

Saber



Suplementos probióticos podem ajudar a pele sensível

Os probióticos são microorganismos que, quando ingeridos, exercem efeitos benéficos para a saúde. Esses organismos são adicionados aos alimentos, como os leites fermentados, por exemplo. As mais conhecidas bactérias que exercem essa função são as *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, em especial, *Lactobacillus acidophilus*. Elas agem produzindo compostos como as citoquinas e o ácido butírico que são antimicrobianos e antibacterianos, ou seja, favorecem a presença de bactérias benéficas ao organismo e diminuem a concentração de bactérias e microorganismos indesejáveis.

Os probióticos aumentam de maneira significativa o valor nutritivo e terapêutico dos alimentos porque há um aumento dos níveis de vitaminas do complexo B e aminoácidos. Absorção acrescida de cálcio e ferro, fortalecimento do sistema imunológico, através de uma maior produção de células protetoras e, particular importância para os indivíduos com intolerância à lactose, devido ao aumento de uma enzima que facilita a digestão da lactose.

Nas últimas décadas aumentou consideravelmente, nos países industrializados, o número de pessoas que sofrem de pele reativa e sensível. Embora os resultados obtidos nas pesquisas que investigam os efeitos dos probióticos na pele sensível e reativa sejam preliminares, eles já demonstram ser promissores com a aplicação de vários probióticos em pele com sensibilidade marcada a estímulos físicos ou químicos. Um ensaio com sessenta voluntários, ingerindo 1000 UFC/dia de probióticos, após oito semanas, possibilitou mostrar significativa redução na sensibilidade da pele. Os microrganismos objeto desse estudo foram o *Lactobacillus casei* e o *Bifidobacterium longum*, utilizados separadamente e em conjunto.



Dicas

DICAS para reduzir a Celulite

Aproximadamente 90% de todas as mulheres têm celulite, principalmente nas coxas e nos quadris. Vários fatores influenciam a quantidade de celulite de cada pessoa. Predisposição genética, falta de exercícios apropriados ou uma dieta rica em gorduras são alguns desses fatores. Muitas vezes, esses fatores se combinam e acabam tornando comum a aparição da celulite. Não existem fórmulas mágicas para se combater a celulite. A combinação de uma dieta com pouca gordura e a prática de exercícios aeróbicos associados com musculação ajuda a reduzir a celulite e a gordura localizada. Melhorar os hábitos alimentares evitando frituras e os alimentos gordurosos, assim como açúcar refinado e refrigerantes, é recomendável. O sal também deve ser evitado, pois faz o organismo reter líquidos, acarretando em um visual "inchado". É preciso beber muita água ao longo do dia e ingerir muitas fibras, pois elas ajudam a diminuir a absorção das gorduras. O uso de cosméticos para prevenção e combate à celulite pode fazer uma grande diferença. Em todas as farmácias Ao Pharmacêutico pode-se adquirir o creme da linha Densus que contém Extrato de Ginkgo biloba, Argisil C e Xantagosil C. O Xantagosil C (Acefilina + silício orgânico) provoca o aumento do AMP cíclico e a inibição da fosfodiesterase regenerando o tecido conjuntivo, melhorando a microcirculação e aparência da pele. Já o Argisil C (L-Arginina + silício orgânico) com sua ação antiglicação de colágeno induz o mensageiro endógeno lipolítico que fará a eliminação dos ácidos graxos. O Extrato de Ginkgo Biloba é ativador da microcirculação e anti-radicaís livres. Uma dica é utilizar antes da sua aplicação o Densus Esfoliante que contém semente de maracujá e extrato de pitanga para aumentar a circulação sanguínea no local.

Fonte: Ativos Dermatológicos – Valéria Maria de Souza



Ao Pharmacêutico
A farmácia da sua confiança

Inphorme

ANO VII Nº 04 Out/Nov/Dez 2008

Estamos chegando a mais um.....pág.2

Reserve tempo para rir. É esta a música da alma....

Saúde em pedaçospág. 3

Ameixa: É altamente energética...

O mais interessante é que.....pág.4

Os probióticos são microorganismos que, quando ingeridos...



Ficha

Melissa officinalis L.

Nome comum: Melissa.

Região: A melissa, cujo nome evoca o mel, é efetivamente uma das melhores plantas melíferas. Considerada uma planta mediterrânea, é originária da Europa e Ásia.

Uso: Como sedativo, no controle e integração das emoções. É um tranquilizante, apresentado também como indutor do sono. Tem ação analgésica, favorece a secreção da bile e tem efeito regulador das secreções gástricas. Possui ação hipotensora, é tônico do coração e sistema circulatório, causando dilatação periférica nos vasos e queda da pressão arterial. Age como coadjuvante nos distúrbios menstruais.

