

avena

para VOCÊ

Nº 01

INFORMATIVO EM SAÚDE

COLESTEROL: um vilão necessário?



Todo mundo vive preocupado com o nível do colesterol no sangue. E não é pra menos: essa lipoproteína, quando em excesso, pode trazer prejuízos graves para a circulação e até obstrução das coronárias.

Entretanto, nem todos sabem que esse mesmo COLESTEROL que nos assusta é muito importante para o organismo, já que é precursor de substâncias vitais para a manutenção de nossa saúde:

- A partir do colesterol sintetizamos o núcleo da importante *vitamina D* – posteriormente ativado pela luz solar.
- O colesterol também é a base para a síntese de importantes hormônios – sexuais (estrogênios, progesterona e testosterona) e os corticoides.

A forma que pode trazer mais problemas para o sistema circulatório é o chamado LDL colesterol, pois esse tipo de colesterol tem fácil acesso ao interior das células e pode gerar, com seu acúmulo, as chamadas “CÉLULAS ESPUMOSAS”, principalmente quando o nível de oxidação do LDL é alto. Essas células se tornam grandes e aderentes ao endotélio vascular, contribuindo para a obstrução dos vasos e artérias.

Além disso, o excesso de gordura no sangue leva à diminuição da fluidez, aumento na agregação das plaquetas e cria um meio adequado para atração do cálcio junto aos ateromas, fator que aumentam ainda mais o risco de obstrução arterial.

Os métodos para controlar o colesterol e as outras gorduras do sangue devem ser feitos com acompanhamento médico, já que as características de cada pessoa exigirão tratamentos diferentes e medicamentos diferentes. Apenas a título de esclarecimento, listamos abaixo nutrientes que podem ajudar muito a diminuir os níveis das gorduras no sangue:

- **Ômega 3:** extraído do óleo de peixe, ele auxilia a equilibrar os subprodutos das gorduras. A gordura comum gera grandes teores de uma substância muito aterogênica – o TxA2, enquanto o Ômega 3 gera o TxA3, que não é perigoso.
- **HexaNicotinato:** dezenas de estudos científicos mostram como essa forma especial da VITAMINA B-3 diminui drasticamente as principais gorduras: LDL, colesterol total, triglicerídeos, além de aumentar o HDL. Além de ser uma substância natural, o **hexanicotinato** provou ser o nutriente mais eficiente para reduzir os níveis sanguíneos de gordura. Converse com seu médico*.
- **HexaNicotinato: exclusividade Avena!**

BELEZA PRÁ SEMPRE?

Quem dera! Mas isso é impossível, *Cronos*, o *deus* do tempo, é inflexível. Porém, com pesquisa e tecnologia, muito se pode fazer para amenizar a ação do tempo e preservar o corpo. É consenso que a pele representa um fator da maior importância e merece sempre muita atenção. Um fenômeno que denuncia idade ou mal trato com a pele são as rugas, tão temidas. Vejamos como evitar o aparecimento das rugas precocemente:

▣ **Hidratação:** procedimento básico e indispensável – pele mal hidratada é pele sujeita à proliferação das rugas. A hidratação deve ser realizada externa e internamente. Sim, beber bastante água pura (1,5 a 2 litros, no mínimo) é fundamental. Na pele, o uso de hidratantes leves e penetrantes é fundamental: loções e cremes contendo ureia e PcaNa são excelentes opções. Associar um óleo natural (de uva ou amêndoas) aumenta o poder hidratante. Para prevenir rugas podemos incluir um inibidor da elastase, a enzima que acelera as rugas com idade: lipossomas de Ginkgo biloba! Consulte nossos farmacêuticos para obter uma fórmula personalizada (celular: [21] 986-153-409).

▣ **Prevenção:** entre os fenômenos que contribuem para o envelhecimento precoce da pele está o aumento dos radicais livres em nosso organismo. Eles, que são produtos do metabolismo do oxigênio, aumentam quando nos expomos ao **sol** em excesso, quando abusamos de **álcool, fumo, gorduras**. Para diminuir os riscos decorrentes devemos ingerir antioxidantes nas frutas e verduras e através de suplementação ordenada e supervisionada (*continua no verso*).

▣ **Controlando os Radicais Livres:** além de controlar hábitos nocivos, adquirir antioxidantes na alimentação é muito importante (verduras, frutas, legumes). A complementação nutricional aumenta os níveis circulantes dos antioxidantes no sangue, conforme comprovado cientificamente. Entre os mais importantes estão vitaminas C e E (juntamente com o “Complexo E” – os tocotrienóis), a Coenzima Q-10, as antocianidinas da uva e o ácido lipóico. Para a cútis um **Creme Anti-Radicais Livres** elaborado com esses antioxidantes é o mais adequado, devendo ser aplicado todas às noites, antes de dormir.

