

Curta os melhores momentos de sua vida Senstress



O alimento é a energia do corpo, mas nenhuma alimentação pode atender às necessidades isoladamente.

Senstress é um suplemento vitamínico-mineral com aroma natural de guaraná que combate diretamente o stress, o esgotamento físico, o cansaço e a impotência.

Senstress é rico em aminoácidos, vitaminas e minerais.

O fortificante dos Campeões!



Cia
da
Saúde
Produtos Naturais

Natural *to* live *well*

REVISTA

WWW.REDECIADASAUDE.COM.BR

ANO 02 - EDIÇÃO 01 - MARÇO DE 2008
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ESTRESSE E DEPRESSÃO

Tratamento pela Fitoterapia

OBESIDADE E EMAGRECIMENTO

Tratamentos eficazes

A SEMENTE DE LINHAÇA

Receita de Saúde

SUPLEMENTAÇÃO ESPORTIVA

Esportes de Endurance

ESPECIAL: Inauguração Natureza e Vida Cia da Saúde - Blumenau/SC





EXPEDIENTE

Esta Revista é um projeto exclusivo da Rede Cia da Saúde Produtos Naturais. A reprodução ou cópia parcial ou total do seu conteúdo sem expressa autorização está sujeita a todas as sanções previstas na lei.

Departamento Administrativo:

Ana Paula Docki Pimentel
Diretora Executiva
ciadasaude@redeciadasaude.com.br

Angelo Pimentel
Diretor-Presidente
diretoria@redeciadasaude.com.br

Departamento Técnico:

Nutricionista Responsável
Elidiane Pereira
CRN2 - 5699
nutricionista@redeciadasaude.com.br

Auxiliar Técnico
Gisele de Arruda
Nutricionista - CRN2 - 4289

Departamento de Marketing:

Projeto Gráfico
Alessandro Magdalena Dal Ponte
Publicitário | Designer Gráfico
marketing@redeciadasaude.com.br

Auxiliar Técnico
Michelle Berticelli
Designer de Produto

Rede Cia da Saúde Produtos Naturais

Rua São Pedro, 537 . Sala 104
Conj. Comercial Âncora . Areias
CEP 88113-250 . São José
Santa Catarina . Brasil
Fone: (48) 3258.6972

ciadasaude@redeciadasaude.com.br
www.redeciadasaude.com.br



Pág. 18

PALAVRA DO PRESIDENTE



Recentes pesquisas veiculadas na mídia nacional trazem à tona uma realidade preocupante em relação à saúde do povo brasileiro: setenta por cento (70%) da população vive em estado de estresse. Uma realidade que não tem distinção de classe social.

Entre jovens executivos na faixa de 20 a 30 anos, os números chegam à 59%. Situação provocada pela alta competitividade de mercado e pelo medo de perder seus postos de trabalho. Por outro lado, classes sociais de baixa renda sofrem com preconceitos e falta de oportunidade.

Neste contexto, a saúde das pessoas fica comprometida por doenças geradas como: depressão, problemas cardíacos, câncer e até mesmo infarto. Apesar de toda evolução tecnológica, a solução destes males trazem o resgate de técnicas milenares, através de terapias oferecidas hoje por médicos, psicólogos, terapeutas e outros profissionais qualificados.

Podemos retardar a chegada do estresse em nosso organismo e precisamos saber gerenciar o estresse, baseado em nossas opções de vida.

Quando você começa a se cuidar mais, a se gostar mais, estabelecendo limites em seu estilo de vida, tirando férias anualmente, reservando um tempo para o convívio familiar e amigos, reservando espaço para os momentos de lazer e evitando o isolamento, sua vida tende a melhorar e muito. Alguns excessos cometidos em relação à bebida, fumo e drogas podem maquiagem os problemas, mas, invariavelmente, os sintomas aparecerão.

Nós da Cia da Saúde Produtos Naturais, atentos a esta situação, nos colocamos à disposição de você leitor, deixando as portas de nossas lojas abertas para que você possa experimentar nossos produtos e conhecer profissionais qualificados prontos para atender as suas necessidades.

Faça hoje mesmo uma mudança de vida, com uma alimentação saudável e através do consumo de produtos de qualidade e com garantia de procedência. Na vida, nosso maior patrimônio é a saúde. Não espere os sintomas de uma doença aparecer, para consultar seu médico. Pratique o hábito saudável da prevenção.

Angelo Pimentel
Presidente Rede Cia da Saúde

Pág. 03 - Naturopatia
Pág. 04 - Semente de Linhaça
Pág. 05 - Semente de Linhaça
Pág. 06 - Fitoterapia
Pág. 07 - Homeopatia
Pág. 08 - Obesidade
Pág. 09 - Lipotrópicos
Pág. 10 - Natureza e Vida
Pág. 11 - Natureza e Vida

Pág. 12 - Endurance
Pág. 13 - Nutrição Esportiva
Pág. 14 - Nutrição Esportiva
Pág. 15 - Alimentação Saudável
Pág. 16 - Ervas Medicinais
Pág. 17 - Mitos e Curiosidades
Pág. 18 - Informativo Saúde
Pág. 19 - Associados

SUMÁRIO

UMA VIAGEM À SAÚDE!

Convido você leitor para esta viagem. Na Naturopatia o processo de re-equilíbrio da saúde sempre tem uma direção: do geral ao particular, partindo do simples ao complexo.

O estado de bem-estar de cada pessoa é muito particular. Para algumas, estar bem é poder comer de tudo, para outras, é não sentir dor, existindo também pessoas que necessitam sentir-se bem emocional e espiritualmente.

Portanto, o objetivo da Naturopatia é chegar o mais perto possível do bem-estar. Fundamental é conhecer o estado real em que o ser humano se encontra, através de diagnósticos e avaliações personalizadas, podendo assim, organizar as recomendações terapêuticas de forma objetiva, clara, concreta e efetiva, levando em consideração as particularidades do organismo e da personalidade de cada indivíduo.

Não se trata só de tomar chá de vez em quando ou comer “verde” o tempo todo. A Naturopatia é uma forma de cuidar de nós, tendo como referência a nossa natureza, nos ajudando a manter o equilíbrio com escolhas saudáveis.

Não se trata de correr atrás do prejuízo... Agredir-nos com maus hábitos constantemente e depois só tentar acalmar a dor ou tentar “diminuir as perdas”. A Naturopatia pede para o ser humano prestar atenção em seu corpo.

É bom acordar disposto após uma boa noite de sono? Claro que é bom! É bom sentir-se bem após refeições frescas e saudáveis? É boa uma companhia agradável e conversações inteligentes, sem rancores e sem lutas de poder? Evidente!

Trata-se de ter bom senso e usar a lógica. Veja bem: o sangue precisa estar limpo, pois é ele quem distribui o alimento e o oxigênio, ele é a vida, e o rim é responsável por limpar o sangue. Para que o rim trabalhe de forma correta, devemos lhe dar água e diminuir os níveis de estresse.

