



# Saúde

**DESCONTOS**  
DIAGNÓSTICO A INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES | PAG 27  
TESTE QUÂNTICO MAGNÉTICO | PAG 10  
REFEIÇÃO GREEN PEPPER | PAG 43

# Actual

Revista de Saúde  
Natural, Ciência e Ambiente

ANO XI N.º 46 - Bimestral - NOV | DEZEMBRO - 2011  
2,50 Euros iva incluído

## DANÇA ORIENTAL

SENSUALIDADE E SAÚDE

## ENTREVISTAS

FRANCISCO MENDES | APRESENTADOR  
AFONSO LOPES VIEIRA E ANTÓNIO AGUILAR

## SOLUÇÕES DE BELEZA

ESTÉTICA ALIADA À NUTRIÇÃO

## Moçambique

VIAGEM AO CHEIRO DA TERRA

**DESAFIOS E PREVISÕES 2012**



# Soluções de Beleza:

## A Estética Aliada à Nutrição



**S**em dúvida que a pele é um importante órgão de comunicação com o meio exterior, representa 16% do nosso peso corporal, ocupa uma área de 20 000 cm<sup>2</sup>, e os nossos vasos cutâneos contêm 30% do sangue circulante. Atualmente, tem-se dado cada vez mais importância ao culto do corpo e uma pele lisa e bem cuidada é sinal de vitalidade e saúde, e fonte de grande sensualidade.

Há poucos anos, a única forma de ficar mais jovem era através da cirurgia plástica, o que constituía uma opção bastante dolorosa, demorada e invasiva. Com o aumento de expectativa média de vida (a média mundial quase duplicou em 20 anos, os homens vivem cerca de 65 anos e as mulheres 70), a manutenção da pele representa uma das grandes preocupações de pesquisadores e leigos.

Atualmente, novas e mais rápidas técnicas contra o envelhecimento estão ao alcance de todos, nomeadamente equipamentos que conjugam o laser de baixo nível com o oxigénio. Mas não podemos esquecer que uma excelente nutrição e uma boa hidratação serão aliados essenciais para o sucesso de todo e qualquer tipo de tratamento estético.

### Dicas antienvelhecimento:

- Alimentos proteicos aumentam a produção de colagénio;
- Diminuição de alimentos de alto teor de gorduras (quebram o colagénio);
- Exercícios aeróbicos para ajudar na queima de gordura e anaeróbicos para trabalhar a musculatura.
- Dormir bem e relaxar: é durante o sono que o organismo produz GH (hormona do crescimento), responsável pela renovação celular;
- Ter uma boa postura, fundamental para acabar com os pontos flácidos. Por exemplo, ao manter as costas direitas e os ombros abertos para trás conseguimos evitar as pregas à volta das axilas;
- Muita água;
- Adequação de proteínas: é a base para a construção dos músculos e do colagénio, fibra que sustenta a pele.

### Os alimentos campeões antienvelhecimento são:

- Carne vermelha magra
- Salmão
- Atum
- Leite magro
- Ovo
- Frango
- Tofu
- Seitan
- Frutos secos tais como: noz pecã, aveia e amêndoa
- Actividade física *anti-aging*: ginástica é a melhor saída para definir e ganhar massa muscular. As melhores actividades anti-flacidez e envelhecimento são: musculação com carga, ginástica localizada, body pump, Yoga e Pilates.

**NOVO****Schoenenberger**  
Salus-Gruppe**Causas do Envelhecimento cutâneo:**

A pele é provavelmente o órgão de choque que mais sofre com o processo de oxidação. Uma pele atacada por radicais livres apresenta visíveis sinais de envelhecimento, tais como a perda de brilho, sinais de desidratação, diminuição da elasticidade, presença de rugas superficiais, médias e profundas, formação de manchas hipercrômicas. Fisiologicamente, os radicais livres causam danos às membranas das células, às proteínas e ao Adn, quebra do colagénio, elastina e proteoglicanos; em suma, reações químicas que causam inflamações na pele.

**O envelhecimento facial apresenta os seguintes aspetos clínicos estéticos:**

- Redução da hidratação;
- Depleção do colagénio;
- Deterioração da elastina;
- Força de linhas superficiais
- Reabsorção óssea
- Perda e reorganização do tecido adiposo.

No envelhecimento cutâneo existe uma fase intrínseca ou cronológica da pele e um envelhecimento extrínseco, que é consequência do excesso do sol, tabaco e poluição. Então como actua o tabaco no envelhecimento cutâneo? A nicotina actua ocasionando uma vasoconstricção crónica com diminuição de oxigénio e estrogénios; sobre o sangue há uma estimulação da produção de leucócitos com consequente produção de radicais livres, que por sua vez vão fragmentar as fibras de elastina e as de colagénio e comprometem os níveis de tocoferol, beta-caroteno e retinol, diminuindo-os.

