


## Jornal Especial – agosto 2012

### Vaccyn


#### Potente Ação Antioxidante Para Melhora da Visão, Memória e Aparência da Pele do Idoso

##### O que é:




**Vaccyn** é um extrato padronizado em 20% antocianidinas, composto pelos extratos de três tipos de berries do gênero *Vaccinium*: Bilberry (*Vaccinium myrtillus*), Blueberry (*Vaccinium corymbosium*) e Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*).

##### Propriedades:



O gênero *Vaccinium* é um gênero que inclui diversos frutos comestíveis (exemplo: cranberry, bilberry e blueberry), cujo consumo tem sido associado a diversos efeitos benéficos para a saúde. Estudos mostram que uma série de compostos funcionais foram extraídos dos frutos e sementes das plantas do gênero *Vaccinium*, sendo que as antocianidinas, seu principal constituinte, possui propriedades antioxidante, antimicrobiana e anti-inflamatória.

##### Indicações:



As antocianidinas têm sido indicadas como suplemento antioxidante geral para idosos, uma vez que promove a melhora da visão, pele, memória, perfil lipídico, reduz inflamação, reduz infecções do trato urinário, além de melhorar a vasodilatação endotélio-dependente em indivíduos hipercolesterolêmicos;

##### Informações importantes:

Extratos de bilberry e de outros berries do gênero *Vaccinium* possuem propriedades antiagregação plaquetária, e doses muito altas devem ser usadas com precaução em pacientes com distúrbios hemorrágicos ou que estiverem utilizando anticoagulantes ou antiplaquetários.

##### O que dizem os estudos:

Estudos mostram que o extrato de Bilberry possui propriedade antioxidante, promove a biossíntese e estabiliza o colágeno, diminui a fragilidade capilar, inibe a agregação plaquetária, entre outros. O extrato de Blueberry apresenta efeitos favoráveis relacionados à neuroproteção e redução da demência relacionado à idade. Já o extrato de Cranberry possui benefícios potenciais, incluindo efeitos anti-infeccioso, anticancerígeno e antioxidante.

##### Ingestão diária recomendada:

A ingestão recomendada de **Vaccyn** é de 1 g ao dia. Porém, estudos também mostram o uso da dose de antocianidinas de 20 a 40 mg, três vezes ao dia.

**Fale com seu médico ou profissional de saúde!**

## Você Sabia? Leite e Cálcio 'Secam' a Barriga!

Estudos científicos confirmam que alimentação rica em cálcio, principalmente o leite e laticínios, pode promover a redução da gordura localizada na barriga. Para as pessoas que não usam esses produtos também há uma solução: a suplementação de cálcio também promove esse efeito.

## Vitamina B12 e Ácido Fólico Suplementação Benéfica na Prevenção da Osteoporose



www.shutterstock.com · 76156198

A osteoporose é o tipo mais comum de doença óssea. No decorrer da vida, as mulheres perdem aproximadamente 50% de sua massa óssea e ao atingir uma idade muito avançada, um terço das mulheres e um sexto dos homens, sofrem fratura do quadril. Estudos averiguaram que pacientes com osteoporose possuem deficiência de ácido fólico e de vitamina B12, o que tornam esses nutrientes importantes na formação óssea e prevenção da osteoporose, principalmente em pessoas com idade avançada.

**Fale com seu médico ou profissional de saúde!**

## Cenoura Protege a Pele Contra os Males do Sol Fotoproteção de Dentro pra Fora



www.shutterstock.com · 80761270

A cenoura é rica em betacaroteno, um composto altamente antioxidante. Devido a sua estrutura química particular, o betacaroteno é capaz de promover a neutralização de radicais livres formados na pele pela exposição solar e aos raios ultravioleta (UV). Esses radicais livres, formados pela ação UV, são responsáveis pela formação de queimaduras, manchas e outros sinais de envelhecimento da pele. Por isso, um alto consumo de cenoura ou a suplementação de betacaroteno é uma garantia para a saúde e bem-estar

da pele.

**Fale com seu médico ou profissional de saúde!**

## Magnésio Protege os Ossos das Mulheres na Menopausa Conheça os Segredos desse Mineral Essencial!



www.shutterstock.com · 28140595

O magnésio é um mineral essencial para a saúde dos seres humanos. Participa em vários processos e tecidos do organismo, porém seu papel, embora importante, às vezes é subestimado. Quando se fala em saúde óssea, logo se pensa em cálcio. O magnésio é indispensável para a fixação de cálcio nos ossos, sua insuficiência pode causar ou agravar quadros de osteopenia e osteoporose no adulto e dificultar a calcificação correta

dos ossos na infância e adolescência. No tratamento de osteoporose, esse mineral é importantíssimo o que foi confirmado principalmente em mulheres pós-menopausadas. O magnésio está amplamente distribuído nos alimentos. Seu maior teor é encontrado nos grãos integrais, nas folhas verdes e na banana.