Para ter saúde e energia, devemos ter hábitos alimentares saudáveis. O descanso faz parte de nossa recuperação perante qualquer doença e é fundamental para complementar o alimento e nos permitir viver em saúde. Então devemos dormir, mas não de qualquer jeito, temos que dormir bem! Profunda e reparadoramente!

Atrás de um sintoma existem causas que podem ser combatidas pela Naturopatia. A viagem à saúde é particular, devemos avaliar as questões gerais do dia-a-dia, as necessidades básicas mais amplas, para dar solução aos problemas.

É uma viagem do simples ao complexo, porque com a percepção dos pequenos sintomas, das pequenas disfunções, das coisas simples do nosso dia, é que podemos resolver os aspectos mais complexos da nossa saúde. Ou existe ainda alguém que pensa que adoecer é um assunto de “azar”?

A viagem rumo à saúde é um assunto sério! E o melhor é que a Naturopatia nos ensina a fazer essa viagem de forma gostosa, sem gastos enormes, sem efeitos iatrogênicos, sem depender tanto da tecnologia. Então meus amigos, façamos essa viagem desde já!



Daniel Della Valle

Naturopata Iridólogo - CRT 38183
25 anos de Terapia Holística, 18 anos
como Iridólogo.

Contato: danodvc@yahoo.com
47 3329.0799

Concentrado de
Ervas Mediciniais
Selecionadas
Digestivo . Diurético . Calmante . Emagrecedor . Desintoxicante

Produto Natural



(Nome Científico = *Linum usitatissimum* L.). Entre as atuais plantas cultivadas, a semente de linhaça é uma das mais antigas, originária da Ásia e amplamente distribuída pelo resto do mundo. Existem muitas variedades desta semente, porém as mais conhecidas são a dourada e a marrom. A diferença entre elas é discreta em relação aos valores nutricionais.

A linhaça dourada é mais estudada devido às várias pesquisas principalmente da Universidade de Toronto no Canadá, sendo a mais conhecida a pesquisa da Cientista Lillian Thompson, apresentada no 6º Simpósio Latino Americano de Ciência de Alimentos na Universidade Estadual de Campinas.

A Cientista comprovou que a linhaça dourada é capaz de barrar a metástase em pacientes com câncer de mama.

A substância que age sobre este tipo de câncer é a lignana, um fitoesteróide (falso hormônio) que “imita” a ação do estrogênio, enganando os receptores deste hormônio (que ficam na parede das células mamárias), e se acopla a eles, neutralizando a ação do hormônio estrogênio sobre o tecido, barrando com isso a metástase do câncer de mama.

Este efeito foi observado em 39 pacientes que consumiram 25g de linhaça ao dia, durante pouco mais de um mês. A observação desses indivíduos pela equipe da Universidade de Toronto foi rigorosa e ressalta a pesquisadora “só pode ser usada no tratamento do câncer sob estrita avaliação médica”.

Segundo a pesquisadora, trabalhos realizados em várias universidades mostram que a semente de linhaça é capaz de diminuir o risco de outros tumores, como o de cólon e o de próstata.

Outras pesquisas focando a segurança de seu consumo mostraram que a semente de linhaça possui o fator antinutricional, ou seja, componentes não saudáveis para o organismo, quando consumida em excesso por longos períodos. Segundo a ASBRAN (Associação Brasileira de Nutrologia), se você deixar as sementes inteiras ou a farinha (fresca) em forno baixo por 15 minutos, o calor diminui a ação do fator antinutricional.

Conceição Trucom em seu livro “A Importância da Linhaça na Saúde”, relata que ainda não se chegou a um consenso quanto ao seu consumo, alguns profissionais afirmam que é melhor ingerir a semente inteira e crua, outros indicam que é interessante torrã-la. No entanto é consenso que o consumo até 60g/dia, o que equivale a cinco colheres de sopa, não causam nenhum tipo de intoxicação.

Porém, a inclusão da linhaça na dieta deve ser gradativa, iniciando com uma colher de sopa/dia para adultos e 1 colher de sobremesa para crianças até 12 anos. Consumindo-a crua, integral e triturada na hora. A linhaça possui além da lignana outras substâncias em destaque como o ômega-3, a vitamina E, o Potássio e as fibras. A linhaça é o alimento vegetal mais rico em ômega-3, a dose diária é de aproximadamente 1.000mg/



SHAMBALA
PRODUTOS NATURAIS

dia, uma colher de sopa de sementes inteiras (10 a 15g) tem 4.500mg de ômega-3. O ômega-3 é um cardioprotetor, auxilia a diminuir os níveis de triglicerídeos e colesterol total, diminui a pressão sanguínea, previne arritmia cardíaca, reduz agregação plaquetária e aumenta a fluidez do sangue. Ainda age sobre a membrana celular, não a deixando endurecer, facilitando a fluidez dos compostos entre as células do organismo, principalmente dos neurônios, prevenindo a depressão.

A linhaça também é rica em vitamina E que é um antioxidante biológico, neutralizando os radicais livres e prevenindo o envelhecimento precoce. Segundo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO/2006) em 100g de banana existem 376mg de potássio e em 100g de linhaça 869mg.

A semente de linhaça é mais rica em potássio do que a famosa banana, contribuindo na prevenção de câibras com maior eficácia. Além disso, a semente de linhaça é rica e equilibrada em três aminoácidos diretamente ligados ao desempenho físico e atlético, são os famosos aminoácidos de cadeia ramificada: valina, leucina e isoleucina (mais conhecidos como BCAAs).

Outra vantagem da semente de linhaça é sua quantidade de fibras que regulam o tempo de trânsito intestinal, aumentando o volume das evacuações, combatendo a prisão de ventre. Auxiliam também no controle da glicemia, na redução de triglicerídeos e do colesterol sanguíneo e no tratamento da obesidade.



Gisele de Arruda

Nutricionista - CRN2 4289

Especializando-se em:

Alimentação e Nutrição Escolar

Contato:

ciadasaude_nutricionista2@hotmail.com

RECEITA SAÚDE

BISCOITINHOS DE LINHAÇA:

Ingredientes: uma xícara de aveia grossa, uma xícara de leite desnatado ou água, meia xícara de farinha de trigo integral, duas colheres de sopa de uva passa, uma colher de sopa de sementes de gergelim, uma colher de sopa de sementes de linhaça, meia xícara de açúcar mascavo, uma colher de sopa de manteiga ou óleo de linhaça e uma colher de chá de fermento em pó.

Modo de preparo: misturar todos os ingredientes, (os seus biscoitinhos poderão ter a forma que você desejar - seja criativo!), colocar sob a forma untada e assar até dourar.

HAMBÚRGER VEGETAL:

Ingredientes: uma colher e meia de lentilhas moderadamente cozidas, uma colher de sopa de azeite de oliva, um dente de alho picado, uma colher de sopa de sementes de linhaça moída, uma colher de sopa de cebola ralada, duas fatias de pão integral torrado e moído, uma colher de sopa de salsa picada, sal marinho.