**Foto-envelhecimento e radiação ultra-violeta**  
**Estas radiações:**

- Provocam formações de radicais lipoperóxidos;
- Modificam as características da membrana celular;
- Provocam alterações do Adn celular;
- Levam à morte celular.

**Schoenenberger**  
**ExtraHair****Hair Care System**

**Cuidados capilares inovadores - únicos com sumos biológicos de plantas.**

Novos produtos capilares da gama EXTRAHAIR:  
Champô Anti-Idade, Laca para o Cabelo, Mousse Fixante e Gel Fixante.

**Conscientemente renunciámos à utilização de:**

- Corantes e aromatizantes sintéticos
- Silicones
- Parabenos
- Parafinas e outros derivados do petróleo
- Emulsionantes - PEG

Estes produtos não foram testados em animais  
A boa tolerância com a pele foi dermatologicamente comprovada\*

\*Fonte: Dermatest 2009



Representados em Portugal por:  
**SOVEX, Lda**

Av. Nossa Senhora da Luz, 36 - Cortegaça  
2715-018 PERO PINHEIRO  
Telef: 219 677 420/21 Fax: 219 677 428  
e-mail: sovex@mail.telepac.pt

Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.



### Ação dos raios UVA:

- Modificações moleculares na melanina e consequentes alterações na distribuição dos melanossomas; de facto obtém-se o efeito imediato pretendido que será o bronzeado, mas quando em excesso ocasiona elastose solar, hiperpigmentações, rugas e sulcos.
- Ação dos raios UVB:
- Proliferação dos melanossomas;
- Aumento de transferências dos melanossomas;
- Pigmentação tardia - bronzeado;
- Depressão do sistema imunológico: epiteloma e melanoma;

### Como combater essa oxidação através da alimentação?

#### Antioxidantes

Os principais antioxidantes podem ser divididos em:

- Vitaminas lipossolúveis: vitamina A, vitamina E, betacaroteno;
- Vitaminas hidrossolúveis: vitamina C, vitaminas do complexo B;
- Oligoelementos: zinco, cobre, selênio, magnésio, etc.
- Bioflavonóides: derivados de antas ginkgobilina e rutina.
- A vitamina C: uma potente aliada antioxidante contra o envelhecimento.
- A vitamina C é hidrossolúvel e não é sintetizada dentro do nosso organismo; a reserva é de 1500 mg. À medida que o organismo extrai vitamina C da pele, se há uma carência da mesma para outra função, esta torna-se vulnerável;
- O stress físico ou emocional aumenta mais ainda essa demanda por vitamina C, que é sempre retirada inicialmente da pele;
- Na pele, a epiderme contém cinco vezes o nível de ácido ascórbico encontrado na derme; depois da exposição aguda à radiação ultravioleta, os níveis de ácido ascórbico esgotam-se;

### Avaliação do paciente/cliente:

- Grau de envelhecimento cutâneo; diagnóstico profissional recorrendo a escalas e observação visual/tátil;
- Flacidez cutânea e/ou muscular;
- Genética familiar;
- Hábitos alimentares;
- Variações frequentes de peso;
- Alterações dentárias (retração alveolar e dentária);
- Cirurgias prévias;
- Doenças associadas;
- Estado emocional e comportamental.

### O essencial passa pelos bons truques que devemos manter diariamente para uma pele resplandecente:

- Respirar regular e profundamente;
- Água;
- Sumos naturais de fruta e legumes;
- Gorduras adequadas;
- Sono reparador;
- Sorrisos e "jôle de vivre".



Na verdade, não queremos só ficar mais jovens, mas sim com um aspeto mais radiante. Por isso, se anda à procura de uma solução de beleza, prepare-se para conhecer o Hiper oxy Laser: um método não invasivo, indolor, rápido e seguro. Conjuga o oxigénio com uma luz de 904 nanómetros (laser de baixo nível), emitida pelo equipamento que tem múltiplas aplicações, tanto na estética como na medicina, para eliminar as rugas, recuperar a pele, hidratar as células, eliminar a flacidez do pescoço, oxigenar e nutrir as células, ativar a circulação.

O equipamento apresenta um concentrador de oxigénio que confere tratamentos energizantes, vitalizantes, purificantes, anti-stress, descongestionantes e aclaradores. Os resultados são notáveis desde a primeira sessão.

Dr.ª Jacqueline Dias Fernandes  
Nutricionista, Diretora do  
Centro Nutri Sana - Fernão Ferro  
[www.nutricionista.com.pt](http://www.nutricionista.com.pt)  
Tel. 210 987 492/ 93 861 04 32