**Fale com seu médico ou profissional de saúde!**

### **Suco de Laranja Emagrecedor Nova Alternativa Para Eliminar as Gordurinhas Indesejáveis**



www.shutterstock.com - 78680254

De acordo com estudos realizados por pesquisadores americanos a suplementação de cálcio e vitamina D está associada com a redução do tecido adiposo abdominal de adultos sobrepesados ou obesos. Os resultados do estudo foram bastante promissores, uma vez que as reduções ocasionadas após um período de 16 semanas foram bastante significativas, comparadas com o grupo que não recebeu essa suplementação. Uma forma prática de se administrar o cálcio e a vitamina D é colocá-los no suco de laranja, com isso você terá o sabor agradável do suco de laranja e o efeito redutor da gordura abdominal dessa vitamina e desse mineral.

**Fale com seu médico ou profissional de saúde!**

### **Flacidez da Pele tem Solução Silício: O Mineral da Beleza**



www.shutterstock.com - 21728719

Por que comer frutos do mar, cogumelos, aveia, cevada, trigo e cavalinha? Além de serem saborosos e saudáveis, eles têm um importante mineral em comum – o silício. Ele faz parte do tecido conjuntivo e é um mineral que garante a flexibilidade e elasticidade dos nossos vasos sanguíneos e da nossa pele. Na pele, sua presença garante boa organização da água nas camadas cutâneas, promovendo sua elasticidade e firmeza. Estudos científicos confirmaram sua ação nos cabelos e unhas, melhora da aparência da pele, redução das rugas e melhora da elasticidade. Não se esqueça de que, além dos exercícios físicos, o silício será seu melhor amigo no combate da flacidez.

**Fale com seu médico ou profissional de saúde!**

### **Super Fórmula do Mês Gomas Imunológicas Ideal Para Prevenção de Doenças em Qualquer Idade**



As gomas imunológicas foram desenvolvidas para a melhora da imunidade e redução da incidência de gripes, resfriados ou outras patologias relacionadas com a queda da imunidade, como o herpes simples labial, em crianças, adultos e idosos. Suas doses são proporcionais à idade do paciente, sendo assim ideais na prevenção de doenças e déficit imunológico tanto em adultos quanto em crianças e idosos. Essas gomas apresentam em sua

composição vitaminas e minerais que contribuem para eficácia de sua utilização em diversas patologias. Por isso, consulte seu médico e saiba mais sobre elas.

**Fale com seu médico ou profissional de saúde!**

### Nutrientes Que Contribuem Para o Emagrecimento

| Nutriente                  | Propriedade   |
|----------------------------|---|
| Magnésio                   | A insuficiência de magnésio caracteriza inflamação crônica e estresse, o que é bastante prejudicial na perda de peso, já que esta é caracterizada pela inflamação crônica leve e pelo aumento da incidência de <i>status</i> de magnésio baixo. |
| Cromo                      | O cromo tem um papel importante na regulação do consumo alimentar, que pode ser mediado por um efeito direto no cérebro.  |
| Cálcio e Vitamina D3       | Um estudo realizado verificou que uma suplementação de cálcio e vitamina D3 promoveu redução do tecido adiposo visceral, que permaneceu altamente significativo depois de 16 semanas.   |
| Soja                       | A suplementação de soja, por 6 meses, é responsável por aumentar a massa livre de gordura e o índice de massa muscular.   |
| Óleo de cártamo            | O óleo de cártamo promove redução da massa adipócita e aumenta a massa magra. O óleo de cártamo reduz de maneira significativa os níveis de glicose em jejum, além de aumentar a adiponectina.  |
| Óleo de semente de linhaça | O consumo de óleo de semente de linhaça em pacientes obesos e diabéticos não afeta o controle glicêmico e impede o ganho de peso quando comparado com o grupo placebo.  |
| Glucomannan                | Um estudo verificou que glucomannan é bem tolerado e resultou em perda de peso significativo em indivíduos obesos e sobrepesados. Além disso, há alguns estudos que demonstram, ainda, promoção de saciedade e perda fecal de energia.          |