



MOROSIL[®]

extrato da laranja vermelha
forte aliado na redução da
gordura abdominal

Pág 4

PITADAS DE SAÚDE

Farmacotécnica lança
livro de receitas com
açafrão. Pág 7

DRA LUCÍOLA SANTOS RABELLO

Medicina funcional cria novo
paradigma na abordagem do
ser humano. Pág 6

AS VIRTUDES DO CERASOMOSIDES

Substância hidrata,
rejuvenesce e reduz
medidas. Pág 3

**ROMELITA MILAGRES TOKARSKI**Diretora Farmacêutica
da Farmacotécnica

Chegamos à primavera. A apenas três meses do verão, este é o momento certo de começar o projeto para queimar aquela gordurinha incômoda e conquistar o corpo ideal. Por isso, essa edição traz uma matéria sobre o Morosil®, um extrato seco obtido a partir do suco das laranjas vermelhas da espécie Moro, que auxilia na redução da gordura abdominal.

E para a pele ficar linda, nossa dica é o cerasomosides - um tipo de trigo francês (glúten free) que contém todas as propriedades hidratantes que o nosso

corpo necessita, além de ter ação antioxidante e reduzir a degradação das fibras elásticas.

No artigo da médica Lucíola Santos Rabello, doutora em Ciências Sociais, pneumologista, homeopata e pós-graduada em Nutriendocrinologia Funcional, uma nova tendência na prática da medicina sustentada pela saúde, pelo movimento da vida, transformando o enfoque sobre a doença, no enfoque da fisiologia humana. Ou seja, nessa nova visão, para se tratar o paciente com eficácia é preciso humanizar cada vez mais

o atendimento, observar o estilo de vida de cada um, os alimentos que consome, os agentes climáticos aos quais se está submetido, a montanha russa de emoções que vive, bem como a individualidade bioquímica de cada pessoa.

E aproveitando que 18 de outubro comemoramos o Dia do Médico, quero deixar a homenagem de todos nós da Farmacotécnica a esses profissionais tão especiais, que merecem nosso respeito e admiração todos os dias do ano.

Boa leitura!

HIDRATAÇÃO FUNCIONAL DA PELE MELHORA O DESEMPENHO DE ESPORTISTAS

Farmacotécnica manipula Cerasomosides: Trigo francês, glúten free, é antioxidante, hidratante e ainda reduz degradação das fibras elásticas

**Cerasomosides**

Um produto que hidrata a pele e ainda melhora a performance na prática de exercícios físicos. Parece um sonho, mas já é uma realidade. Esses resultados podem ser alcançados com o poderoso ativo Cerasomosides - um tipo de trigo francês (glúten free) que contém

todas as propriedades hidratantes que o nosso corpo necessita, além de ter ação antioxidante e reduzir a degradação das fibras elásticas.

O ativo Cerasomosides estimula a produção de novos lipídeos complexos no organismo e, por isso, atua como um potente regenerador celular

e hidratante, recuperando a hidratação das células do organismo e da pele. Com novos lipídeos e novas ceramidas sendo sintetizadas, o organismo tem maior capacidade de reidratação, tornando os esportistas mais resistentes aos exercícios. De acordo com a farmacêutica Leandra Sá de Lima, os ômega naturais presentes nos Cerasomosides regulam o fornecimento de sangue no cérebro, o que proporciona maior foco nas atividades. Dessa forma, o Cerasomosides auxilia também na memória, raciocínio e percepção.

O Cerasomosides contribui com o desempenho dos esportistas e atletas, pois, inibe a atividade da enzima leucócito elastase, garantindo a diminuição do risco de lesões musculares, além de ter uma potente atividade anti-inflamatória, justificando seu uso por atletas de alto desempenho."

explica Lima

RLTM2

Para otimizar os resultados, o ideal é combinar o uso de Cerasomosides com os produtos da linha RLTM2, como o hidratante corporal Multiprotetor Progressivo da Kosmein, um produto enriquecido com ativos naturais que promovem hidratação intensiva da pele, proporcionando

mais firmeza e elasticidade por mais tempo. O hidratante RLTM2 age com um conceito de hidratação funcional, possui testes clínicos realizados em laboratórios credenciados que comprovam hidratação por 24h e melhora das características da pele." explica Lima



