



Ao Farmacêutico
A farmácia da sua confiança



O mais interessante é que...

MENTE E CORPO ATIVOS GARANTEM ENVELHECIMENTO MAIS SAUDÁVEL

☀️ Uma pesquisa publicada no Journal of Gerontology, periódico científico, analisou os efeitos no cérebro de atividades físicas feitas por 55 homens e mulheres de 55 a 79 anos. Para isso, foram usados equipamentos de ressonância magnética de alta resolução.

Pela conclusão, 30 minutos de caminhadas, por exemplo, feitas regularmente, são também uma forma de cuidar da mente, além de trazer outros benefícios já conhecidos, como aumento da massa muscular e fortalecimento da estrutura óssea.

☀️ Junto com a atividade física, a leitura, a resolução de problemas e o constante aprendizado estão tendo seus efeitos comprovados. Existem evidências suficientes de que as demências são mais frequentes em pessoas que tiveram menor atividade intelectual durante as fases de vida pregressa.

☀️ Outro estudo recente publicado no Journal of American Medical Association identificou os efeitos de estímulos intelectuais em um grupo de 2.832 voluntários americanos com idade entre 65 e 94 anos. Parte deles teve aulas semanais para estimular e treinar a memória; outros se dedicaram à resolução de problemas de lógica; um terceiro grupo trabalhou no reconhecimento de imagens visuais. Após um ano, 26% dos membros do primeiro grupo tiveram melhorias na memória, 74% do segundo estavam mais aptos para a lógica e 87% obtiveram mais facilidade com questões visuais. Resultados que se mostraram permanentes por, pelo menos, dois anos.

☀️ Essas pesquisas sinalizam que a manutenção de uma mente ativa está na combinação de atividades variadas e na inclusão de novas rotinas no cotidiano.

Fonte: (O Estado do Paraná - PR)

Inphorme

ANO IX Nº 01 Jan/Fev 2010

☀️ **Feliz Ano Novo.....** pág. 2

Felicidade é algo que pensamos....

☀️ **Sentimentos literalmente.....** pág. 3

A dermatologia ganhou uma importante...

☀️ **O mais interessante é que.....** pág. 4

Uma pesquisa publicada no...



Porque o limão queima a pele?

A exposição ao sol após o contato com o limão ou qualquer fruta ácida e algumas plantas provoca manchas na pele com tonalidades marrons. Tais manchas são causadas por uma manifestação alérgica denominada fitofotomelanose e ocorrem principalmente nas mãos, braços e boca (locais mais propensos ao contato). As manchas são provocadas por causa do elemento chamado bergapteno, presente nas cascas, raízes e frutas verdes que é absorvido pela pele. Ao entrar no organismo, essa substância absorve grande quantidade de radiação solar que provoca inflamações na pele. As manchas podem ter tamanho e coloração variada de acordo com a quantidade do suco em contato com a pele. Existem casos em que a quantidade do suco é tão grande que atinge a camada mais profunda da pele (a derme) e provoca manchas avermelhadas e bolhas. Normalmente, essas manchas tendem a desaparecer com o passar do tempo. Porém, se porventura as manchas não apresentarem nenhuma modificação quanto ao clareamento, é recomendável buscar orientação médica para a aplicação de cremes que poderão auxiliar no tratamento. É importante a utilização de protetor solar na região afetada, para que a mancha não se torne permanente na pele. Ao manusear frutas, sucos ácidos ou plantas é imprescindível a lavagem das mãos e regiões próximas, para evitar o aparecimento de tais manchas. A lavagem deve ser muito bem feita, pois, se superficial, ainda sim, o suco consegue manchar a pele.

Fonte: Mundo Educação » Curiosidades » Por que o limão queima a pele?



Aloe vera L, syn.

Nome comum:
Babosa

Origem: Origina das Ilhas de Socotorá, no Oceano Índico, cujo interesse pode ter levado Alexandre Magno a conquistar essas ilhas. Um dos ingredientes secretos da beleza de Cleópatra.

