



# Saúde

Revista de Saúde  
Natural, Ciência e Ambiente

www.saudeactual.com

# Actual

ANO IX - N.º 36 - Bimestral Nov./Dez. - 2009

2,50 Euros iva incluído

Plantas para respirar  
**MELHOR** - pág. 10

Dieta da COLHER  
Depura e rejuvenesce - pág. 24

**MAGNÉSIO**  
Elemento Vital - pág. 14

**PEELING BIO**  
Ganhe um tratamento  
facial - pág. 44

Entrevista  
**ELSA RAPOSO**  
e Dr. Bokkulla Reddy

Viagem ao  
último dos Sentidos  
**Six Senses Spa Penha Longa**  
pág. 72





## As defesas naturais e o rejuvenescimento

### Os segredos da longevidade

Luis Filipe Freitas



Nos meses de Novembro e Dezembro, o tempo parece voltar ao normal, regressa a chuva, com todos os problemas de escoamento, nas sarjetas e entulhos de obras, e, à semelhança do que aconteceu há dois anos, as cheias. Este deveria ser o cuidado antecipado das autarquias, para minorar as consequências desagradáveis. Devemos acreditar no que alguns cientistas apregoam, que teremos uma Primavera e um Verão a começar mais tarde, com um mês de diferença?

Nesta edição, voltamos a incidir no reforço das defesas do nosso organismo, com o texto "Vias respiratórias livres", as sugestões relativas à equinácia, que, segundo um estudo suíço, contribui para o fortalecimento do nosso sistema imunitário, e ao magnésio, mineral de extrema importância e que parece escassear nos solos. Não esqueçamos a nutrição para a época que se aproxima, os cuidados do "saber comer" e dos efeitos desses cuidados, mesmo a nível estético e para uma maior longevidade. Damos também relevância ao rejuvenescimento, tendo como testemunho o Dr. Dr. Bokkulla Ramashandra Reddy, médico ayurvédico que entrevistámos aquando a sua passagem por Lisboa, no mês passado, e que nos deu conselhos muito interessantes, como por exemplo a utilização das flores da árvore paineira (que se encontra na Praça da Alegria, em Lisboa) para os cuidados íntimos femininos. Seguimos com uma entrevista a Elsa Raposo, uma figura bem conhecida do público pelas suas mudanças e cuidados de saúde. Falamos ainda do harpago, uma planta anti-inflamatória para os eventuais problemas do início do frio, damos conselhos para combater as gripes e oferecemos, juntamente com o artigo de beleza Green Peeling, uma experiência de tratamento da pele numa clínica em Cascais (saiba como concorrer na página 47). Desta vez, sugerimos uma viagem radical pelo rio em Melgaço e a visita ao SPA Six Senses da Penha Longa, em Sintra, com uma excelente atmosfera, a envolvência com um local maravilhoso e a energia que nos transmite. Ao usufruir de uma massagem, terá certamente uma experiência memorável.

Melhorámos a nossa Agenda Natura 2010, que aconselhamos até como prenda de Natal, e também a nossa presença no canal Sapo Saúde, uma excelente forma de proporcionar a leitura de artigos anteriores na internet. Continuamos a tentar evoluir, aperfeiçoando a nossa revista com assuntos sérios, com a ajuda dos nossos patrocinadores e amigos e agradecendo aos nossos colaboradores nesta difícil missão de procurar novas formas (algumas milenares) de alcançar o conhecimento e o bem-estar. Feliz 2010!

