



O mais interessante é que....

☀ Excelente fonte de proteínas, fibras, minerais e ácidos graxos, a soja é considerada a mãe dos alimentos funcionais. Vários estudos científicos comprovam a ação da soja na prevenção de doenças, como problemas de coração, alguns tipos de câncer (mama, próstata e cólon) osteoporose, mal de Alzheimer e sintomas da menopausa nas mulheres. Além desses benefícios, a soja é uma excelente fonte de proteínas da mais alta qualidade.

☀ Para as mulheres, a soja na dieta pode ainda prevenir a tensão pré-menstrual e aliviar os sintomas indesejáveis do climatério (menopausa), como depressão, ansiedade, irritabilidade, insônia, ondas de calor e suores noturnos.

☀ Desde 1999, a FDA (agência que regula alimentos e medicamentos nos EUA) definiu o consumo diário de 25 g de proteína de soja como suficiente para a redução do colesterol total, contribuindo com o aumento do bom colesterol (HDL) e com a redução do mau (LDL).

☀ Para quem pratica atividades físicas a proteína de soja fornece os aminoácidos essenciais para se obter excelentes resultados. Além disso, as pesquisas mostram que a proteína de soja pode acelerar a recuperação dos músculos após os exercícios.

Os cuidados que devem ser tomados
para uma vida
mais saudável na Menopausa

Dicas

- Seja persistente e pare de fumar;
- 30 minutos diários de caminhada ou dança, auxiliam na manutenção do peso corporal ideal, reduz a pressão arterial, fortalece os ossos e previne a osteoporose e as doenças cardiovasculares;
- Reserve, todos os dias, momentos para relaxar e meditar;
- Realize exames médicos de rotina, controle a pressão arterial, a glicemia, os níveis de colesterol e de triglicérides;
- Controle o consumo de alimentos gordurosos, sal e açúcar e coma, diariamente, no mínimo, cinco porções de hortaliças e frutas;
- Faça refeições onde apenas 1/3 é carne magra e 2/3 são cereais integrais (arroz integral, aveia, cevada, centeio, grão de trigo e pães integrais), hortaliças e grãos (lentilha, feijão, soja e ervilha);
- Inclua sementes de linhaça e soja na sua alimentação diária. A linhaça contém lignanas e a soja, as isoflavonas, que são fitoesteróides e auxiliam a reposição hormonal.
- Aumente o consumo dos alimentos que são fontes de cálcio (leite e iogurte desnatados, queijos brancos e magros, soja e derivados). Tome de 3 a 4 copos de leite ou iogurte desnatados todos os dias;
- Não coma, na mesma refeição, alimentos que são fontes de cálcio (leite, queijos e iogurtes) e alimentos fontes de ferro (carnes). O ferro prejudica a absorção do cálcio;
- Tome, ao longo do dia, muita água e chás de folhas verdes (cidreira, melissa, hortelã, ban-chá, etc);
- Evite as bebidas alcoólicas, mas uma taça de vinho tinto por dia tem um ótimo efeito protetor sobre o coração. Não tome nenhum medicamento ou suplemento nutricional por conta própria. Faça acompanhamento com um Médico e um Nutricionista.

Inphorme

ANO VI Nº 02 Março/Abril 2007

☀ **Mulher forte x Mulher de força.....** pág. 2

Uma mulher forte não tem medo de nada...

☀ **Menopausa: o que é isso?.....** pág. 3

É uma doença? Não é!...

☀ **Os cuidados que devem ser tomados.....** pág. 4

Seja persistente: pare de fumar...



Natal/RN

Tirol

Av. Hermes da Fonseca, 1630 loja 02

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, 639

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

Rua Fernandes Lima, 198

Fone/Fax (82) 3522-5763

Ficha

Cimicifuga

racemosa (L.) Nutt.

ou

Actaea racemosa L.

Nome comum: cimicifuga, black cohosh (inglês), actée à grappes (francês).

Origem: Também conhecida como raiz de culebra negra, é uma planta herbácea nativa da América do Norte.

Uso: amenorréia, dismenorréia, pós parto, sintomas de tensão pré-menstrual (TPM) e menopausa (distúrbios do sono, sudorese excessiva e labilidade emocional), para devolver ao útero a sua atividade rítmica (após o parto), eczemas, edemas, asma, enxaqueca, inflamações em geral, desordens metabólicas, artrite, alcoolismo, reumatismo muscular e artrite reumatóide.

Editorial

MULHER FORTE

X MULHER DE FORÇA

**Uma mulher forte não tem medo de nada...
mas uma mulher de força demonstra coragem,
em meio a seus medos.**

**Uma mulher forte não permite que ninguém
tire o melhor dela...
mas uma mulher de força dá o melhor de
si a todo mundo.**

**Uma mulher forte malha todo dia para manter
seu corpo em forma...
mas uma mulher de força constrói
relacionamentos
para manter a alma em forma.**

**Uma mulher forte comete erros e evita os mesmos
no futuro...
a mulher de força percebe que os erros, na vida,
também podem ser bênçãos inesperadas
e aprende com eles.**

**Uma mulher forte tem o olhar de segurança
na face...
mas uma mulher de força tem a graça.**

**Uma mulher forte acredita que ela é forte
o suficiente para a jornada...
mas uma mulher de força tem fé que é, durante a
jornada, que ela se tornará forte.**

autor desconhecido

Homenagem da Ao Farmacêutico pelo Dia Internacional das Mulheres!