61 3245-7667

Farmacêutica Responsável:

Márcia Maria de Melo
Matos da Cruz
CRF/DF: 2.492

Conselho Editorial Rogério Tokarski, Romelita Milagres Tokarski, Romy Tokarski, Romy Tokarski, Leandra Sá de Lima e Juliana Rodrigues

Textos Tríplix Comunicação**Fotos** Arquivo Farmacotécnica**Projeto Gráfico e Diagramação**

TALQ Fábrica Criativa

Não nos responsabilizamos por ideias e conceitos emitidos em artigos assinados. A publicação reserva-se o direito, por motivos de espaço e clareza, de resumir cartas e artigos.

Farmacotécnica - Instituto de Manipulação Farmacêutica LTDA

SIGA-NOS

farmacotecnica.com.br

f /farmacotecnica

i @farmacotecnica

t @rfarmacotecnica

ONDE ESTAMOS

Visite nossas lojas

**1 CENTRO CLÍNICO NORTE**SHLN 116 · Bl. L · Lj. 8 e 56
Rita de Kacia Rodrigues, CRF 3.971**2 316 NORTE**SHCN CL 316 · Bl. F
Lj. 13, 17 e 21

Edna Santos de Almeida, CRF/DF 4.508

3 302 SULSHCS 302 · Bl. D · Lj. 35
Janaina Martins Silva, CRF/DF 4.691**4 102 SUL**SHCS 102 · Bl. C
Lj. 27 e 29
Lúcia da Silva Torres, CRF 3.228**5 CENTRO MÉDICO**SHLS 716 · Conj. B · Bl. 5 · Lojas 1 a 4
Ana Paula Vieira Araujo, CRF 6022**6 CENTRO CLÍNICO SUL**SHLS 716 · Conj L · Bl.1 · Lj. 352N
Aíessa Pagliarini Balest, CRF 5.587**7 TAGUATINGA CENTRO C8 · Lote 11 · Lj. 1**

Rafael Gottsch, CRF/DF 2.229

8 TAGUATINGA NORTECNC 3 · Lote 12/14 · Loja 2
Bianca Carolina Bankow, CRF 6042**9 CEILÂNDIA NORTE**QNN 1 Conj. B · Lote 1 · Lj. 2
Luciana Oliveira de Ávila, CRF 5622



MOROSIL®

um aliado na redução abdominal

Faltando três meses para a chegada do verão, está mais que na hora de começar os preparativos para poder aproveitar a estação mais quente do ano. O tempo ainda é suficiente para queimar aquela barriguinha que insiste em incomodar todas as vezes que se coloca o biquíni para curtir os dias ensolarados na praia ou a beira de uma piscina.

E para ajudar nessa tarefa, a Farmacotécnica adquiriu o extrato da laranja Moro, espécie cultivada no Mediterrâneo, exclusivamente na área perto do vulcão Etna, na Sicília - Itália, e conhecida no Brasil como laranja vermelha ou sanguínea. Estudo recente publicado na conceituada revista International Journal of Obesity aponta que o produto é um forte aliado na redução da gordura abdominal. Como não acontece em nenhuma outra variedade de frutas cítricas, a laranja sanguínea atua sobre o acúmulo de lipídios no organismo, minimizando a capacidade dos adipócitos (células de gordura) de acumularem gordura. Como consequência, ajuda no gerenciamento mais eficiente do peso e promove uma diminuição da ordem de 25% a 50% no

abdômen, região onde o produto atua com mais eficácia.

Devido às suas altas taxas de flavonoides, o extrato também influencia no bom funcionamento do organismo, pois aumenta a sensibilidade à insulina e auxilia na redução dos triglicerídeos e colesterol total, tendo como resultado a proteção contra problemas cardíacos, vasculares e diabetes. E os benefícios não param por aí.

O suplemento alimentar natural Morosil® (extrato seco obtido a partir

do suco das laranjas vermelhas Moro) pode melhorar a qualidade da pele, pois é a principal fonte dos pigmentos de antocianina em especial cyanidin-3-glucoside (C3G), um excelente antioxidante, que previnem o envelhecimento precoce da tez.

Ainda contém elevada concentração de vitamina C, flavonóides e ácidos hidroxicinâmicos, que atuam como agentes anti-inflamatórios e antibacterianos.