### Ficha Técnica

[*editores*] Luís Filipe Silva Freitas, [*respostas*] Ana Filipa Pires, Filipe Freitas, António Faria Lopes, Fátima Batista, [*colaboradores*] Jean Claude Rodet, Júlio Roberto, Prof. Dr. António Marcos, J.J. Lupi, Fernanda Brito, Cristina Rodrigues, José Prudêncio, Debora Taddei, Guadalupe Jiménez, Dr. Pedro Choy, Prof. Serge Jurasunas, Isabel Moreira, Dr.ª Cristina Pombo, Tereixa Enriquez, Paulo Canas, Jacqueline Fernandes, Sonia Torres, Toshio Funada, Paula Bicho, Natália Rodrigues, Lila Schwaier, Vanessa Matsumoto, Dr. Miguel Boeiro, [*design*] Ana Filipa Pires [*tradução*] Ana Pires [*edição gráfica*] dp design S.Actual [*direção de arte*] João Fonseca [*ilustração*] J. P. Belker [*director de marketing e distribuição*] Luís Filipe Freitas [*impressão*] Rolo & Filhos - Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, N.E.M. Pavilhão 14, 2640-486 Mafra [*Tipagem*] 10 000 exp. Bimestral [*distribuição nacional*] TNT, LFF, Empresas de Produtos Naturais e Logista Publicações (Bancas). Agradecimentos: Fotógrafo Pedrogam e lojas Carven [*Director*] Luís Filipe Freitas NIF: 113064586 [*Morada*] Rua das Janelas Verdes, nº 13, 1º Esq. 1200 - 690 Lisboa [*tel*] 96 254 80 67 [*fax*] 21 395 20 90 [*e-mail*] saudeactual@gmail.com [*site*] www.saudeactual.com [http://saude.sapo.pt/saude\\_actual](http://saude.sapo.pt/saude_actual) [*Blog*] <http://saudeactualnatural.blogspot.com/> [*colaboração*] Revista Dietética e Saúde e Associação SALVA [*registo ACS*] nº 123923 [*A.I.N.D.*] sócio nº 1922 [*depósito legal*] nº 16381/01 [*ISSN*] 1645-4812

Os textos são da responsabilidade plena dos seus autores. Os conselhos e formas de tratamento não dispensam o conselho médico, ou técnico de saúde.



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE IMPRENSA



Compre já a  
Agenda Natura 2010,  
na Terra Pura e lojas  
de produtos naturais  
ou pelo apartado  
628-2686-601 Portela LRS



Editorial	03
Entrevista - Dr. Bokkulla	04
Conselhos e ideias - Para uma Vida Saudável	06
Notícias e Eventos	08
Vias respiratórias livres	10
Tomilho	12
O Magnésio, - Um elemento indispensável à vida	14
Insónias, Oligoterapia para dormir	16
Perfil Astral de Elsa Raposo	18
Elsa Raposo, Uma Fada Muito Especial	19
Ginkgo Biloba, Medicina Anti Aging Alternativa	20
Hidrodetox	22
A Dieta da Colher - Depura e rejuvenesce	24
A Romã- Uma fruta com muito coração	28
Cozinha & Saúde / Receitas Saudáveis	31
A Alimentação na Quadra Festiva	36
Elixir da Eterna Juventude	38
A Noz	40
AST - Anti Stress Therapy	42
Green Peel - Peeling Bio	44
Olheiras?, Recomendações nutricionais e estéticas	48
Os Benefícios da Prática do Yoga	50
A Solução Quântica, para o Stress Executivo	52
Harpago, o anti-inflamatório vegetal	54
Novidades / Novos Produtos	56
Guia Saúde Actual	57
O Poder da Echinacea	64
Acupressão - in: Agenda Natura 2010	67
Rafting e Passeios Pedestres	68
A viagem ao último dos Sentidos	72
Leitura / Propostas Saúde Actual	74



## A ALIMENTAÇÃO NA QUADRA FESTIVA

A atmosfera do Natal, criada pela luz das velas, o azevinho, o aroma dos pratos tradicionais, poderá esconder algumas armadilhas para a manutenção de um peso saudável e de um corpo metabolicamente equilibrado.

Dezembro é sem dúvida o mês dos doces tradicionais, dispendiosos devido à riqueza dos ingredientes que contêm e excessivamente calóricos, mas existem aqueles menos prejudiciais. Posso afirmar que os que me preocupam mais são os tradicionais fritos, que para além dos dias das festas, tendem a perdurar na semana seguinte proporcionando momentos de verdadeira tentação irresistível para os consumir, e mesmo esses devem ser evitados após o dia da consoada e do Ano Novo. Devemos optar sempre pelos doces mais tradicionais, tais como a aletria, arroz doce, leite-creme, sempre confeccionados com açúcar *light* ou amarelo (rico em ferro), bastante canela (termogénica), o cravinho e a noz-moscada para intensificar o paladar doce das iguarias típicas da quadra natalícia. Embora a época não favoreça o aparecimento de grandes quantidades de legumes, as diferentes espécies de couves (couve portuguesa, couve-de-bruxelas, couve-flor, brócolos, etc.), os alhos



franceses e aipos surgem em abundância e deveremos abusar das cebolas e dos alhos, pois apresentam uma grande capacidade bifidogénica (acelerar o trânsito intestinal)