Modo de Preparo: bater o pão integral torrado no liquidificador. Escorrer bem as lentilhas e misturar o farelo do pão e os demais ingredientes. Formar hambúrgueres e colocar em uma forma untada com óleo. Assar em forno médio até dourar.



FLAX ÔMEGA 3
Linhaça dourada
Dourado 3

FLAX ÔMEGA 3 é semente de linhaça dourada, especialmente selecionada por conter maior concentração de ácidos graxos ômega 3 encontradas na natureza: 2.500 mg a cada 15g.

Ômega 3
Magnésio
Fibras
Ferro

NUTRIPHILL

www.nutriphill.com.br

MAIS SAÚDE NO SEU DIA-A-DIA





Fabíola Silva

Nutricionista - CRN 3985/P
Personal Trainer
Especializando-se em:
Nutrição Desportiva
Contato:
fazinhaef@yahoo.com.br



Elidiane Pereira

Nutricionista - CRN2 5699
Especializando-se em:
Fitoterapia e Nutrição Esportiva
Contato:
nutricionista@redecidadasaude.com.br

Atividade de Endurance

Os exercícios físicos de endurance, como o triathlon, a maratona e outras provas longas, são muito desgastantes.

Por isso, os atletas e praticantes destas modalidades devem preocupar-se com o treino, o repouso e a alimentação.

Devem ser realizadas de 5 a 6 refeições diárias, buscando sempre que possível, ingerir algo a cada 3 horas.

Nenhuma refeição deve ser pulada e estas devem ser compostas por carboidratos, proteínas e lipídios.

Devem ser ingeridos alimentos ricos em ômega 3, pelo menos 2 vezes na semana para melhorar o sistema imunológico e evitar problemas cardiovasculares. Exemplos: sardinha, atum, salmão, camarão e semente de linhaça.

Devem ser ingeridos alimentos ricos em vitamina C para melhorar a resposta imunológica e antioxidante. Exemplos: acerola, goiaba, caju, páprica, brócolis, couve, couve-flor, kiwi, morango, espinafre, repolho roxo e laranja.

Outro micronutriente que deve ser priorizado é a vitamina E, para melhorar a ação antioxidante. Exemplos: óleos vegetais (canola, milho, soja) e frutas oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas, castanha do Pará).

Também devem ser ingeridos alimentos ricos em cálcio para auxiliar na formação e manutenção óssea, como: leite, queijo e vegetais de coloração verde-escura. E ricos em ferro para evitar fadiga e anemia, como: ovos, carnes magras, legumes, grãos integrais e vegetais com folhas verdes.

Com estas orientações os atletas e praticantes de exercícios de resistência irão aumentar seus rendimentos. Caso o atleta não consiga suprir essas necessidades na alimentação, a suplementação alimentar orientada é uma alternativa.

Suplementação Esportiva

Como o próprio nome diz, suplemento é utilizado para suprir uma deficiência nutricional quando não conseguimos ingerir os nutrientes através da dieta devido à carência dos mesmos nos alimentos (principalmente os industrializados), ou pela falta de tempo de alimentar-se, situação típica dos atletas de elite que fazem de dois a três treinos por dia. Tornando-se impossível a realização dos lanches intermediários ou até mesmo em alguns casos em determinados períodos, chegam a não realizar as refeições principais, que são trocadas por treinamentos exaustivos. Para não prejudicar a saúde e o desempenho desses atletas, a suplementação orientada por profissionais qualificados contribui para o equilíbrio dietético, saúde e performance do atleta.

Suplementação com Ômega 3 – É cardioprotetor, diminui a pressão sanguínea, previne arritmia cardíaca e reduz a agregação plaquetária, participa da formação das membranas celulares tornando-os menos resistentes, o que poderá aumentar a circulação, facilitando o fornecimento de oxigênio e de sangue às células musculares. Age também como anti-inflamatório contribuindo no tratamento das micro lesões do atleta. Um bom suplemento de ômega 3 deve ser em cápsulas com óleo de peixes de águas profundas. Recomenda-se o uso de 3g dia, mas essa dosagem pode variar de acordo com o estado nutricional do atleta.

Suplementação com Vitamina C – Antioxidante que participa da síntese de colágeno, da carnitina e da serotonina, adrenalina e noradrenalina, previne catabolismo de aminoácidos, aumenta a absorção do ferro, é desintoxicante, previne o resfriado e infecções, diminui os níveis de colesterol, é imunestimulante, participa da síntese de corticóides e da cicatrização. Para um melhor aproveitamento da suplementação de Vitamina C, não retire o algodão que vem dentro da embalagem, para evitar a oxidação, a suplementação pode ser de até 1g, fracionada em cápsulas de 250mg ou 500mg com um espaço de tempo de 4h, para ocorrer um melhor aproveitamento.

Suplementação com Vitamina E – Prolonga a vida das células vermelhas e previne doenças cardiovasculares melhorando a circulação. Age como anticoagulante. Atua nos casos de síndrome da má absorção e ajuda a prevenir câibras nas pernas. Reduzindo também as lesões causadas por estresse oxidativo. A melhor forma de suplementação de Vitamina E é a d l – tocoferil, em cápsulas com óleo, 400UI, junto às refeições.

Estas informações não substituem o acompanhamento médico ou nutricional de profissionais da área. As patologias deverão receber acompanhamento do profissional de saúde e deve-se evitar a auto-suplementação.





PASSOU MAL DURANTE O TREINO? O QUE ACONTECEU?

Basicamente, existem três fatores que podem causar certo desconforto durante os exercícios físicos, são eles:

1. Queda na pressão arterial:

Durante o exercício físico as células musculares necessitam de maior quantidade de oxigênio, às vezes o coração não dá conta de bombear sangue suficiente para oxigenar as musculaturas. Em decorrência do exercício, alguns vasos sanguíneos são dilatados em um momento no qual o corpo necessita de mais sangue. A união desses fatores causam a queda na pressão arterial, esta por sua vez pode ser verificada pelo aumento da frequência cardíaca, na tentativa de alimentar a pressão arterial. Vale lembrar também que, durante os exercícios físicos há predileção do sangue para os músculos, muitas vezes privando órgãos nobres, como o cérebro de receber sangue suficiente, gerando também o mal estar.

2. Enjôo pelo excesso de lactato:

Durante o exercício, o músculo produz um ácido que chamamos de lactato, esse ácido é levado para o fígado onde, por processos químicos, volta a ser glicose e pode ser utilizado como fonte de energia. Mas se a produção de ácido for muito alta, acaba sobrecarregando o fígado e modificando o pH sanguíneo momentaneamente, cau-

sando enjojo e até vômito. Esse processo é normal e treinável, com os treinos o fígado se adapta e melhora seu condicionamento.

