hali üzerinde olumlu etkilerde bulunarak nörotransmitterler üzerindeki etkilerde bulunur. Bunların yanında dopamin ve serotonin gibi kimyasal seviyesinin dengelenmesini sağlayarak hafif anksiyete ve depresyon belirtilerini hafiflemesinde etkili olur. Bunun yanında kişinin kendini daha huzurlu ve pozitif hissetmesine yardımcı olur.

- **Kan basıncını düzenler**

Stres anlarında vücutta kan basıncı yükselme göstererek kişinin etkilenmesine neden olabilir. Bu durumlarda vücuda alınan L-theaninein, sakinleştirici bir etki gösterir. Böylelikle kan basıncı dengelenerek hipertansiyon riski azaltılır.

- **Hafızayı destekler**

L-theaninein öğrenme ve hafıza üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Özellikle ilerleyen yaşlarda bilişsel işlevlerin korunmasını sağlar. Bunun yanında beyindeki kan akışını iyileştirerek nörotransmitter dengesi yaratır.

-----RHODİOLA NEDİR?-----

Rhodiola, Asya ve Avrupa'nın bazı bölgelerinde geleneksel olarak kullanılan bir bitkidir. En bilinen türü Rhodiola rosea, salidrozyd ve rozavinler gibi biyoaktif bileşikler içerir.

Yüzyıllardır Asya ve Avrupa'da popülerliğini koruyan rhodiola bitkisi, çeşitli özellikleri sayesinde ön plana çıkmaktadır. Stresi yönetme, enerji seviyesini ve zihinsel performansı desteklemek amacıyla kullanılan bu bitki, günümüzde rhodiola takviyesi olarak da karşımıza çıkar

Rhodiola Faydaları Nelerdir?

- Yoğun stres ortamlarında yorgunluk ve tükenmişlik belirtilerine karşı etkileri olduğu belirtilen bazı araştırmalar mevcuttur.
- Zorlu görevler sırasında zihinsel performansı artırabileceği ve bilişsel yorgunluğu hafifletebileceği yönünde bulgular bulunmaktadır.
- Rhodiola'nın egzersiz performansını ve dayanıklılığı destekleyebileceği bulgulanmıştır.
- Bazı araştırmalar, rhodiola'nın ruh halini iyileştirebileceği; anksiyete ile depresyon belirtileriyle ilgili çeşitli etkileri olabileceği yönünde bulgular sunmaktadır.
- Stres ve oksidatif stresin kardiyovasküler hasara etkisini önlemeye yönelik olası etkiler araştırılmaktadır.
- Bağışıklık hücresi aktivitesini uyarabileceği ve bağışıklık yanıtını destekleyebileceği öne sürülen çalışmalar mevcuttur.
- Vücudu oksidatif stres ve iltihaba karşı koruma potansiyeli üzerine de araştırmalar yapılmaktadır.

-----B1 VİTAMİNİ (TİAMİN)-----

B1 vitamini diğer bir adıyla tiamin, B grubu vitaminleri içerisinde ilk bulunan vitamindir. Neredeyse hücrelerin tümü tarafından kullanılır. B1 vitamini alınan besinlerin enerjiye dönüşmesini sağlamakla görevlidir. Tüketilen karbonhidratların enerjiye dönüşmesini sağlar. B1 vitamini, B kompleksinin tüm vitaminleri gibi suda çözünen bir vitamin olup vücutta depolanmadığı için günlük olarak alınması gerekir. Tiamin sayesinde üretilen enerji beyin, sinir sistemi, kas, kalp ve mide-bağırsak fonksiyonlarında önemli rol oynar.

B1 vitamini (Tiamin) faydaları nelerdir?

B1 vitamini besinler yoluyla alınan bir vitamindir. B1 vitaminin vücutta önemli işlevleri bulunmaktadır. B1 vitamini; besinlerin enerjiye dönüştürülmesinde görevlidir ve beyin fonksiyonları ve beyinde enerji üretimi için gereklidir. B1 vitamini çeşitli sinir fonksiyonlarını da destekler. Kalp ve damar sağlığını korur, bağırsak ve sindirim sağlığını destekler ve göz sağlığını koruyucu özelliktedir. 'Öğrenme' gibi beyin fonksiyonları, büyüme ve gelişim için gereklidir. B1 vitamini sigara ve alkolün zararlı etkilerini azaltır, güçlü bir anti-oksidadır ve deriyi yaşlanma belirtilerine karşı koruyucudur.