devido à presença de inulina, que poderá assim favorecer a eliminação dos excessos do Natal e Ano Novo. Incremente assim sempre o bacalhau da consoada com bastante alho e cebola alourada suavemente com azeite de pouca acidez. Não se esqueça do tomate que, juntamente com a cebola, é o mestre cozinheiro de qualquer dona de casa, sendo muito rico em antioxidantes. Faça acompanhar as carnes e peixes sempre com legumes e vegetais, tais como esparregado com pinhões, grelos/nabiças cozidas e salteados com alho e azeite, cenouras *baby* com a carne de porco e ananás ao natural, arroz vaporizado ou integral à Grega com sultanas, pinhões, nozes... Não se esqueça dos mscaros, milho, ervilhas para os acompanhamentos e entradas. As ameixas secas podem acompanhar a carne de porco e de peru, não se esqueça que elas aceleram o trânsito intestinal, pois contêm muita pectina (fibra), sendo então óptimas também para controlar a saciedade.

A canja é um dos pratos tradicionais nesta quadra festiva, incremente-a com espinafres, limão e hortelã, não sei se sabe mas a vitamina C ajuda a fixar o ferro (espinafres e carne de galinha) no nosso organismo.

Dos frutos secos e oleaginosas, a menos calórica é a famosa castanha e se for assa-

da e cozida tanto melhor, é rica em fibra e potássio, mas para evitar a flatulência deverá ser muito bem mastigada e ensalivada, evitando assim as digestões mais pesadas. Ao finalizar a refeição festiva, acompanhe sempre com chávenas de chá verde, branco ou amarelo; este último apresenta uma riqueza mais acentuada em antioxidantes que os anteriores e um paladar mais suave e adocicado. Entre as frutas, merecem referência muito especial o ananás dos Açores, o abacaxi, todos os citrinos, tais como tangerinas, limões, laranjas, e ainda todos os frutos secos.

As carnes predominantes nesta quadra são a de porco (por que não a do porco preto!), optando sempre pelas partes mais magras, tal como o lombo, que combina muito bem com laranjas, ameixas secas e o ananás dos Açores, e a de peru (uma das carnes mais saudáveis), tradicionalmente servida nas ceias de Natal, bem como a de cabrito. A caça poderá ser variada durante todo esse período, para quem aprecia esses tipos de carnes, que são contudo muito ricas em purinas, que associadas às bebidas alcoólicas poderão agravar as crises de gota, devido ao aumento de ácido úrico no sangue.

Visto ser este um momento de convívio em família e amigos mais próximos, aproveite a ocasião para colocar a conversa em dia e não faça do convívio um momento para comer tudo o que não pôde durante o ano. Intercale a conversa com as garfadas, tente comer pausadamente, relaxadamente, apreciando a presença salutar dos seus familiares. Entre as trocas dos pratos das iguarias, converse, levante-se da mesa para assim favorecer a digestão e a chegada da saciedade, sem estar "embuchado".

Para não perder o controlo sobre o seu peso, para evitar chatices e má disposição utilize algumas estratégias.

- No dia da consoada e do Ano Novo comece a refeição com um bom prato de salada ou das entradas menos calóricas;
- Não se concentre no prato nem na mesa, mas sim nos seus convidados, na sua família; distraia-se;
- Enquanto prepara as iguarias e organiza a sala para o jantar de Natal vá mascando





por exemplo lascas de gengibre ou entretenda-se com um caroço de tâmara ou de azeitona preta na boca:

- Acrescente damascos, nozes nos pratos e à sobremesa espalhe-as pela mesa para não cair na tentação excessiva das filhós, coscorões, sonhos, rabanadas, formigos, fritos de abóbora. O ideal seria fritá-los em azeite ou óleo de amendoim, pois são gorduras mas estáveis às altas temperaturas e não agravam os níveis de colesterol. Contudo, se provar um de cada não será grave, desde que tome um chá para facilitar a digestão;

- Mastigue bem os alimentos e não bique ali e aqui os aperitivos da mesa, sente-se calmamente, coma pausadamente e não como se o mundo terminasse daqui a 30 minutos.

- Quanto às bebidas alcoólicas, opte sempre pelo vinho tinto maduro e de qualidade;

- No dia da Ceia do Natal acorde e faça um bom pequeno-almoço com um laticínio magro, um sumo de fruta cítrica e uma fatia de pão integral e vá bebendo ao longo do dia uma tisana de tília e menta, ao meio da manhã coma gelatina

e ao almoço faça uma salada variada, com 2 a 3 miolos de nozes e uma bola pequena de queijo mozzarella.

