







## O mais interessante é que....

Rico em calorias por ter alta taxa de gordura o abacate é cortado na lista dos alimentos saudáveis, mas não deve ser proibido, pois traz vários benefícios à saúde. Para aproveitar somente os benefícios, o segredo é comer com moderação.

 O abacate atua como um protetor das células e é rico em vitaminas A e E, que são antioxidantes;

 Contém, também, vitaminas do complexo B, além de alguns sais minerais: ferro, cálcio e fósforo, entre outros;

 Ajuda a neutralizar as gorduras de outros alimentos, diminuindo os triglicérides e o colesterol ruim (LDL);

 Não altera o colesterol bom no organismo (HDL). Estudos realizados no México e no Brasil comprovam que ele é auxiliar no ataque a diabetes, pois não interfere no índice glicêmico dos pacientes. O abacate é recomendado por não ter tanta frutose, como o abacaxi e a uva, por exemplo.

Fonte: Dieta Já



**Ao Farmacêutico**  
A farmácia da sua confiança

# Inphorme

ANO VI Nº 04 Jul/Ago/Set 2007

 **Os Mutantes.....** pág. 2

A causa da doença é geralmente...

 **Andropausa: Distúrbio.....** pág. 3

A produção do hormônio testosterona...

 **Como evitar má digestão.....** pág. 4

Alguns erros cometidos...



**Natal/RN**

**Tirol**

Av. Afonso Pena, 1046  
**Fone/Fax (84) 3615-6100**

**Petrópolis**

Av. Afonso Pena, 438 A  
**Fone/Fax (84) 3615-6100**

**Lagoa Nova**

Av. Prudente de Moraes, 5458  
**Fone/Fax (84) 3615-6100**

**Parnamirim/RN**

Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A  
**Fone/Fax (84) 3644-3800**

**Governador Valadares/MG**

R. Barão do Rio Branco, 106  
**Fone/Fax (33) 3271-4117**

**São José dos Campos**

Praça Elza Ferreira Rahal, 63  
**Fone/Fax (12) 3921-5099**

**Maceió/AL**

**Farol**

R. Joaquim Nabuco, 35  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**

**Ponta Verde**

Rua Eng. Mário de Gusmão, 260  
Loja 4 - Galery  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**

**Pajuçara**

Rua Jangadeiros Alagoanos, 875  
**Tel/Fax (82) 3304-4200**

**Arapiraca/AL**

Av. Rio Branco, 157B  
Galeria Espaço Empresarial  
**Fone/Fax (82) 3522-5763**

# Ficha

**Panax ginseng**

**Nome comum:** Ginseng coreano.

**Origem:** Originário da China, Coréia, Japão e Nepal. Atualmente também é cultivado na Rússia.

**Uso:** Atua no sistema nervoso central regularizando ou aumentando as funções cerebrais; melhora a imunidade do organismo; tem efeito hipotensor no sistema circulatório; potencializa a ação da insulina atuando nos estados de hiperglicemia; auxilia na redução do colesterol e possui ainda ação antiinflamatória.

## Como evitar a má digestão

# Dicas

● Alguns erros cometidos na hora de se alimentar podem fazer com que a má digestão aconteça. O seu médico pode fazer você se sentir melhor, seja através de uma medicação ou de uma orientação adequada. Mas você também pode se ajudar, criando hábitos simples e saudáveis:

● Faça refeições leves: comer em excesso seja o que for, não é nada saudável, pois pode sobrecarregar o seu trato digestivo, dificultando a digestão dos alimentos.

● Coma devagar: o trato digestivo possui um ritmo próprio para movimentar os alimentos digeridos. Fazendo as refeições com mais calma, você estará ajudando a digestão e evitando a sensação de empachamento.

● Mastigue bem os alimentos: pequenas partículas de alimento são mais facilmente digeridas e absorvidas. Por isso, refeições apressadas e alimentos mal mastigados dão muito mais trabalho ao estômago.

● Evite comidas gordurosas: alimentos com muita gordura retardam o esvaziamento gástrico e demoram mais para serem digeridos.

● De uma maneira geral, comer bem significa comer um pouco de tudo: pão, legumes, verduras, frutas, peixes, carnes e derivados do leite.

● Evite beber líquidos contendo gases ou alimentos fermentados: os gases, acumulando-se no estômago, podem causar sensação de empachamento e provocar arrotos.

● Eleve a cabeceira do leito em 15 centímetros: o refluxo noturno é muito comum e muitas vezes não é percebido durante o sono.