3. Hipoglicemia:

Comum nas academias, geralmente por má alimentação ou treinos pesados. Ocorre pela baixa de glicose sanguínea ou sobra de insulina. Se você costuma comer doces antes de treinar ou passar várias horas sem comer antes dos exercícios físicos é um forte candidato a ter hipoglicemia. É facilmente notada pela tontura, às vezes dor de cabeça, sono e até escurecimento da visão, sendo das três a mais perigosa. Pode, em casos mais extremos, levar a alucinações, convulsões e até a morte.

De maneira geral, se você se sentiu mal durante o treino fale com seu professor, nada de se trancar no banheiro. Esses são sintomas simples que podem ser facilmente verificados. Mas muitos outros problemas bem mais graves podem ocorrer, portanto, esteja atento ao seu organismo respeitando seus limites. É importante lembrar que estas são causas de mal estar advindas de exercícios físicos. Porém, existem inúmeras outras causas que podem ser desencadeadas por exercícios em pessoas com patologias.



Anderson Luiz da Silva
Educador Físico - CREF 8459/SC
Personal Trainer
Especialista em Nutrição Esportiva

Contato:
azool@pop.com.br

Antes de iniciar qualquer atividade física, consulte um médico e retorne periodicamente.

SE PERSISTIREM OS SINTOMAS CONSULTE UM MÉDICO.

Jeogin Active - Nutrição
Crescer Performance e 5.000 kcal.
Recebi no teste de Análise
Superfície - Jan 2010

CARB UP

Leva você muito mais alto

PROBIÓTICA
Tecnologia Construída Performance

CARB UP GEL

CARB UP

FIBO FIT JAPAN



Nos tempos atuais é comum para os profissionais da área da saúde, receber queixas de seus clientes como: “estou trabalhando muito e ando estressado, nervoso, irritado, com pouca paciência ou sinto-me pesado, sufocado com uma angústia terrível no peito, tristeza sem causa e meio deprimido”. Sem contar também as queixas de dores no corpo de causas desconhecidas. Esses sintomas indesejáveis requerem atenção especial dos profissionais que podem associar ao tratamento, o uso da Fitoterapia. A Fitoterapia pode ajudar a aliviar e até mesmo tratar esses distúrbios ao invés de indicar medicamentos fortes com efeitos colaterais e que muitas vezes causam dependência química. Segue abaixo, algumas plantas medicinais que podem contribuir para os tratamentos:

Capim-limão (*Cynbopogon citratus*)

Para aquelas pessoas com pensamentos obsessivos com idéia fixa sobre algo. As popularmente tituladas como “taquara rachada”. Observação: não recomendado o uso contínuo para os homens, pois influencia na sexualidade.

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Planta de notáveis propriedades calmantes e antiespasmódicas. Para as pessoas que guardam sentimentos antigos que não foram resolvidos, costumamos dizer: “Algo que apodreceu e ficou guardado” que está no íntimo, e que evitam-se lembrar. Nestes casos o uso da valeriana com uma prescrição adequada associada ao tratamento apresenta excelentes resultados.

Erva Cidreira (*Lippia alba*)

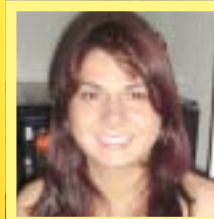
Para aqueles que não conseguem resolver ou reagir frente a um problema e ficam com a sensação de “sapo entalado”. É comum apresentarem episódios de compulsão alimentar.

Maracujá (*Passiflora incarnata*)

Um dos calmantes mais populares, ideal para pessoas que estão altamente estressadas, a dita “ligada na tomada” ou “pronto para explodir”.

Melissa (*Melissa officinalis*)

Auxilia os indivíduos com atitudes incoerentes. Para pessoas que estão ou se sentem desorientadas, “perdidas”.



Gisele Martins

Nutricionista - CRN2 5773
Especialista em Nutrição Esportiva
Especializando-se em: Fitoterapia

Contato:
clinicarevitalize@hotmail.com

A utilização de plantas medicinais deve ser realizada somente sob prescrição e acompanhamento de um médico ou nutricionista qualificado na área.



Agora ficou mais
fácil emagrecer

BIONATUS

Colágeno . Shake. Chá Verde
NOVOS LANÇAMENTOS

BELEZA E SAÚDE PARA VOCÊ

Homeopatia



A Homeopatia é um sistema médico terapêutico que auxilia crianças e adultos a atingirem melhores estados de saúde, respeitando a capacidade de recuperação e obstáculos à cura de cada pessoa.

Dentre as principais queixas que motivam a procura pelo tratamento médico homeopático e obtém boa resposta terapêutica, são citadas a enxaqueca, asma bronquica, bruxismo, ansiedade, depressão, insônia, gastrite, enfim, disfunções relacionadas com hábitos não saudáveis e situações psicoemocionais vivenciadas pelas pessoas.

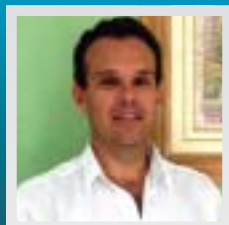
O tratamento médico homeopático é baseado no estudo da totalidade da pessoa, considerando suas características e queixas, para a prescrição de um medicamento único, que estimulando as leis naturais de cura, vai auxiliar não só na recuperação, mas também na preservação e promoção da saúde.

A Homeopatia trata a pessoa doente e suas doenças, pois com o medicamento homeopático se proporciona a recuperação rápida da vitalidade com conseqüente restabelecimento do funcionamento normal dos órgãos e sistemas de nossa fisiologia, de maneira integrada com sua psicoafetividade, desaparecendo assim suas disfunções e sintomas desagradáveis decorrentes das mesmas.

Os medicamentos homeopáticos são feitos com qualquer substância de nosso meio, diluída, dinamizada e experimentada em seres humanos sãos, o que os diferencia dos medicamentos fitoterápicos, oriundos do reino vegetal e dos florais, originados das flores. A melhora deve ser observada já nas primeiras horas de uso do medicamento, tanto em doenças agudas, como crônicas. Isto não acontecendo, há que se reavaliar a prescrição. A Homeopatia auxilia as pessoas na libertação de seus sofrimentos e problemas de saúde, para que possam alcançar os mais altos fins de sua existência, vivendo de modo mais saudável, altruísta, solidário e criativo em nosso meio.

A saúde de sua família em primeiro lugar

- Odontologia
- Acupuntura
- Fisioterapia
- Homeopatia
- Nutrição
- Psicologia
- Yoga
- Naturologia
- Fonoaudiologia
- Massoterapia
- Quiropraxia



Dr. Marcelo Maravieski
Médico Homeopata - CRM 6320
Mestre em Saúde Pública

Contato:
Fone: 47 3349.5611 / 47 9945.9944
marcelomki@yahoo.com.br

CLÍNICA ANDRADE

RUA JOÃO BAUER, 355 - ITAJAÍ/SC
(47) 3349.5611



Em pesquisa recentemente publicada pelo IBGE, revelaram-se dados alarmantes: no Brasil já se morre mais de obesidade do que de fome! A obesidade é uma doença que vem crescendo a partir dos anos 80, em todo o mundo e que assume papel de grande relevância por acometer a população mundial de forma cada vez mais rápida e crescente. Apresenta, no entanto, uma nítida predileção pela população de baixa renda. Segundo o IBGE o excesso de peso e a obesidade já acometem 40% da população brasileira.

