

## Jornal Especial – Janeiro/2013

### Nova Vitamina K2 Aliada Importante para a Saúde dos Ossos

#### O que é:

A vitamina K2 é uma vitamina importante para o corpo humano. Uma revisão de estudos prova que essa vitamina preserva a saúde dos ossos e previne contra doenças do coração.

#### De Onde Vem:

A vitamina K2 é formada no próprio intestino do indivíduo por ação de bactérias sobre o conteúdo intestinal.



www.shutterstock.com · 54667543

#### Para Que Serve:

A vitamina K2 atua na coagulação do sangue. Age, ainda, na prevenção da osteoporose em idosos e mulheres depois da menopausa.

#### Sinais de Carência:

Em adultos, é extremamente rara e pode ser a consequência de doenças em que exista má-função do fígado, má-absorção intestinal, alterações da flora intestinal (uso prolongado ou intensivo de antibióticos) ou desnutrição. A carência manifesta-se por tendência ao sangramento.

#### Manifestações de excesso:

As vitaminas K1 e K2 não são tóxicas, mesmo em altas doses. Já a vitamina K3 em altas doses pode provocar anemia e lesões no fígado.

#### O Que Dizem os Estudos:

Uma revisão de estudos prova que esse micronutriente preserva a saúde dos ossos. Um estudo realizado pela Universidade de Osaka, no Japão, mostrou que a vitamina K2 em combinação com outros nutrientes como o cálcio e vitamina D3 pode ser útil no aumento da massa óssea em mulheres na menopausa. A vitamina K2 é essencial para a fixação do cálcio nos ossos.

#### Ingestão diária recomendada:

De acordo com a ANVISA, a ingestão diária recomendada de vitamina k é de 65 mcg para adultos e de 55 mcg para gestantes e lactantes.

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

## Você Sabia? Cálcio e Vitamina D3: Tropa de choque contra a TPM

O grupo dos nutrientes capazes de reduzir os sintomas que infernizam a mulher no período pré-menstrual acaba de ganhar reforços: o cálcio e a vitamina D3. Essa dupla age no equilíbrio dos hormônios femininos. Além disso, o cálcio alivia contrações musculares e, conseqüentemente, as cólicas. A vitamina D3, no caso, é ótima coadjuvante, pois favorece a absorção do mineral pelo organismo.

## Cianinsoy® Nova Soja Potencializada – Rica em Antioxidantes Combate os Sintomas da Menopausa



www.shutterstock.com · 93135421

As mulheres que já passaram dos 40 e começam a enfrentar a menopausa precisam lidar com os fogachos e alterações de humor típico da escassez hormonal. Há uma ajuda extra para as mulheres que estão nesta fase. O **Cianinsoy®**, conhecido como soja preta, que é rico em proteínas e fonte de isoflavonas apresenta propriedades protetoras contra as doenças dos ossos e do coração. Além disso, a soja preta é

usada na medicina tradicional chinesa para tratar dores nas costas, e na prevenção das alterações do humor e nos fogachos. De acordo com a literatura atual, a **soja preta** tem mais proteínas, potássio e vitaminas do que a soja comum.

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

## Nova Planta Medicinal Chinesa Reduz o Cansaço e Melhora o Desempenho Físico em Idosos

O *Cordyceps sinensis* é um cogumelo chinês, usado para tratar diversos distúrbios como o cansaço, melhora das defesas do organismo e aumento do desempenho físico. Durante mais de mil anos, o *Cordyceps sinensis* ou cordyceps chinês, constituiu o 'alimento tônico' mais utilizado na Ásia, em particular na China. Usado entre os mais velhos como uma espécie de 'super-ginseng', cresce, sobretudo, nas montanhas Chinesas. O *Cordyceps sinensis* deve ser utilizado somente por adultos. Grávidas e lactentes não devem utilizá-lo. Este cogumelo tem um baixo nível de toxicidade.

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

## **Chia, o Grão Pró-Saúde Legítimo Protetor do Corpo Humano**

Ele acaba de aterrissar por aqui, mas não se engane: sua bagagem é recheada de história. Cultivado desde 2600 a.C, o grão de chia era consumido por maias e astecas para turbinar sua resistência física. Como ele também tinha forte apelo religioso, as plantações foram suprimidas pelos espanhóis assim que conquistaram a América, no século 16. "Elas só foram retomadas no início da década de 1990, por um grupo de pesquisadores argentinos em parceria com a Universidade do Arizona, nos Estados Unidos", conta uma nutricionista da Unidade de Doenças Cardiovasculares da Pontifícia Universidade Católica do Chile. Desde então, a chia, que tem sabor semelhante ao das nozes, ganhou os holofotes nos laboratórios. E não é para menos: fonte de ácido graxo ômega-3, proteínas, fibras, substâncias antioxidantes e minerais como fósforo, cálcio, ferro e magnésio, ela é uma tremenda parceira à mesa contra inúmeros males.

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

### **Super Fórmula do Mês**

#### **Chocolate Sublingual Pró-Vitamina B12 – Inovação para Idosos Dispensa o Uso das Dolorosas Injeções Intramusculares**

Os **Chocolates Sublinguais Pró-B12** são adequados para a administração em idosos, aumentando a adesão ao tratamento, além de terem 40% de cacau orgânico, rico em antioxidantes muito importantes para a saúde geral. Os chocolates sublinguais pró-B12 previnem a deficiência da vitamina B12, protegem o coração e outros danos relacionados ao envelhecimento. É uma formulação agradável e com grande facilidade de administração. A deficiência dessa vitamina pode ocasionar transtornos hematológicos, neurológicos e cardiovasculares.

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

## Vitaminas e Minerais no Combate a Gripes e Resfriados

Nutriente	Propriedade	Ingestão diária recomendada (IDR) **
Vitamina C	Ação antioxidante e fortalecimento do sistema imunológico	45 mg *
Vitamina A	Manutenção da integridade das membranas mucosas	600 mcg *
Vitamina D	Tornam as células do sistema imunológico ativas	5 mcg *
Vitamina E	Essa vitamina age como antioxidante	10 mg *
Ácido fólico	Essencial para a formação dos leucócitos (células de defesa)	240 mcg *
Zinco	Atua na reparação dos tecidos e na cicatrização de ferimentos, além de fortalecer a capacidade de defesa	7 mg *
Magnésio	Reforça as defesas naturais do organismo	260 mg *
Selênio	Esse mineral possui grande capacidade antioxidante, ou seja, neutraliza a ação dos radicais livres (formados devido a ação dos raios solares, poluição, fumaça de cigarro, entre outros) no nosso corpo, retardando o processo de envelhecimento.	34 mcg *

\* ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 269, de 22 de setembro de 2005.

\*\* Dose diária recomendada para uma pessoa adulta com peso em torno de 70 kg.