O pigmento antocianina, que dá cor avermelhada ao fruto, também contribui na prevenção de doenças como o câncer e alergias.

Perca peso de forma saudável

Para potencializar os benefícios do Morosil® e ficar em forma para curtir o verão, é importante combinar o uso do suplemento com a adoção de hábitos de vida mais saudáveis. O produto pode ser manipulado em cápsulas ou sachês. E ainda é possível incorporá-lo em receitas com chocolate, sucos e shakes. Algumas dessas apresentações diferenciadas já podem ser preparadas na própria farmácia, facilitando o seu dia-a-dia. Não apresenta efeitos colaterais, mas é recomendável consultar seu médico ou nutricionista e investir em um plano alimentar equilibrado. Praticar exercícios físicos regularmente também faz toda a diferença.

#ProjetoVerão

- 1 Faça as três refeições principais e dois lanches por dia. Não pule as refeições.
- 2 Comer em intervalos regulares: o ideal é fazer uma refeição a cada três horas.
- 3 Beba pelo menos dois litros de água por dia.
- 4 Escolha uma dieta pobre em gorduras saturadas e colesterol evitando óleos, frituras, manteiga, banha, carnes gordas, pele do frango e leite integral.
- 5 Evite comer muito açúcar refinado. Tem muitas calorias, poucos nutrientes e pode contribuir para ganho de peso e outras doenças.
- 6 Diminua o sal.
- 7 Evite refrigerantes, bolos, biscoitos doces e recheados, salgadinhos de pacote e afins.
- 8 Coma mais grãos integrais, que contém mais fibras e aumentam a sensação de saciedade.
- 9 Dê preferência às verduras, frutas e legumes in natura.
- 10 Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.





A MEDICINA FUNCIONAL

Como a medicina do sujeito na perspectiva da prática médica



Dr^a Luciola Santos Rabello
doutoraluciola@gmail.com
Doutora em Ciências Sociais
Médica pneumologista,
homeopata titulada e
pós-graduada em Nutrien-
docrinologia Funcional.

A medicina funcional tem vários nomes: medicina da fisiologia humana, nutriendocrinologia funcional, medicina da longevidade, entre outros. No entanto trata-se de uma única vertente médica, traduzindo um novo paradigma na abordagem do ser humano, que se configura como sujeito desta nova prática médica. Essa, sustentada pela saúde, pelo movimento da vida, transforma o enfoque sobre a doença, no enfoque da fisiologia humana respondendo aos desequilíbrios da vida cotidiana. E em sendo assim, a saída para o estado de equilíbrio, necessariamente passa por considerá-la como ponto de início e de chegada das abordagens médicas.

A medicina funcional requer médicos com tempo para estabelecer relações dialógicas com seus pacientes, numa postura de observadores isentos de julgamentos. Necessitam de conhecimento da fisiologia humana, da bioquímica, da psicologia, da semiologia, entre outros, numa concertação mais ampla; e sobretudo, num reconhecimento que à sua frente, encontra-se um outro ser humano, igual a ele, que sente, participa e que demanda um olhar humanista para suas apreensões e sua situação de saúde. Neste contexto, a relação médico-paciente estabelece-se num pres-

suposto de confiança mútua e numa exigência da compreensão de que o resultado final está em mãos do paciente, não do médico. Esse passa a ser um orquestrador, um catalisador do processo de cura do paciente, posto que estuda e detém a condição de fazer a correta mediação entre o conhecimento e a ação resolutive. Esta nova perspectiva impõe responsabilidades tanto para o médico quanto para o paciente, o que implica num demanda por utilização de consciência crítica de ambas as partes.

Os novos requerimentos para uma prática médica resolutive exigem observação do estilo de vida, sobretudo na conscientização do paciente em termos do stress a que está submetido em seu cotidiano e como lidar com ele, em termos dos alimentos que utiliza (considerando-se todos os disruptores aos quais está submetido pelos processos de industrialização dos alimentos) e em termos dos agentes climáticos desfavoráveis, desde os que vêm da atmosfera, pelos processos da natureza, até os causados pelo excesso de eletromagnetismo que compõe a vida moderna. Também não se pode esquecer das emoções, que comprovadamente afetam o sistema nervoso causando também muitos desequilíbrios glandulares com repercussões muito importantes na economia do organismo; entre outras questões. E sem dúvida, para ser efetiva, exige a consideração da individualidade bioquímica de cada pessoa, o que implica em manipulação de medicamentos de acordo com a necessidade de cada processo fisiológico a ser reequilibrado.