A Terapia da Obesidade, é classicamente dividida em cinco áreas de atuação, a saber:

- 1) Dietoterapia
- 2) Alterações Cognitivo-comportamentais
- 3) Atividade Física
- 4) Farmacoterapia
- 5) Cirurgia Bariátrica

Vale ressaltar que as cinco áreas de atuação da terapia da obesidade supracitadas, apresentam uma seqüência hierárquica e que quando um paciente está em uso de medicamentos anti-obesidade, isso não torna dispensáveis as outras formas de terapia da obesidade. Ao contrário, um forte argumento a favor do uso de medicamentos anti-obesidade é facilitar e tornar mais viável ao paciente obeso a continuidade da dietoterapia, das alterações cognitivo-comportamentais e o aumento da atividade física.

Concluindo, os fármacos anti-obesidade devem ser prescritos de maneira criteriosa e individualizada e não são, e nem pretendem ser considerados como panacéias capazes de dispensar as demais formas de terapia da obesidade.

Não devemos esquecer que a obesidade é uma doença crônica e que seu tratamento também é crônico.



Dr. Carlos Francisco Duarte Jr.

Médico - CRM/SC 10731

Médico efetivo da Associação Brasileira de Nutrologia

R. Cônego Thomaz Fontes, 480 . Sala 52

Ed. Bamerindus . Itajaí/SC

Fone: 47 3348.6294

LINOLEN AGE® + RIPPED AGE®

AJUSTE SUAS FORMAS CORPORAIS DEFININDO

TODOS OS GRUPOS MUSCULARES COM

SUPLEMENTOS SUPERIORES



Os exercícios físicos estimulam o consumo de reservas energéticas no organismo, normalmente acumuladas na forma de gorduras localizadas. Os suplementos lipotrópicos ou otimizadores de energia permitem acelerar a “queima” dessas reservas gordurosas, inclusive durante as etapas de repouso pós-treino. É importante lembrar que se não houver mudanças nos hábitos alimentares e nos exercícios, os auxiliares de dieta não irão fazer “milagre”. Conheça os principais lipotrópicos:

PICOLINATO DE CROMO

Mineral quelato que funciona com a insulina no metabolismo do açúcar. Ajuda a levar as proteínas aos lugares onde são necessárias, contribui no crescimento, controla a hipertensão e contém o Diabetes. Participa na formação de massa muscular e na utilização do colesterol.

THERMOGENIC RIPPED

Suplemento rico em fontes naturais (Inositol, Taurina, Cafeína, Proteínas do colágeno, Quitosana, Citrus Aurantium, Concentrados de guaraná, chá verde e gengibre) capazes de aproveitar e metabolizar calorias corporais, auxiliando na obtenção de definição dos grupos musculares e nas formas do corpo.

ÓLEO DE CÁRTAMO (CA, CL Linonen)

O Óleo de Cártamo (*Carthamus tinctorius*) é fonte de Ácido Linoléico Conjugado (CLA), um ácido graxo poliinsaturado com propriedades benéficas relacionadas à redução da gordura corporal e aumento do percentual de massa magra desde que a pessoa pratique atividade física regularmente. O óleo de cártamo possui também concentrações elevadas de ácidos graxos poliinsaturados, reduzindo os níveis de colesterol, doenças circulatórias e cardíacas.

GARCÍNIA CAMBOGIA

É um extrato que age de forma natural na redução do apetite e na vontade de consumir doces. Combinado com o cromo, aumenta a “queima” de gordura e preserva massa magra.

SPIRULINA

É uma alga unicelular rica em proteínas, carboidratos, minerais e vitaminas. Atua como supressor do apetite devido à presença relativamente alta de fenilalanina. Desta forma auxilia no tratamento da obesidade, proporcionando um suave emagrecimento sem perdas nutricionais. Indicado como suplemento dietético, protéico e vitamínico.

LECITINA DE SOJA

Produto derivado da soja, formado pelo complexo de fosfolípidios (ácidos graxos essenciais, colina, inositol e fósforo). Seu uso tem sido para melhorar a memória e para o tratamento de doenças como cálculos biliares e arteriosclerose. Reduz os níveis séricos de colesterol total, de LDL e Triglicerídeos, aumentando a síntese hepática de HDL. É um potente lipotrópico pois impede o acúmulo de gordura nas artérias, em especial o colesterol.

Estas informações não substituem o acompanhamento médico e de profissionais da área. Deve-se evitar a auto-suplementação.



Elidiane Pereira

Nutricionista - CRN2 5699

Especializando-se em:

Fitoterapia e Nutrição Esportiva

Contato:

nutricionista@redeciaadasaude.com.br

Para estratégias de treinamento intenso, definição e modelagem corporal, esta concentrada combinação estimula resultados rápidos e visíveis, que de forma científica e sinérgica, bloqueiam a absorção de gorduras, eliminam o excesso de peso, aceleram o emagrecimento, definem os grupos musculares e ajustam as medidas corporais.



HISTÓRIA NATUREZA E VIDA

A Comercial Natureza e Vida nasceu da idéia de unir o útil ao agradável, como também de ser coerente com nossa história de vida. Sonhamos com o ideal de sermos úteis, de alguma forma, para melhorar o mundo a nossa volta, ou pelo menos o espaço em que vivemos e no qual todos nós fazemos nossa breve passagem.

Estivemos sempre envolvidos com movimentos ligados a defesa da VIDA: comunitário, sindical, religioso, etc. A Pastoral da Saúde foi nossa mais importante inspiração, há mais de 20 anos atrás, quando redescobrimos o valor da alimentação saudável, dos alimentos integrais, das ervas medicinais, etc.

Percebemos que o mais importante para mantermos nossa luta pela Vida e tudo o que poderia gerar mais Vida começava pela SAÚDE total: pessoal, comunitária e planetária, com atitudes ecológica e corretas.

Decidimos colocar nossa “gota no oceano”...

As coisas foram acontecendo... Não tínhamos bem claro o nosso fazer... Fomos fazendo... Depois de uma acurada pesquisa em negócios semelhantes, muito estudo, muito trabalho...

No dia 12 de dezembro de 1995 abrimos nossas portas. Iniciamos junto aos cereais integrais e ervas medicinais também com as frutas, verduras e produtos coloniais, depois de um breve período, percebemos que manter frutas e verduras seria inviável, as perdas eram muitas e o local inadequado.

Tiramos as verduras. Acrescentamos outros itens, nesta tarefa os clientes foram de vital importância ao solicitarem produtos dos quais ainda não dispúnhamos, íamos atrás e acrescentávamos novos produtos afins.

E assim fomos acrescentando outras demandas como: encapsulados, tinturas, produtos especiais para diabéticos e celíacos, suplementos esportivos, cosméticos, pomadas, etc.