▣ **Contenção:** as proteínas mais importantes para firmeza e elasticidade da pele são o colágeno e a elastina. A reposição dessas duas proteínas pode ser feita com um **Creme contendo Colágeno e Elastina**, indicado para aplicação na região periocular e pescoço.

▣ **Limpeza:** não esqueça de que os poluentes atmosféricos contribuem para o envelhecimento da pele. Após um dia de tarefas externas, trânsito, poeira, é muito importante efetuar uma limpeza profunda da pele. Peça para formular um sabonete líquido especial, contendo **Extrato de Algas Marinhas e Hamamelis**, nutrendo e livrando a pele dos resíduos da poluição atmosférica ambiental.

▣ **Cuide de sua pele!** Consulte os farmacêuticos para fórmulas personalizadas: cientifico@avenanet.com.br

DENGUE: AFASTE ESSE MOSQUITO!

Todos os meios de comunicação estão conclamando a população para a luta contra o **Aedes Aegypti**, o mosquito que transmite essa virose, a dengue.



Qualquer acúmulo de água limpa é ótimo lugar para que o **Aedes** ponha seus ovos – muito se têm falado sobre vasos de plantas, pneus, latas. Há outros lugares menos divulgados que também

podem ser perigosos, por exemplo, a água do vaso sanitário de um banheiro pouco usado (banheiro de serviço ou no quintal). Por isso a importância de usarmos sempre tábuas com tampa nos vasos.

Mas, enquanto a mobilização vai crescendo e as providências dos órgãos de saúde pública procuram controlar a doença, precisamos manter os mosquitos longe de nós, como medida de segurança. O uso de repelentes cresceu assustadoramente nesse período, pois é um bom método de se proteger contra a picada de insetos voadores como o **Aedes**, o **Culex quinquefasciatus** e outras espécies.

A título de curiosidade, o **Culex**, inofensivo entre nós, na África é o transmissor da terrível filariose (popularmente conhecida como elefantíase). Manter os mosquitos afas-

tados é sempre bom! Veja como isso pode ser feito de modo seguro:

CONTRA O DENGUE USE O GEL REPELENTE

CITRONELA: Avena é pioneira em repelente hipoalergênico e totalmente natural. A **citronela** é uma planta das gramíneas, da qual se extrai um óleo rico em substâncias naturais chamadas **terpenóides**. É originária da ilha de Java e foi trazida pelos portugueses para o Brasil no século XVII. Esses terpenóides exalam um odor característico que repele os mosquitos à distância. O **Gel Repelente com Citronela** é super eficiente e afugenta todos os tipos de mosquitos, inclusive o temido mosquito que transmite o dengue. **Concentração:** 2 a 3% de óleo de citronela.

A aplicação do produto produz efeitos por cerca de 6 horas, dependendo da temperatura ambiente. Como os terpenóides são voláteis, quanto maior o calor mais rapidamente serão evaporados. Convém reaplicar 4 horas depois, se estiver muito calor. Reaplique também se houver atrito com a pele.

Usando corretamente o **Gel com Citronela** você terá proteção segura para toda a família, inclusive crianças. *Não aplicar em volta dos olhos e nas mãos do bebê, ele pode levar à boca.*

PRECAUÇÕES DE USO: não aplique o gel em mucosas (próximo dos olhos, lábios, órgãos genitais). *No caso de crianças, evitar aplicação nas mãos, pois elas as colocam com frequência na boca.* Embora o produto não seja tóxico, o contato com os lábios pode provocar ligeira irritação.

UNHAS FORTES:

Muitas clientes perguntam como melhorar a textura e resistência das unhas. Em primeiro lugar, saiba que unha é **proteína** e sua rigidez e resistência dependem fundamentalmente da **alimentação**. Soluções tópicas para endurecimento das unhas não resolvem o problema, apenas servem de paliativo. Se as unhas estão frágeis vamos pensar em complementação nutricional:

- ▣ **L-CISTEÍNA:** este aminoácido, quando acoplado de 2 em 2, forma a **L-Cistina**, que, efetivamente, confere mais **resistência** às unhas. Deve ser suplementada a quem apresenta unhas frágeis, na forma de cápsulas – consulte nossa assistência farmacêutica!
- ▣ **GELATINA:** rica em **glicina** e **prolina** – aminoácidos que formam colágeno e queratina.
- ▣ **VITAMINA B-5:** muito importante para síntese de proteínas, especialmente da queratina das unhas. A IDR é 6mg/dia (Port. 33/1998 MS) *.
- ▣ **VITAMINA B-6:** também envolvida com a síntese de proteínas, pode auxiliar bastante no crescimento e fortalecimento dos cabelos – IDR é 2mg/dia*.
- ▣ **ZINCO:** necessário à síntese de colágeno e queratina. Manchas brancas nas unhas podem significar carência do mineral - IDR é 15mg/dia*.

▣ **Dúvidas? Peça Assistência Farmacêutica: (21) 986-153-409**