-----B6 VİTAMİNİ (PRİDOKSİN)-----

Suda çözünen, antioksidan ve anti inflamatuvar özellikleri olan B6 vitamini, DNA, nörotransmitter ve hemoglobin yapılmasında etkin rol oynar. Temel görevi vücudun yağ ve karbonhidratları enerji

için metabolize etmesine yardımcı olmaktır. Beyin gelişimi, sinir sistemi, hormonal yapı, bağışıklık sistemi ve ruh halini iyileştirme gibi önemli görevler üstlenen B6 vitamini, serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin üretimini sağlamakla birlikte, kırmızı kan hücrelerinin oluşumunda rol alıp, kansızlığı önlemede kilit role sahiptir.

B6 Vitamini Faydaları Nelerdir?

Beyin ve ruh sağlığını iyileştirmek de dahil olmak üzere B6 vitamininin faydaları şu şekilde sayılabilir:

- **Beyin fonksiyonlarını iyileştirir**
- Nörotransmitter yapıya üstlendiği görev nedeniyle B6 vitamini, beyin sağlığının iyileşmesinde etkili bir vitamindir. Özellikle B6 ve B12 vitamini eksikliğinin beyin fonksiyonlarının azalmasıyla bağlantılı olduğu ortaya konmuştur.
- **Kansızlığı önler ve tedavi eder**
- Kırmızı kan hücreleri üretimine destek olan B6 vitamini, özellikle hamilelerde ve doğurganlık çağında oluşan kişilerde yaşanan kansızlık vakalarına iyi gelir. Bu kişilerin B6 vitamini ve demir düzeyleri düşük çıktığı için B6 vitaminiyle eksikliğin giderilmesi amaçlanır.
- **Ruh sağlığına faydası vardır**
- B6 vitamini, ruh sağlığını düzenlemeye, iyileştirmeye ve hatta daha sağlıklı uykulara sahip olmak için yardımcı olabilecek serotonin gibi nörotransmitterlerin üretimini sağladığı için depresyon ve anksiyetenin etkilerini azaltma konusunda tercih edilir.
- **Damar tıkanıklığı ve kalp hastalığı riskini azaltabilir**
- Yapılan araştırmalar kanda B6 vitamini düşüklüğü yaşayan kişilerin fazla olan kişilere oranla daha fazla damar tıkanıklığı ve kalp hastalığı yaşadığını ortaya çıkarmıştır. B6 vitamini tıkanmış arterleri önleyip kalp hastalığı riskini indirebilir.

-----FOLİK ASİT NEDİR?-----

Folik asit, sinir sistemini korur, sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin oluşumunda B12 vitamini ile birlikte çalışır, DNA ve diğer genetik materyallerin sentezlemesi, onarımı ve hücrelerin bölünmesi sürecinde rol alır. Depresyon, felç, hafızada azalma gibi durumların tedavisinde de folik asitten yararlanır. Hamilelikte bebekte spina bifida gibi merkezi sinir sistemi anomalilerinin gelişmesini önemli ölçüde azaltır.

Folik asidin faydaları şöyle sıralanır:

- Folik asit, folat eksikliği kaynaklı anemisini tedavi etmeyi ve önlemeyi sağlar
- Folik asit sağlıklı kırmızı kan hücreleri üretmede rol oynar
- Vücuda oksijen sağlayan sağlıklı kan hücrelerinin meydana gelmesini sağlar
- Sinir sistemi sağlığını korur
- Proteinlerin parçalanmasına, kullanılmasına ve oluşturulmasına yardım eder
- DNA ve RNA oluşturmaya yardımcı olur ve protein metabolizmasına katılır
- Artrit, Crohn hastalığı veya sedef hastalığını tedavi etmek için kullanılan metotreksatin yan etkilerini azaltır

- Yüksek miktarlarda mevcut olduğu durumlarda vücutta zararlı etkiler gösterebilen bir amino asit olan homosisteinin parçalanmasında anahtar rol oynar.
- Bebeğin beyin ve omurgasındaki ayırık omurga ve beyin gelişmemesi gibi doğum sorunları riskini %70 veya daha fazla azaltabilir

-----B12 VİTAMİNİ (METİLKOBALAMİN)-----

B12 vitamini, vücudumuzun düzgün çalışması için hayati öneme sahip, suda çözünen temel bir besin ögesidir. Yapısal olarak en karmaşık vitaminlerden biridir ve merkezinde kobalt minerali bulundurmasıyla diğer vitaminlerden ayrılır.

B12 vitamini, vücudun temel işlevlerini sürdürebilmesi için vazgeçilmez bir role sahiptir. En başta, kemik iliğinde sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin üretimi için gereklidir; bu hücreler oksijenin vücutta taşınmasını sağlar ve eksikliğinde anemi gelişebilir.

Vitamin B12 aynı zamanda, sinir hücrelerini çevreleyen ve koruyan miyelin kılıfının sentezi ve bakımı dahil olmak üzere sinir sisteminin sağlığını korumak için kritiktir. B12 ayrıca, hücrelerin büyümesi ve çoğalması için temel olan DNA sentezinde görev alır ve yediğimiz besinlerin enerjiye dönüştürülmesine yardımcı olarak metabolizmayı destekler.