A vinda do Terapeuta Iridólogo Daniel Della Vale à nossa loja, contribuiu muito para a orientação sobre a alimentação e o uso correto das plantas medicinais. Ficou bem mais qualificado o nosso trabalho, e continua avançando significativamente no sentido da orientação e conscientização da importância de tais hábitos em nossa vida.

Sempre foi grande preocupação nossa a qualidade e procedência dos nossos produtos: Verificar se são realmente integrais, sem veneno ou agrotóxicos, para isso, fazemos questão de visitar e conhecer os nossos fornecedores e exigir a garantia de qualidade. Juntamente com a qualidade primamos por preço acessível para bem servir e possibilitar ao máximo o consumo por todas as classes sociais.

Esta foi e sempre será nossa principal meta. Na esperança de continuar bem servindo nossos clientes, convidamos a nos visitar, sem compromisso, conhecer nossos produtos e preços, bem como dar sugestões caso seja do seu interesse.

Com 3 lojas na cidade de Florianópolis, a Natureza e Vida Cia da Saúde é uma das maiores lojas de produtos naturais do estado de Santa Catarina.

Com mais de 13 anos de experiência e dedicação no ramo, as lojas Natureza e Vida Cia da Saúde sempre foram e cada vez mais se tornam uma referência de qualidade de vida para nossos clientes.

Ao longo destes anos, muitas conquistas alcançadas pela Natureza e Vida Cia da Saúde.

Além de um vínculo afetivo com nossos clientes, sempre procuramos superar os limites físicos da existência, melhorando de uma maneira saudável a mente e o corpo.

Por estar entre as melhores lojas catarinenses, a Natureza e Vida Cia da Saúde oferece umas das melhores variedades de produtos naturais e suplementação esportiva, em parceria com os mais conhecidos produtores, indústrias e profissionais do mundo.



Sra. Alciris Ferrari e Sr. Armando Luiz Ferrari
Sócios-Fundadores



A Cia da Saúde
Equipe: Aliados



NOVA HISTÓRIA, AO FUTURO

de Blumenau/SC a Cia da Saúde é hoje umas produtos naturais do ina.

de muita experiência de produtos naturais, da Cia da Saúde sem- nais são uma referên- da para todos os seus

muitas foram as con- da Natureza e Vida

o extremo com seus urou transcender os stência humana, ali- maneira sadia a mente

ais conceituadas lo- tureza e Vida Cia da as maiores e mais se- de produtos naturais rtiva, mantendo par- qualificados fornece- odutores do Brasil e

No ano de 2007, a família Natureza e Vida cresceu! Agora as lojas que sempre foram sinônimos de credibilidade e confiança, fazem parte da maior rede de lojas do sul do Brasil, a Rede Cia da Saúde Produtos Naturais, conhecidas agora como Natureza e Vida Cia da Saúde Produtos Naturais.

Hoje, a Natureza e Vida Cia da Saúde oferece a seus clientes os mais qualificados profissionais no ramo da saúde, além de manter parcerias constantes com Médicos, Terapeutas, Massoterapeutas, Homeopatas, Nutricionistas e muitos outros profissionais que fundamentam esta credibilidade.

A Natureza e Vida que sempre fez parte da sua vida não mudou, mas sim evoluiu com você. Venha conhecer as novas lojas Natureza e Vida Cia da Saúde, porque Natural é viver bem!

Natureza & Vida



Cia da Saúde
Produtos Naturais

Natural é viver bem



e Natureza e Vida tem uma equipe de colaboradores altamente qualificada. sson, Cíntia, Mara, Samara, Andrei, Ana, Sheila, Rita, Ivone e Jaidson.

CLIENTE SAÚDE

Necessitamos sempre de um tempo para nós mesmos, para que possamos analisar o que não está legal na nossa saúde. Mas isso nem sempre é fácil, pois somos relapsos e com o corre-corre de nossas vidas deixamos de lado essa tarefa.

Chás, suplementos e alimentos naturais são elementos que aos poucos fui acrescentando no meu dia-a-dia, melhorando de maneira significativa os primeiros passos para ter um estilo de vida mais saudável.


Ao consumi-los, desintoxico minhas células e fortaleço meu organismo, conseqüentemente, me sinto bem, aumentando minha auto-estima e assim, tenho mais disposição e percepção de qualidade de vida.

E eu sou assim, e devo isso à Natureza e Vida Cia da Saúde, que com produtos de qualidade e profissionais qualificados, me ajudou a conhecer melhor os produtos e cuidar melhor da minha saúde.


Maria Elizia Goss



CONHEÇA NOSSAS LOJAS

 **Matriz: Água Verde**
Rua Prof. Fernando de Azevedo, 210
Blumenau/SC
(47) 3329.0799

 **Filial 01: Garcia**
Rua da Glória, 114
Blumenau/SC
(47) 3336.3025

 **Filial 02: Portaleira**
Rua Professor Waldleick, 1119
Blumenau/SC
(47) 3339.0970

DISK TELE ENTREGA

ia
ualidade



Naturalis®

Inauguração das lojas Naturamel Cia da Saúde Produtos Naturais

No dia 21 de dezembro de 2007 foram inauguradas as 3 lojas Naturamel Cia da Saúde (2 lojas em Itajaí/SC e 1 loja em Navegantes/SC).

A inauguração marcou o aniversário de 10 anos das atividades e a entrada oficial das lojas Naturamel na Rede Cia da Saúde Produtos Naturais. A data foi comemorada com muita festa, contando com a presença de amigos, clientes e fornecedores, além de um grande coquetel foram distribuídos muitos prêmios e brindes.



Associados e Amigos se reúnem para uma tarde de emoções

No dia primeiro de março de 2008 a pista do kartódromo da Barra Sul em Balneário Camboriú teve a honra de receber grandes pilotos. Associados da Rede Cia da Saúde (Naturamel Cia da Saúde, Natureza e Vida Cia da Saúde e Cia da Saúde Ingleses), amigos e colaboradores se reuniram para uma tarde de muita competição e lazer. Foram duas baterias de intensas disputas por posições e muitas gargalhadas.



Itajaí/SC	Naturamel Cia da Saúde (Matriz)	47 3344.3947
Navegantes/SC	Naturamel Cia da Saúde (Filial 01)	47 3319.2003
Itajaí/SC	Naturamel Cia da Saúde (Filial 02)	47 3045.2522
Blumenau/SC	Natureza e Vida Cia da Saúde (Água Verde)	47 3329.0799
Blumenau/SC	Natureza e Vida Cia da Saúde (Garcia)	47 3336.3025
Blumenau/SC	Natureza e Vida Cia da Saúde (Fortaleza)	47 3339.0970
Pomerode/SC	Cia da Saúde Pomerode	47 3387.0191
Piçarras/SC	Cia da Saúde Piçarras	47 3347.1539
Barra Velha/SC	Cia da Saúde Barra Velha	47 3456.3668

Baln. Camboriú/SC	Cia da Saúde Balneário Camboriú	47 3264.5678
Baln. Camboriú/SC	Flor de Mel Cia da Saúde	47 3367.5777
Criciúma/SC	Ávila Cia da Saúde	48 3433.4891
Criciúma/SC	Ávila Homeopática Cia da Saúde	48 3433.2135
Cocal do Sul/SC	Cia da Saúde Cocal do Sul	48 3447.3210
Garopaba/SC	Saúde Natural Cia da Saúde	48 3354.1572
Imbituba/SC	Saúde Natural Cia da Saúde	48 3255.0241
Tubarão/SC	Saúde Natural Cia da Saúde	48 3632.8901

Flor de Mel recebe premiação

No dia 29/11/2007 Muriel Muniz e Marly Rueckert, proprietárias da loja Flor de Mel Cia da Saúde (BC) receberam pela quinta vez o prêmio Podhium Destaque Empresarial do Ano em Produtos Naturais 2007 da cidade de Balneário Camboriú.



