

Jornal Especial Outubro/2012

Óleo de Peixe Potente Ação Anti-Inflamatória e Redutora do Colesterol

O que é:

É uma gordura benéfica ao nosso organismo. Contém ômega-3, um ácido graxo poli-insaturado essencial, composto por 18% de EPA (ácido eicosapentaenoico) e 12% de DHA (ácido docosahexaenoico).



www.shutterstock.com · 562024

Origem:

Este óleo está presente em maior quantidade em peixes marítimos de água fria, como o salmão, o atum, bacalhau, sardinha e cavalinha.

Indicações:

O ômega-3 possui potente ação anti-inflamatória, sendo recomendado principalmente para a redução do colesterol. A falta desse nutriente no organismo pode prejudicar a neutralização dos radicais livres, que promovem danos oxidativos em diversos tecidos do nosso corpo.

Como Utilizar:

Recomenda-se 1 grama de óleo de peixe, 3 vezes ao dia. Esta dose fornece, aproximadamente, 1 grama de ácido graxo ômega-3.

Informações importantes:

Avise ao seu médico se você possui disfunções sanguíneas, está grávida ou em fase de amamentação. Não utilize o óleo de peixe sem consultar um médico caso esteja utilizando medicamentos anticoagulantes.

O que dizem os estudos:

Muitos estudos mostram os benefícios do óleo de peixe em diversas doenças, como asma, colites, doenças de pele, hipertensão e hipercolesterolemia. O óleo de peixe tem sido utilizado como anti-inflamatório, estimulante do sistema imune e para a saúde cardiovascular. Há estudos que mostram, ainda, que ele também pode ser utilizado para prevenir doença de Alzheimer.

Fale com seu médico ou profissional de saúde!

Você Sabia?

O mal-estar e ansiedade são sintomas bastante característicos da TPM, mas saiba que prestar atenção no que se coloca no prato pode ser uma boa solução para aliviá-los. Isso porque alguns alimentos possibilitam o estímulo da serotonina, substância calmante que promove o bem-estar e proporciona mais ânimo. Alguns desses alimentos são: frango, feijão, batata, banana, castanha-do-pará, entre outros.

Coenzima Q10

Neuroproteção Eficaz em Pacientes Com Doença de Parkinson



A doença de Parkinson é tradicionalmente conhecida como moléstia com manifestações motoras e é a segunda doença neurodegenerativa mais comum em idosos, com prevalência estimada de 3,3% no Brasil. Alguns estudos revelaram que a Coenzima Q10 pode promover efeitos neuroprotetores em pacientes com doença de Parkinson, uma vez que ela foi bem tolerada e promoveu melhorias positivas nas atividades diárias desses pacientes.

Fale com seu médico ou profissional de saúde!

Probióticos e Prebióticos Auxiliares no Controle de Peso



Vários estudos realizados já evidenciaram o importante papel dos probióticos e prebióticos no controle de peso. Eles são capazes de melhorar o equilíbrio microbiano do corpo, reduzir a ingestão alimentar, diminuir a gordura abdominal, aumentar a integridade da mucosa e diminuir a inflamação. Os probióticos são microrganismos considerados seguros, e quando administrados em quantidade adequada conferem benefícios para saúde, já

os prebióticos são fibras que favorecem o crescimento dos probióticos.

Fale com seu médico ou profissional de saúde!

Colostro

Suplemento Esportivo para Fortalecimento Muscular



O Colostro, ou primeiro leite, é uma forma de leite secretada pelas glândulas mamárias no período final da gravidez, sendo o primeiro alimento dos recém nascidos. Este leite contém grande quantidade de anticorpos e uma concentração muito elevada de proteínas, com baixos níveis de gordura quando comparados com o leite normal. Por conter grande quantidade de proteínas e baixos níveis de gordura é uma opção excelente para suplementação de atletas, uma vez que promove o fortalecimento muscular.

Fale com seu médico ou profissional de saúde!

Super Fórmula do Mês

Capuccino Antiqueda Capilar

Triplo Benefício aos Cabelos



www.shutterstock.com - 45551617

A calvície pode surgir em qualquer fase da vida, sendo mais comum após os 40 anos de idade. Nesta fase, ocorre um afinamento, enfraquecimento e queda dos fios, levando à rarefação capilar, podendo atingir graus mais avançados. O **Capuccino Antiqueda Capilar** é uma formulação desenvolvida para suplementação oral de nutrientes importantes para a saúde capilar, em um veículo de boa palatabilidade, aumentando a adesão ao

tratamento e facilitando o uso por pacientes que não toleram as cápsulas orais.

Fale com seu médico ou profissional de saúde!

Zinco e Acne

Nutriente Ideal Para o Combate da Acne



www.shutterstock.com - 64519015

Dentre os nutrientes em destaque, atualmente, no combate da acne, encontra-se o zinco. Ele exerce os seguintes efeitos sobre a acne, apresenta efeito cicatrizante, inibe a produção de sebo da superfície cutânea e inibe a síntese das substâncias causadora de processos inflamatórios. Boas fontes de zinco são os laticínios, os feijões e lentilhas, fermento seco, nozes,

sementes, ostras, carnes bovinas, peixes, aves, mariscos e cereais integrais. As sementes de abóbora estão entre as fontes alimentares vegetais de zinco mais concentradas.

Fale com seu médico ou profissional de saúde!

Quinoa Grão Riquíssimo em Proteínas



proteínas, gorduras e carboidratos.

A quinoa é um grão que pode ser encontrado na forma de farinha e farelo. É um produto riquíssimo em proteínas e o melhor, ela se adapta facilmente nos solos mais pobres. Incluí-la no cardápio seria também uma maneira de combater a obesidade. Existem outros benefícios associados à quinoa que ainda são desconhecidos. Segundo pesquisadores brasileiros, ela é completa em relação às quantidades de calorias,

Fale com seu médico ou profissional de saúde!

Nutrientes Essenciais Para o Coração

Nutriente	Propriedade
Coenzima Q10	Participa na geração de energia das células cardíacas.
Ômega-3	Ajuda na redução do risco de doenças coronarianas e a manter níveis baixos de triglicérides para um funcionamento sadio cardíaco.
Ácido Fólico	Ajuda na redução dos níveis de homocisteína, um fator de risco cardiovascular.
Magnésio	Possui papel na função do músculo cardíaco e vascular.
Vitamina D	Baixas concentrações sanguíneas de vitamina D estão associadas a um aumento do risco de doenças cardiovasculares, especialmente hipertensão.
Vitamina B6 e B12	Ajuda na redução dos níveis de homocisteína, um fator de risco cardiovascular.
Vitamina E	Antioxidante; ajuda a reduzir a oxidação do LDL-colesterol.
Potássio	Influencia o balanço osmótico e a contração muscular.