Fonte: Jornal do Povo - RS

## Os Mutantes

A causa da doença é geralmente muito complexa, mas uma coisa é certa: ninguém provou ainda que é necessário adoecer. Somos as únicas criaturas na face da terra capazes de mudar nossa biologia pelo que pensamos e sentimos. Isso significa que nossas células estão constantemente bisbilhotando nossos pensamentos e sendo modificados por eles. Um surto de depressão pode arrasar nosso sistema imunológico; apaixonar-se, ao contrário, pode fortificá-lo tremendamente. A alegria e a realização nos mantêm saudáveis e prolongam a vida. A recordação de uma situação estressante, que não passa de um fio de pensamento, libera o mesmo fluxo de hormônios destrutivos que o estresse. Nossas células estão constantemente processando as experiências e metabolizando-as de acordo com nossos pontos de vista pessoais. Não se pode simplesmente captar dados brutos e carimbá-los com um julgamento. Nós nos transformamos na interpretação quando a internalizamos. Quem está deprimido por causa da perda de um emprego, ou mesmo uma separação conjugal projeta tristeza por toda parte no corpo – a produção de neuro-transmissores por parte do cérebro é reduzida, o nível de hormônios diminui, o ciclo de sono é interrompido, os receptores neuro-peptídicos na superfície externa das células da pele tornam-se distorcidos, as plaquetas sanguíneas ficam mais viscosas e mais propensas a formar grumos e até nossas lágrimas contêm traços químicos diferentes das lágrimas de alegria. Todo este perfil bioquímico será drasticamente alterado quando encontramos uma nova posição. Isto reforça a grande necessidade de usar nossa consciência para criar o corpo que realmente desejamos. A ansiedade por causa de um exame acaba passando, assim como a depressão por causa de um emprego perdido. Shakespeare não estava sendo metafórico quando Próspero disse: “Nós somos feitos da mesma matéria dos sonhos”.

Você quer saber como esta seu corpo hoje? Lembre de seus pensamentos de ontem. Quer saber como estará seu corpo amanhã? Olhe seus pensamentos hoje!

**Autor: Deepak Chopra** - médico endocrinologista, formado na Índia e radicado nos Estados Unidos desde 1970.

## Andropausa: Distúrbio atinge homens após os 50



A produção do hormônio testosterona costuma diminuir, de forma discreta, quando os homens ultrapassam os 50 anos. Isso é fisiológico e natural. Depois dos 40 anos, a testosterona começa a diminuir cerca de 1% ao ano, entretanto, quando essa queda é mais acentuada, o fenômeno leva o nome de Andropausa. A Andropausa é a versão masculina da menopausa na mulher e neste período do envelhecimento, o homem é marcado por mudanças fisiológicas e psicológicas. Mas, por maior que seja a queda da testosterona no homem, ela não se compara à queda dos hormônios femininos na mulher na menopausa. No homem os sintomas se instalam lenta e progressivamente, diferentemente da menopausa na mulher. Em torno dos 55 anos, às vezes até mesmo antes, em 15% dos casos, começa a perda de libido e o interesse sexual diminui ou desaparece. Mais tarde surge também a dificuldade em ter ou manter a ereção, juntamente com alterações de humor, irritabilidade, sintomas depressivos e alterações da memória. O homem também passa a ter maior propensão para engordar, com aumento da gordura corporal, e, simultaneamente uma maior perda de massa muscular, que se agrava ainda mais pela falta de atividade física. Além da diminuição do desejo sexual pode ocorrer diminuição da disposição para o trabalho. Com o déficit de testosterona no cérebro o homem fica mais sujeito a episódios depressivos, dando a sensação de que a vitalidade se reduz a cada dia que passa. Mas, a Andropausa, ao contrário da Menopausa, não traz o fim da fertilidade para o homem, apenas uma redução dela devido à menor produção de espermatozoides. Tanto para os homens que já apresentam os sintomas quanto para aqueles que desejam fazer a prevenção da Andropausa, existe a Terapia de Reposição Hormonal Masculina. Pode ser via oral ou injeção intramuscular, mas tem se comprovado mais segura com a forma de aplicação transdérmica, através de gel, cremes ou adesivos cutâneos. Além da Terapia de Reposição Hormonal pode-se fazer necessário uma suplementação de vitaminas, sais minerais e oligoelementos, para aumentar a atividade mental; de antioxidantes e aminoácidos que ajudam a liberar neurotransmissores cerebrais, melhorando o interesse sexual e o prazer em geral pela vida. Através da Terapia de Reposição Hormonal Masculina os níveis hormonais podem ser restabelecidos, diminuindo a irritabilidade, a depressão e proporcionando a vontade de ser novamente produtivo. O homem que faz o tratamento volta a ter mais energia, força física e mental e vida sexual mais satisfatória. Vários parâmetros têm sido analisados para definir a necessidade de reposição hormonal e os reais benefícios da terapia. O interesse cada vez mais crescente pela melhoria da qualidade de vida no processo de envelhecimento dos homens com alterações da libido, disfunção erétil, alterações da massa óssea e muscular, alterações da memória e funções cognitivas (conhecimento e percepção) estão revolucionando a pesquisa, a discussão e o entendimento da Andropausa. Cabe lembrar que apenas 1 a 2% da disfunção erétil é atribuída a problemas hormonais, por isso, todo homem com suspeita de alterações hormonais e interessados na sua reposição deve buscar um clínico, endocrinologista ou urologista, profissionais qualificados para uma avaliação dos sintomas e das causas e determinar se esta é a solução a ser indicada. O tratamento tem que ser rigorosamente acompanhado pelo médico com exames laboratoriais e clínicos para avaliação dos resultados e dos possíveis efeitos colaterais.

Fonte: Balote GJ - Andropausa - in. PsiqWeb Psiquiatria Geral