- Não esqueça as dicas anteriores, tais como as saladas, caldos e sopas que deverão abundar, bem como as frutas.

Desfrute do convívio familiar, com a sensação de missão cumprida.

Jacqueline Dias Fernandes - Nutricionista  
- [www.nutricionista.com.pt](http://www.nutricionista.com.pt) [www.projec-toportaaberta.com/sossite.html](http://www.projec-toportaaberta.com/sossite.html)

# Instituto. Holiterapias

(Health Center) *Dirigido por Serge Jurasunas*



*Medicina Alternativa  
e Complementar*

  
**HOLITERAPIAS**  
TERAPIAS NATURAIS, Ld.ª

Rua da Misericórdia, 137 - 1.º  
1200-272 Lisboa  
Tel: 21 3471117 - Fax: 21 347 11 19  
info@sergejurasunas.pt - [www.sergejurasunas.com](http://www.sergejurasunas.com)

Quais as vantagens e benefícios de um tratamento regular ?

- A Melhoria do estado de saúde, bem-estar e qualidade de vida. Diminuição dos sintomas.
- B Um melhor equilíbrio do sistema nervoso e funções cognitivas.
- C Prevenção anti-envelhecimento. Equilíbrio alimentar. Dietas personalizadas.

Terapia antioxidante  
Estimulação de Sistema Imunitário  
Anti-angiogénese  
Terapia Probiótica  
Rejuvenescimento celular  
Terapias energéticas  
Revitalização cerebral  
Revitalização muscular  
Revitalização funcional  
Dietoterapia  
Desintoxicação





## Recomendações nutricionais e estéticas para combater as olheiras

As olheiras surgem por causa do acúmulo de melanina (pigmento escuro da pele) e da congestão dos vários vasos sanguíneos da pele das pálpebras. Com o passar do tempo, o foto envelhecimento e a gravidade só aceleram esses factores e favorecem o aumento das mesmas.

Em primeiro lugar devem entender-se as suas causas. Existem dois tipos de olheiras: as que são o resultado de cansaço, stress físico ou emocional, ou poucas horas de sono, e as outras classificadas como crónicas e em geral determinadas geneticamente. Neste último caso, as olheiras costumam acompanhar os membros de uma mesma família durante várias gerações, por exemplo o povo árabe apresenta comumente esta característica. Está comprovado também que o cansaço tende a piorar o problema em quem tem tendência, mas em geral a causa das olheiras crónicas está no aumento de melanina (pigmentação nas camadas da pele por baixo dos olhos). Nessa zona, a pele é mais fina e tende a escurecer com mais facilidade.

Nalgumas pessoas, ainda há uma dilatação anormal dos vasos sanguíneos à volta dos olhos com excesso de irrigação sanguínea. Nesta situação, as olheiras são consequência duma congestão vascular que, muitas vezes, se agrava nos períodos menstruais, episódios de gripe e constipação ou em situações de cansaço. As olheiras, em especial as mais marcantes, costumam ser resultado de uma conjunção de factores.

Quando o problema é de origem genética, aparecendo já na adolescência, com o passar do tempo ocorre uma diminuição da circulação sanguínea na zona das pálpebras. Com a idade adulta haverá uma intensificação na área que, associada à congestão dos vasos, deixará o problema mais evidente.

A novidade é que a alimentação ajuda, e muito, a atenuar as olheiras, segundo estudos apontados no Congresso Internacional de Nutrição de Clínica Funcional decorrido em 2007.

### **Independentemente das várias razões do seu aparecimento, como:**

- Questão genética, em que o indivíduo produz mais pigmentos na zona à volta dos olhos por simples combinações entre genes;
- Problemas de sono e insónias;
- Mau funcionamento dos rins;
- Infecções intestinais;
- Problemas digestivos;
- Stress, crise compulsiva de choro e TPM (tensão pré-menstrual, que assola muitas mulheres);
- Dificuldade do organismo de determinados indivíduos em absorver nutrientes específicos, vitaminas e proteínas;
- Alergias alimentares e a repulsa do nosso organismo em receber determinados tipos de alimentos;
- Alimentação incorrecta com excesso de gorduras trans, baixo consumo de vegetais de folhas escuras e frutas, deficiência de algumas vitaminas.
- Quem apresenta predisposição para o problema, deve evitar o excesso de

álcool, tabaco e sal, pois esses factores também intensificam o congestionamento dos vasos sanguíneos;

- Factores como hereditariedade, exposição ao sol, alergias, asma e eczema, remédios, falta de nutrientes, fadiga, gravidez, menstruação e idade.
- Os cuidados alimentares são de extrema importância para atenuar ou corrigir esse problema.