B12 vitamini faydaları şunlardır:

- Kırmızı kan hücresi yapımını destekler.
- Sinir sistemi sağlığına yardımcı olur.
- Enerji metabolizmasını destekler.
- DNA sentezinde rol oynar.
- Beyin fonksiyonlarını ve hafızayı destekler.
- Ruh halinin iyileştirilmesine yardımcı olur.
- Kemik sağlığını destekler.
- Göz sağlığının korunmasına yardımcı olur.
- Kalp sağlığını destekler.

-----Yan etki ve uyarılar-----

Sitikolin hem doğal olarak besinlerden hem de kapsül formunda takviye şeklinde alınabilir. Genellikle güvenli bir takviye kabul edilen sitikolin bazı kişilerde olası yan etkiler ortaya çıkarabilir. Sitikolinin olası yan etkileri aşağıdaki gibidir:

- Baş ağrısı, Karın ağrısı, Mide bulantısı, İshal veya kabızlık

Bu olası yan etkiler, sitikolin takviyesi kullanan kişilerde görülebileceği gibi herhangi bir olumsuz meydana getirmeyebilir. Ancak hamile veya emzirenlerin sitikolin kullanmaması önerilir. İçerdiği bir etken maddeye karşı alerji varsa kullanılmaz.

Tavsiye Edilen Günlük Alım Dozu

Günlük alım dozu: Günde 1 veya 2 kapsül alınması tavsiye edilir.

Kullanıcı grubu: 11 yaş ve üzeri

Yararlanılan literatürler

- [1] Zlotnik G, Vansintjan A (2019). Memory: An extended definition. *Front Psychol*, 10:2523.
- [2] Zacks JM, Speer NK, Vettel JM, Jacoby LL (2006). Event understanding and memory in healthy aging and dementia of the Alzheimer type. *Psychol Aging*, 21:466-482.
- [3] EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies) (2012). Guidance on the scientific requirements for health claims related to functions of the nervous system, including psychological functions. *EFSA Journal*, 10:2816.
- [4] Gibellini F, Smith TK (2010). The Kennedy pathway -- De novo synthesis of phosphatidylethanolamine and phosphatidylcholine. *IUBMB Life*, 62:414-428.
- [5] Grieb P (2014). Neuroprotective properties of citicoline: facts, doubts and unresolved issues. *CNS Drugs*, 28:185-193.
- [6] Synoradzki K, Grieb P (2019). Citicoline: A superior form of choline? *Nutrients*, 7:1569.
- [7] Grieb P (2015). Citicoline: A food that may improve memory. *Med Sci Rev* 2:67-72
- [8] Weiss GB (1995). Metabolism and actions of CDP-choline as an endogenous compound and administered exogenously as citicoline. *Life Sci*, 9:637-660.
- [9] Schauss AG, Somfai-Relle S, Financsek I, Glavits R, Parent SC, Endres JR, Varga T, Szücs Z, Clewell A (2009). Single- and repeated-dose oral toxicity studies of citicoline free-base (choline cytidine 5'-pyrophosphate) in Sprague-Dawley rats. *Int J Toxicol*, 6:479-487.
- [10] Arrona Cardoza P, Spillane MB, Morales Marroquin E (2022). Alzheimer's disease and gut microbiota: does trimethylamine N-oxide (TMAO) play a role? *Nutr Rev*, 80(2):271-281.
- [11] Buawangpong N, Pinyopornpanish K, Siri-Angkul N, Chattipakorn N, Chattipakorn SC (2021). The role of trimethylamine-N-Oxide in the development of Alzheimer's disease. *J Cell Physiol*, 3:1661-1685.
- [12] Amenta F, Tayebati SK (2008). Pathways of acetylcholine synthesis, transport and release as targets for treatment of adult-onset cognitive dysfunction. *Curr Med Chem*, 5:488-498.
- [13] Tayebati SK, Tomassoni D, Di Stefano A, Sozio P, Cerasa LS, Amenta F (2010). Effect of choline-containing phospholipids on brain cholinergic transporters in the rat. *J Neurol Sci*, 1-2:49-57.
- [14] Hurtado O, Hernández-Jiménez M, Zarruk JG, Cuartero MI, Ballesteros I, Camarero G, Moraga A, Pradillo JM, Moro MA, Lizasoain I (2013). Citicoline (CDP-choline) increases Sirtuin1 expression concomitant to neuroprotection in experimental stroke. *J Neurochem*, 6:819-826.
- [15] Michán S, Li Y, Chou MM, Parrella E, Ge H, Long JM, et al (2010). SIRT1 is essential for normal cognitive