Neste dia, do ano de 1857, as operárias têxteis de uma fábrica de Nova Iorque entraram em greve, ocupando a fábrica, para reivindicarem a redução de um horário de mais de 16 horas por dia para 10 horas. Estas operárias que, nas suas 16 horas, recebiam menos de um terço do salário dos homens, foram fechadas na fábrica onde, entretanto, se declarara um incêndio, e cerca de 130 mulheres morreram queimadas. Em 1910, numa conferência internacional de mulheres realizada na Dinamarca, foi decidido, em homenagem àquelas mulheres, comemorar o Oito de Março como "Dia Internacional da Mulher". Desde então, o movimento a favor da emancipação da mulher tem tomado forma em todo o mundo. O que se pretende com a celebração desse dia é chamar a atenção para o papel e a dignidade da mulher, para que cada um de nós se conscientize do valor que ela tem e perceber a importância

Matéria

MENOPAUSA? O QUE É ISSO?

É uma doença? Não é!

A Menopausa, como o próprio nome indica, é o cessar das menstruações espontâneas, em virtude de haver uma grande redução na atividade dos ovários. Por um lado, já não liberam óvulos, mensalmente. E, por outro lado, os hormônios femininos (os estrógenos) são segregados em muito menor quantidade do que anteriormente.

Certas mulheres podem passar de uma para a outra fase da sua vida sem perturbações incômodas. No entanto, há outras que sofrem por já não sentirem os efeitos benéficos dos estrógenos (sensações súbitas de calores, suores, irritabilidade, humor depressivo, secura vaginal, diminuição do apetite sexual, insônia, dores de cabeça, dores nos ossos, etc).

São essas as mulheres que, a curto prazo, mais podem beneficiar de tratamentos, ditos de substituição hormonal (TSH), com hormônios femininos. Porém, passados alguns anos da menopausa (última menstruação) quase todas as mulheres vão perder mais massa óssea do que anteriormente (risco para osteoporose por maior fragilidade óssea, fraturas, etc.) e vão ter alterações das gorduras do sangue (colesterol e triglicérides) o que contribui para um risco mais elevado para a arteriosclerose (que pode ser causa de angina de peito e enfarte do miocárdio). Todos estes novos riscos que surgem na pós-menopausa podem modificar-se de modo a que não sejam causa de doença.

●Terapia de Substituição Hormonal (TSH)

Os estrógenos (hormônios femininos) são a principal arma de prevenção destas doenças nesta nova fase da vida das mulheres. Há muitas idéias erradas sobre os tratamentos de substituição hormonal. Porém, se respeitadas as indicações e contra-indicações, que se aplicam a qualquer tratamento, os benefícios obtidos ultrapassam largamente quaisquer eventuais riscos. Os hormônios não causam o câncer de mama, mas podem acelerar o seu aparecimento se ele já estiver presente e não for diagnosticado. Daí ser indispensável uma mamografia e uma ecografia do útero antes de se iniciar uma TSH (Terapia de Substituição Hormonal). O câncer de mama não é a principal causa de morte nas mulheres. É a doença cardíaca a responsável por dez vezes mais mortes do que o câncer de mama. Quem tem câncer de mama tem menos mortalidade por essa causa do que quem sofre um enfarte do miocárdio. E o que é notável é que a TSH após a menopausa permite reduzir em 40% o risco de doença cardíaca, além de reduzir em 30% o risco de fraturas devidas à osteoporose.

●Fitoterapia

Os fitormônios são encontrados em plantas como a Cimicífuga racemosa, o Yam Mexicano, o Alcaçuz, a Linhaça e o Trevo Vermelho, mas sua fonte mais conhecida e mais abundante é a Soja. As evidências científicas indicam que seu consumo diminui as ondas de calor (fogachos) da menopausa, auxilia na redução dos níveis de colesterol e na prevenção da osteoporose. Os produtos à base de isoflavonas isoladas são considerados medicamentos pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), tendo obrigatoriedade de registro neste órgão, e por isso, não devem ser consumidos de forma indiscriminada, mas somente com prescrição e acompanhamento médico.

●Homeopatia

A Homeopatia tem trazido bons resultados para a diminuição das ondas de calor, da insônia, do desânimo e da depressão. A paciente é vista de forma globalizada e o tratamento proporciona grande bem-estar. Cada mulher pode receber um remédio diferente uma vez que na Homeopatia o medicamento é do "doente" e não da doença. Um mesmo medicamento pode ser utilizado para diversos sintomas, sendo necessário avaliar cada pessoa individualmente por um médico especializado.

Fonte: Artigo do Dr. Manuel Neves-e-Castro Ginecologista-Endocrinologista /Presidente da Sociedade Portuguesa de Menopausa e revista estilo E NATURAL.