Dia da Mulher com muito estilo

A loja Cia da Saúde Balneário Camboriú presenteou suas clientes com um delicioso coquetel e com atividades de relaxamento, bem estar e estética, fazendo promoções e sorteando brindes durante todo o dia.



Reunião Saúde

No dia 18 de fevereiro a loja Cia da Saúde Cocal do Sul recebeu os associados e a direção da Rede Cia da Saúde para a primeira reunião do ano de 2008. Dentre os temas abordados, foram apresentados os novos projetos e analisadas as ações de 2007. Agradecemos a calorosa recepção da associada Rosângela A. Oliveira.



Sua dose
natural
de saúde

Belém Jardim
FITOTERÁPICOS



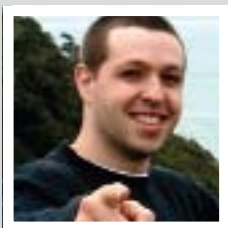
SUPLEMENTAÇÃO E SAÚDE

Atualmente, a quantidade de nutrientes que ingerimos está cada vez menor, devido a diversos fatores como: plantio inadequado, uso de agrotóxicos, aumento no consumo de alimentos industrializados e outros. Quando isso ocorre, se faz necessária a suplementação nutricional, porém é preciso que isso aconteça sob prescrição médica ou nutricional. No dia-a-dia são poucos os que procuram um profissional capacitado para avaliar a real necessidade de uma suplementação e indicação de produtos ou alimentos adequados. Muitos decidem consumir suplementos por conta própria ou por indicação de pessoas que não tem conhecimento sobre o assunto, prejudicando assim sua saúde.

A prescrição de suplementos deve ser feita para corrigir as deficiências e assegurar como por exemplo, uma dieta deficiente de proteínas, vitaminas, minerais ou outros nutrientes atinjam os níveis recomendados, e dessa forma melhorando a saúde e prevenindo doenças e alcançando os diferentes objetivos propostos como: ganho de massa, definição, volume e densidade muscular.

Sabendo das diferentes necessidades nutricionais e dispêndio energético entre atletas profissionais, musculadores disciplinados, praticantes de atividades físicas generalizadas e indivíduos com práticas esporádicas, também existem diferentes tipos de metabolismos, biotipos e objetivos diferentes a serem observados, havendo uma indicação de suplemento nutricional específica para auxiliar nas diferentes necessidades e urgências.

O uso de suplementos para praticantes de atividade física vem crescendo de forma positiva, despertando o interesse para as regulamentações e realizações de pesquisas científicas que comprovem seus efeitos na saúde, garantindo segurança aos praticantes.



Alisson José Ferrari
Educador Físico
CREF 007.279-G/SC
Graduando em Nutrição
Especialista em:
Metodologia de Treinamento

UM EXÉRCITO EM VOCÊ

Você sabia que existe um exército dentro de você? Sabe como ele se chama? Estou me referindo ao sistema imunológico, conhecido também como glóbulos brancos ou leucócitos (anticorpos). Sua guarnição subdivide-se em Basófilos, Linfócitos, Eosinófilos e Neutrófilos. Cada um deles cumpre sua função na defesa do organismo que podem destruir as células doentes. Eles se localizam fixados nas paredes das veias capilares e artérias na corrente sanguínea. Agora você vai entender como age este exército no organismo: vamos supor que você acaba de fazer um exercício para as pernas e as fibras musculares se romperam, causando dor ou não. O cérebro estimula as glândulas supra-renais a liberar as Catecolaminas que são dois hormônios (Adrenalina e Noradrenalina).

Esses hormônios extraem os anticorpos que estão nas paredes dos vasos sanguíneos e percorrem o sangue até chegar na lesão, onde são recepcionados pelas células lesadas. Assim começa o processo de cicatrização de cada parte da guarnição mencionada a cima, dentro de sua função. Agora que você sabe mais a respeito deste processo, a melhor forma para otimizar ou tornar todo este seu exército a seu favor é ter uma alimentação harmoniosa em fibras vegetais como: folhas, legumes, frutas, grãos em geral; carboidratos como: batatas, arroz, massas de preferência integrais; proteínas como: leite, derivados desnatados, ovos, carnes magras e gorduras não saturadas como azeite de oliva, óleo de milho e de girassol.

Você só tem a ganhar muito com isso, desde que também se exercite de forma moderada pelo menos três vezes por semana. Assim você vai poder desfrutar da saúde, sem estresse, com auto-estima elevada e livre de doenças. Viva a vida!



Francisco Carlos da Costa
Educador Físico
Especialista e Mestrando em:
Fisiologia do Exercício
Contato:
47 8414.6047



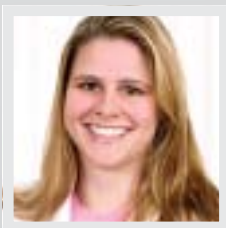
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É indiscutível a importância da alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar para a promoção da saúde. Mesmo sendo correta esta afirmação, sabe-se do crescimento mundial das doenças crônicas não transmissíveis, entre elas: diabetes mellitus, hipertensão, obesidade, doenças do coração, dislipidemias (colesterol e triglicerídeos) entre outras. Conhecendo o crescimento da obesidade e sua relação com essas doenças, a busca pela perda de peso tornou-se constante para a população.

O nosso corpo necessita diariamente de nutrientes como os macronutrientes, carboidratos, proteínas e lipídios (gorduras) que fornecem a energia necessária ao funcionamento do organismo e colaboram na formação e em diversas funções do organismo, e também, os micronutrientes como as vitaminas e minerais que apresentam a função de regulação muito importante para o equilíbrio do organismo.

Muitas pessoas estão fazendo dietas sem nenhum tipo de orientação profissional deixando de consumir estes importantes nutrientes que são necessários ao bom funcionamento do corpo. Quando se exclui um determinado grupo de alimento da dieta e este não é substituído por outro semelhante, a pessoa pode apresentar uma carência alimentar.

Os métodos utilizados hoje para perda de peso, na maioria dos casos, não são positivos a longo prazo. O modismo da dieta está fazendo com que muitas pessoas deixem de se alimentar corretamente. O ideal é não restringir e sim se alimentar diariamente com todos os grupos de alimentos de forma balanceada.