Uso: Como laxante, purificador, no tratamento de constipação crônica, icterícia, afecções biliares, febre, em ulcerações causadas pelo frio, pé de atleta, queimaduras por excesso de raios X e queimaduras solares, acne, psoríase, coceiras, eczemas, erisipela, reumatismo, dores de cabeça, cicatrizante de pequenos ferimentos, calmante em picadas de insetos.

Natal/RN

Tirol

Av. Hermes da Fonseca, 1630 - Loja 2

Av. Afonso Pena, 1046

Fone/Fax (84) 3615-6100

Lagoa Nova

Av. Prudente de Moraes, 5458

Fone/Fax (84) 3615-6100

Capim Macio

Av. Ayrton Sena - Mandacaru Mall

Lojas 43/44

Tel./Fax (84) 3615-6100

Parnamirim/RN

Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A - Centro

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

Maceló/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 Cecília Vieira

Fone/Fax (82) 3522-5763

São Miguel dos Campos/AL

Rua Barão de Jequiá, 86

Shopping Cinema

Tel./Fax (82) 3271-1480

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



Feliz Ano Novo

Felicidade é algo sobre o qual pensamos bastante nesta época. Ao iniciarmos um ano novo desejamos uns aos outros um "Feliz Ano Novo", na esperança de que o ano que entra traga aos nossos entes queridos muitos motivos de felicidade. Mas, o que será que é necessário para tornar um Ano Novo "feliz"?

Definir a felicidade é quase impossível. Em primeiro lugar, felicidade não é possuir uma porção de coisas. Nós vivemos numa sociedade impregnada de um espírito exacerbado de competição no que tange à aquisição de bens. Quanto mais, quanto maior, melhor! A felicidade não resulta de casas faraônicas, ou carros importados, peles ou jóias. Pelo contrário, "quem aumenta suas posses, aumenta suas preocupações". Em segundo lugar, a felicidade é frequentemente confundida com divertimento. Quem viaja a lugares distantes na esperança de encontrar a felicidade está fadado à decepção. Porque ao chegar a Tiberíades, ou Tanzânia, ou Tibete, ou Taiti, descobre que levou consigo toda sua bagagem de loucura que o torna infeliz. Fugir dos problemas não traz a felicidade.

Tampouco provém a felicidade do prestígio, do sucesso ou da reputação. Podemos ser famosos e conceituados e, mesmo assim, continuar frustrados, insatisfeitos, infelizes.

Bem, então já sabemos o que a felicidade não é. Mas, o que é felicidade? Qual é o seu segredo? Como podemos fazer deste Ano Novo, um ano feliz? Algumas sugestões: primeiro, parar de correr atrás da felicidade. Quanto mais caçamos a felicidade, mais ela foge do nosso alcance. Muita gente acredita que a felicidade resulta da ausência de sofrimento e que uma pessoa feliz é aquela que não tem problemas. Não é verdade! Somente os mortos não têm problemas. A vida machuca todos nós: perdemos entes queridos, sofremos mágoas em nossos relacionamentos, fracassamos em nossos objetivos profissionais. A ausência de dor não é uma condição necessária para a felicidade. Feliz não é aquele que nunca leva um tombo; feliz é aquele que levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima. É preciso ter fé e coragem para ser feliz. Esse é o segundo pré requisito. A última sugestão para fazer do ano novo um ano feliz: não ficar se perguntando "será que eu sou feliz?". Mantenha-se ocupado, na loja ou em casa, no escritório ou na cozinha, em sua profissão, no trabalho voluntário, na igreja ou na comunidade. A felicidade é um subproduto da realização, um estado de espírito que resulta de perceber seu próprio valor.