### **Quanto às orientações nutricionais é aconselhável:**

- Ingerir de 2 a 3 litros de água/dia;
- Os peixes ricos em ómega 3, como o atum, salmão de alto mar, sardinha, são verdadeiros auxiliares nesse sentido, sendo este um nutriente antioxidante importantíssimo para a pele;
- As sementes de linhaça trituradas são um anti-inflamatório e ao mesmo tempo protegem os capilares sanguíneos, para além de corrigir a obstipação;
- Gengibre, que consumido na forma de chá, em conserva, raiz mastigável, picado ou em sumos com limão;
- Chá verde: é um antioxidante super poderoso e deve ser tomado em quantidades equivalentes a 3 ou 4 chévenas/dia. Além de proteger as mem-



branas celulares, ele é um alimento muito termogénico;

- Vitamina E: melhora o aspecto da pele, atenua as manchas, ajuda o sistema digestivo, facilita o trabalho do fígado e até melhora o funcionamento do intestino. Auxilia a formação do colagénio e arginina, recuperando as membranas da pele;

- Brócolos: o ideal é consumi-los 3 vezes / semana, de 80 a 90 g em cada porção. Devem ser cozidos ao vapor no máximo por 4 minutos. Temperar com azeite extra virgem de reduzida acidez e vinagre, porque a acidez deste condimento liberta uma enzima presente nos brócolos e transforma-a noutra enzima desintoxicante;
- Mistura de óleos, tais como linhaça, azeite e sésamo. Estes três óleos devem ser

colocados numa quantidade mínima, o suficiente para encher uma colher de chá. Isso garantirá um equilíbrio entre os ómeegas 3 e 9.

Existem fórmulas cosméticas que se valem de descongestionantes, anti-radicais livres, cremes com vitamina C, injeções de vitamina K e ácido retinóico e glicólico.

De forma geral, esses tratamentos todos devem ser repetidos com muita frequência e não trazem resultados permanentes. A tendência, aliás, em quem apresenta predisposição genética, é que as olheiras voltem num curto espaço de tempo.

A carboxiterapia também pode apresentar alguma melhoria, ao trabalhar na microcirculação. O tratamento mais eficaz para as olheiras está nas aplicações feitas à base de laser. O laser reduz os pigmentos de melanina e trata os vasos dilatados. Existem dois tipos de laser que se mostram eficazes contra as olheiras: o laser Alexandrite, indicado para olheiras, cujo componente principal é o pigmento depositado na pele; o laser LPG (*Long Pulse Green*) para olheiras cuja causa está na estagnação do sangue na região.

Actualmente, é imensa a disponibilidade de produtos no mercado para tratar olheiras superficialmente e todas

as técnicas serão mais eficazes e duradouras se as associarmos à nutrição, pois um corpo bem nutrido funcionalmente responderá muito melhor a qualquer cuidado superficial, médico e estético.



**Jacqueline Dias Fernandes**  
Nutricionista

[www.nutricionista.com.pt](http://www.nutricionista.com.pt)  
[www.projectoportaaberta.com/sossite.html](http://www.projectoportaaberta.com/sossite.html)



# BATATA AFRICANA

**"FAVORECE O CONTROLO DAS INFECCÕES VIRAIS!  
AJUDA A REDUZIR O VOLUME DA PRÓSTATA!"**

- Aumenta a resistência natural do organismo às doenças.
- Reforça o organismo na luta contra infecções virais (incluindo constipações e gripe).
- Melhora os estados de saúde de doenças relacionadas com uma disfunção do sistema imunitário (artrite reumatóide, psoríase, alergias, certos tipos de cancro, síndrome de fadiga crónica, lúpus, esclerose múltipla, HIV, doenças coronárias, etc.).
- Diminui o processo de envelhecimento celular e estimula o crescimento de células novas saudáveis.
- Contribui para a diminuição do volume da próstata.

Distribuído por:



J. Gonçalves Coelho, Lda.

Rua Damasceno Monteiro, 38 B  
1170-112 Lisboa - Tel. 218 820 410 - [geral@jgcoelho.mail.pt](mailto:geral@jgcoelho.mail.pt)