Karine Kalvelage

Nutricionista - CRN2 -6610

Contato:

47 9991.9291

karine_kalvelage2@hotmail.com

Tudo é um equilíbrio! A partir do momento que se consome menos gordura do que se necessita, menos carboidrato ou uma maior quantidade de outro nutriente, o organismo não estará utilizando de forma adequada os outros nutrientes existentes. Está comprovado que pessoas que não têm uma alimentação balanceada apresentam com o passar do tempo diversos tipos de doenças e a restrição alimentar é algo sério e altamente prejudicial ao bom funcionamento do organismo.

Novos estudos científicos têm mostrado que é muito importante respeitar a individualidade de cada um para se obter resultados positivos, mas existem algumas dicas que são essenciais para reeducação alimentar.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- Consumir frutas, legumes e verduras diariamente;
- Consumir feijão uma vez ao dia. Ele pode ser substituído por lentilhas, grão de bico. Exemplo: café da manhã, lanche da manhã almoço, lanche da tarde, janta e ceia;
- Consumir alimentos ricos em fibras (integrais);
- Reduzir o consumo de sal;
- Reduzir o consumo de alimentos ricos em açúcar, como: bolo, refrigerantes, doces, chocolate, biscoitos e outros;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Ter uma boa mastigação;
- Manter o peso dentro da normalidade;
- Fazer atividade física.



INTEGRALMÉDICA
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

www.integralmedica.com.br





Foram os imigrantes chineses que trouxeram para o Brasil as primeiras mudas de *Camellia sinensis*, que na verdade podemos dizer que os “chás verdadeiros”, são aqueles feitos com essa planta.

A partir das folhas, brotos e flores é possível obter diferentes tipos de chás e, dependendo do tipo de tratamento a que são sujeitos, são divididos nas seguintes categorias:

- Chá verde: é feito das folhas que vão para a secagem após a colheita. São apenas passados pelo calor, imediatamente após colheita, evitando assim a fermentação.
- Chá preto: é feito das folhas também, só que sofrem um processo de fermentação que confere ao líquido um tom avermelhado escuro e um sabor intenso. As folhas são colocadas em tanques fechados até fermentarem. Depois são aquecidas e desidratadas.
- Chá branco: é feito dos brotos e flores que são cozidos no vapor seco, o que confere uma coloração clara verde-cinza, é menos processado que os outros chás. A colheita do chá branco acontece uma vez por ano, o que faz ser mais caro que os demais.

As virtudes medicinais dos chás provenientes desta planta são de conhecimento milenar, especialmente seu efeito estimulante devido à cafeína. É considerado atualmente (principalmente o verde e o branco) um aliado da saúde por ser rico em várias substâncias, dentre elas destacam-se as vitaminas do complexo B, C e K, ácido fólico, cafeína, os minerais manganês, flúor e potássio, além de ser rico em antioxidantes: polifenóis, catequinas e flavonóides. Outro ativo importante é o tanino (mais presente no chá branco).

A cafeína é vasodilatadora (ao dilatar os vasos, facilita a passagem das placas gordurosas). Então essas placas irão até o fígado, onde poderão ser destruídas, prevenindo o depósito nas artérias. Os antioxidantes (polifenóis, catequinas e flavonóides) previnem o câncer, bloqueando as alterações celulares que dão origem aos tumores e eliminam os radicais livres. Os antioxidantes, a cafeína e outros compostos unidos, podem aumentar a utilização de energia muito acima dos efeitos da cafeína pura, acelerando o metabolismo e ajudando a queimar gordura corporal (ação termogênica).

O tanino previne doenças cardíacas e circulatórias, diminuindo as taxas de LDL (colesterol ruim) e fortalecendo artérias e veias. Tem ação anti-séptica e adstringente. O chá verde e o preto possuem as mesmas propriedades do branco, porém não a mesma potência. Os processos de torrefação e fermentação reduzem os benefícios da erva, especialmente no chá preto.

O chá branco oferece benefícios bem próximos aos do chá verde, mas como ele é menos processado, tem as propriedades mais acentuadas. Apesar desses benefícios, as pessoas que sofrem de gastrite, esofagite de refluxo e úlcera gástrica devem evitar tomar esse chá, devido à alta concentração de cafeína, o que pode provocar dores e o retorno dessas doenças. É melhor beber estes chás apenas até as 18 horas, por causa da cafeína, ingeri-los à noite poderá causar insônia.



Gisele de Arruda

Nutricionista - CRN2 4289

Especializando-se em:

Alimentação e Nutrição Escolar

Contato:

ciadasaude_nutricionista2@hotmail.com



Hoje em dia muitos mitos, tabus, crenças ou lendas urbanas são veiculados pela mídia, ocasionando várias dúvidas quanto ao consumo de alimentos. Mas, afinal, quem está certo? Seleccionamos algumas dúvidas comuns para esclarecer sobre este assunto, veja:



Beber água (morna) em jejum emagrece?

MITO: a água é essencial para o bom funcionamento do organismo, pois 70% da composição corporal é de líquidos! E é importantíssima para o bom funcionamento do intestino, devido às suas inúmeras funções. O consumo indicado é de 30 ml por kg de peso. Por exemplo, se a pessoa pesa 70 kg, multiplica-se 70x30 que é = 2.100ml/dia, ou 2,1 Lt/dia. Porém apenas a ingestão de água não elimina peso. Para que haja o emagrecimento é necessário modificar os maus hábitos alimentares, comer menos e melhor e gastar mais.



Ficar sem comer emagrece?

MITO: Deixando de comer você pode tornar o seu metabolismo mais lento, dificultando a eliminação de peso. Além disso, após ficar sem comer um período, é comum a compulsão alimentar (consumir alimentos em maior quantidade). Para que ocorra a eliminação de peso é fundamental comer de forma fracionada e na quantidade certa.

CURIOSIDADES

Você sabia que a vitamina B6 (que encontramos nos cereais integrais, soja, feijões, amendoim, nozes, banana, salmão, frango, carne suína, fígado e ovos) pode aliviar os sintomas da tensão pré-menstrual?

Também o óleo de primula pode ter efeitos benéficos sobre o inchaço e a irritabilidade comuns durante esse período.

Você sabia que o consumo de gengibre combate náuseas, dores de cabeça, congestão no peito, doenças nervosas e reumatismos?

Você sabia que a castanha do Pará é rica em proteínas e devido ao seu alto teor em magnésio, é considerada útil na prevenção de câncer, estimula a produção de leite nas lactantes e é tônico cerebral e geral do organismo?

Você sabia que a própolis é anestésico, cicatrizante e antiinflamatório? E pode ser usada em casos de resfriados, infecções de garganta e feridas na pele e boca.



Distribuindo saúde de forma natural



PRODUTOS NATURAIS

À VENDA NAS MELHORES CASAS NATURAIS



PROMEL
Preço U.C. 1,99