Fonte: Compêndio de Fitoterapia
Magrid Teske/Anny Margaly M. Trentini

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

Capim Maciço

Av. Ayrton Sena – Mandacaru Mall

Lojas 43/44

Tel/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



Editorial

Estamos chegando a mais um final de ano...
por isso vamos dizer o seguinte:

Reserve tempo para rir. É esta a música da alma.
Reserve tempo para ler. É esta a base da sabedoria.
Reserve tempo para pensar. É esta a fonte do poder.
Reserve tempo para trabalhar. É este o preço do êxito.
Reserve tempo para divertir-se. É o segredo da juventude.
Reserve tempo para ser amigo. É este o caminho da felicidade.
Reserve tempo para sonhar. É este o meio de alegrar a alma.
Reserve tempo para amar e ser amado. É este o privilégio dos deuses.
Reserve tempo para ser útil aos outros. Esta vida é demasiadamente curta para que sejamos egoístas demais, para vivermos somente para as nossas vontades. Passamos a vida sempre em busca de algo. Procuramos o tesouro escondido. Corremos de um lado para outro esperando descobrir a chave. Esperamos que tudo o que nos preocupa se resolva num passe de mágica. É uma busca infinita. Anos desperdiçados. Nunca a lua está ao alcance da mão. Nunca o fruto está maduro. Nunca o carinho recebido é suficiente. Nunca estamos satisfeitos. Que, nesta nova manhã, dediquemos aos obstáculos, apenas o tempo necessário à elaboração de um meio de superá-los sem apelação. Que os momentos de incerteza sejam literalmente atropelados por atitudes convictas e objetivas de quem não tem tempo a perder com vacilações! Que reduzamos as dificuldades à sua real dimensão, lembrando que elas não foram suficientemente fortes para impedir que o homem chegasse a Lua, por mais absurdo e impossível que isso pudesse parecer. A partir do momento que decidimos ser feliz, nossa busca chegou ao fim. Repartir as nossas alegrias é como espalhar perfumes sobre os outros. Sempre algumas gotas acabam caindo sobre nós mesmos. Portanto, lembre-se sempre de que você veio ao mundo para algo maravilhoso, que só você pode fazer: **ser feliz!**

Autor desconhecido

Matéria

Saúde em pedaços:
Escolha as melhores frutas
para a sua ceia...
e continue aproveitando
seus benefícios o ano todo.

Ameixa: É altamente energética, com grande quantidade de calorias. É indicada no combate a hemorróidas e recomendada em casos de prisão de ventre, por seu poder laxativo. Possui grande quantidade de fósforo, o que contribui no tratamento de fraqueza geral e debilidade cerebral. Rica em vitaminas do complexo B, também é indicada na prevenção de doenças como reumatismo, artrite e arteriosclerose. Ainda tem abundância de niacina, fibras, vitamina C e potássio. Mas, deve ter seu consumo controlado, pois excessos podem afetar os rins.

Amêndoa: Possui grande quantidade de fibras, zinco e ômega-3. É a campeã em vitamina E, prevenindo o organismo contra toxinas e efeitos nocivos da poluição. É uma excelente opção de lanche, embora seu consumo deva ser controlado, já que é calórico.

Avelã: É a fruta seca mais rica em cálcio, nutriente essencial para manter os dentes fortes e prevenir a osteoporose. Possui, ainda, vitaminas C e B-1, que ajudam as células a produzirem energia por meio de carboidrato.

Castanha de caju: Essa fruta é rica em carboidratos e proteínas. Possui ferro, cálcio, fósforo, sódio e inúmeros tipos de aminoácidos, inclusive o arginino, que se converte em óxido nítrico, alargando as artérias, diminuindo a pressão sanguínea e auxiliando no controle da hipertensão. Também é formada por fitoquímicos e fitoesteróis, elementos anticancerígenos. É abundante em fibras e em gordura monoinsaturada, que ajuda no aumento dos níveis de HDL, o bom colesterol.

Castanha do Pará: É considerado um alimento extremamente nutritivo, devido a sua elevada quantidade de proteínas. Por conta de seu grande teor de vitamina E e de selênio, é também considerado o mais rico alimento em substâncias antioxidantes, importantes no combate aos radicais livres, que danificam as células, causam doenças e aceleram o envelhecimento. Apenas uma castanha do Pará por dia fornece a quantidade de selênio que o corpo necessita.

Damasco: Esse tipo de fruta seca é rica em vitaminas A e B, além de conter uma grande quantidade de ferro, fundamental no transporte de oxigênio para as células. Contêm poucas calorias, não têm gordura e é altamente nutritiva.

Noz: Abundante em ômega-3, a gordura que protege contra as doenças cardiovasculares, esse tipo de fruta seca possui vários minerais, além da arginina, um aminoácido fundamental para a circulação do sangue e ao sistema imunológico. O alimento possui outros nutrientes, como a vitamina E, que auxilia na prevenção de doenças como o Mal de Alzheimer e a vitamina B-6, que atua também na produção de glóbulos vermelhos.

Pistache: Possui como nutrientes cálcio, cobre, ferro, magnésio, fósforo, potássio, selênio e vitaminas A, B-1 e B-6, esta última é fundamental para a produção de hormônios e ao bom funcionamento cerebral. O produto também é rico em fibras e em gordura monoinsaturada, que ajuda no aumento dos níveis do bom colesterol. O pistache tem, também, elementos que ajudam as células a produzir energia e que atuam na produção de hemoglobina, que transporta oxigênio ao sangue, além de auxiliar na reparação e cicatrização de feridas, por conta do zinco presente na fruta.

Tâmara: Também é considerada uma opção muito energética, devido ao alto conteúdo de hidratos de carbono simples e complexos nela presentes. É rica em ferro, potássio, cobre, magnésio e cálcio. Possui açúcares complexos, que são metabolizados pelo organismo de forma demorada. Isso é vantajoso para quem precisa de energia por um longo período de tempo. Vitaminas A, B e C também completam a constituição da fruta. A tâmara é aconselhada para quem sofre de alterações hepáticas e de anemia. Atua também como suave laxante. Livre de colesterol é ótima opção na luta contra o câncer. Ajuda, ainda, na prevenção de gripes, víruses e outros tipos de infecções nos aparelhos respiratório e urinário.