Um jornal de Londres ofereceu um prêmio à pessoa mais feliz da cidade. Foram três os vencedores: um artesão que trabalhava assobiando, uma jovem mãe que cantarolava à noite, depois de dar banho em seu bebê e um cirurgião que sorria ao terminar uma operação bem-sucedida. Esses três indivíduos não estavam buscando a felicidade; estavam totalmente absortos em suas tarefas. Por fazer com amor seu trabalho cotidiano, eles abriram a porta da felicidade, e ela entrou de mansinho.

Em vez de pedirmos a Deus uma vida feliz, vamos tomar a decisão de tornar nossa vida compensadora. Vamos começar o Ano Novo com a certeza de que viver vale a pena.

Rabino Henry I. Sobel

Sentimentos literalmente à flor da pele

A dermatologia ganhou uma importante aliada no tratamento de diversas doenças de pele, como herpes, psoríase e vitiligo: a psicologia. Segundo estimativa da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), a causa dos problemas de pele de nada menos do que um em cada três pacientes é emocional — como estresse, ansiedade e depressão. O fenômeno já ganhou até nome: psicodermatose, que é toda doença de pele causada por um componente psicológico. Se o indivíduo tiver predisposição genética, qualquer momento de estresse, como a demissão no trabalho ou a separação dos pais, por exemplo, pode desencadear reações como acne, vitiligo ou psoríase. As pessoas somatizam os momentos de tensão das mais diferentes formas. Dois exemplos clássicos de psicodermatose são o da estudante que tem acne bem às vésperas do vestibular e do funcionário que sofre com herpes labial quando perde o emprego.

Laço antigo: Esse laço entre pele e sistema nervoso existe desde o ventre materno. No embrião, as duas estruturas são formadas a partir do mesmo elemento, o folheto ectodérmico. O desafio da ciência tem sido entender como essa relação continua. Sabe-se, por exemplo, que o estresse e a ansiedade podem facilitar a liberação de hormônios como adrenalina e cortisona, que atuam sobre glândulas sebáceas e alteram a oleosidade da pele. Há também um neurotransmissor chamado alfa-MSH, que funciona como antiinflamatório na pele. Sua produção é coordenada pelo sistema nervoso central.

Psicólogo é fundamental: O ideal é que o tratamento seja multidisciplinar. Afinal, é o psicólogo que vai ensinar ao paciente como enfrentar a real causa daquele problema. Quando não é detectado e, principalmente, tratado a tempo, o problema pode evoluir para quadros de automutilação. O impacto do estresse na vida de uma pessoa é individual. Tudo depende da maneira como ela vai administrar o baque. A grande maioria nem desconfia que aquele problema de pele seja causado por falta de dinheiro ou aborrecimento no trabalho. Nestes casos, cremes e pomadas só surtirão efeito se integrados a outros tratamentos, como terapias em grupo ou remédios para depressão.

Os sete pecados que prejudicam a pele

1. Não usar filtro solar. Seu uso é essencial para a proteção, ajudando na prevenção ao câncer de pele.
2. Não retirar a maquiagem para dormir. Este hábito causa obstrução dos poros, acne, envelhecimento precoce, além de deixar a pele opaca e sem brilho.
3. Ingerir alimentos gordurosos com muita frequência. A saúde da pele está intimamente ligada ao bom funcionamento do aparelho digestório.
4. Estresse. Fatores emocionais criam pontos de tensão na pele, ocasionando rugas e acentuando as linhas de expressão.
5. Não tomar água. O corpo é formado por 70% de água, e todas as funções vitais do organismo necessitam dessa substância. A pele é o órgão que mais sente os efeitos da desidratação.
6. Tomar banhos com água muito quente. Este hábito elimina a lubrificação natural da pele, predispondo às doenças da pele. Para quem tem pele oleosa, não é recomendável lavar o rosto com sabonete comum várias vezes ao dia.
7. Não fazer uso de hidratantes. Esses produtos adiam o aparecimento de rugas e devem ser usados de acordo com cada tipo de pele.