BENEFÍCIOS do açafrão

- 1 Hepatoprotetor
- 2 Estimula a produção de bile
- 3 Favorece a digestão
- 4 Ação anti-inflamatória, por sua ação inibidora da Lox e Cox 2.
- 5 Contribui coma regulação do perfil lipídico
- 6 Proteção de úlceras gástricas
- 7 Prevenção de uveítes

AÇAFRÃO da terra

Várias propriedades terapêuticas são atribuídas à Curcuma. Seu uso como condimento, mesmo em porções reduzidas, fornece pitadas de saúde para quem a consome.

Originário da Ásia, o açafrão da terra, também conhecido como Curcuma longa ou gengibre amarelo é uma especiaria de cor amarelo intensa, amplamente utilizada na culinária de vários países.

Mas os benefícios desta planta vão bem além da gastro-nomia. A medicina Ayurvedica

utiliza o açafrão para tratar inflamações, já que entre óleos essenciais, açúcares, proteínas e resinas presentes em sua composição, a planta apresenta a curcumina, poderoso ativo com propriedades anti-inflamatórias.

Pesquisas realizadas pelo Centro Médico da Universidade de Maryland (EUA) também apontam que os antioxidantes presentes na Curcuma combatem radicais livres causadores de câncer, reduzindo ou prevenindo os danos que eles podem causar no nosso organismo.

Para ajudar a aproveitar todas as vantagens do açafrão, a Farmacotécnica disponibiliza gratuitamente "Nutri Receitas", com 19 receitas sugeridas por nutricionistas que usam o condimento em sua preparação. Aqui adiantamos uma delas, para você se deliciar.

SOPA DE ABÓBORA COM AÇAFRÃO E CROUTON DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

Meia abóbora
2 cebolas amarelas
8 dentes de alho
2 clh (chá) de óleo de coco
1 clh (chá) de sal e pimenta-preta
2 clh (sopa) de açafrão-da-terra* em pó
2 clh (chá) de alecrim
Azeite de oliva

PARA OS CROUTONS

3 xíc. de grão-de-bico bem lavado
3 clh (sopa) de óleo de coco
1 clh (chá) de sal
1 clh (chá) de pimenta-preta
2 clh (chá) de cominho
2 clh (chá) de páprica
1 clh (chá) de alho em pó

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200° C. Descasque e corte a abóbora e coloque em uma fôrma. Então, acrescente a cebola cortada sem casca e os dentes de alho inteiros. Cubra os ingredientes com óleo de coco e salpique o sal e a pimenta. Deixe no forno por cerca de 30 minutos, até que a abóbora fique macia e o alho dourado. Em um liquidificador, derrame o caldo de vegetais quente, açafrão e o alecrim. Adicione os vegetais assados cuidado-

samente e misture até ficar com textura regular. Se a sopa estiver muito grossa, coloque mais caldo. Para fazer os croutons, ponha o grão-de-bico sobre uma toalha e esfregue até tirar a casca. Misture com óleo de coco, temperos e especiarias e leve ao forno por até 35 minutos, mexendo ocasionalmente. Coloque-os sobre a sopa e respingue um pouco de azeite de oliva. Se necessário, o prato pode ficar na geladeira por até três dias.

*também conhecido como cúrcuma, curcumina ou turmerico

Dra Ana Paula Tranqueira CRN-DF 1/3981
SMHN Qd. 02 Bloco A Sala 103 Ed. de Clínicas DNA Nutrição 3964-7277



EVENTOS

MAIS UMA EDIÇÃO DE SUCESSO DO PROJETO PRESERVAR



Preservar

Criado pela Farmacotécnica, o projeto Preservar estimula a preservação do meio ambiente e resgata o conhecimento popular so-

bre ervas medicinais. Desde 2001, quando foi criado, o projeto já mobilizou milhares de pessoas até a Chácara Farmacotécnica – todas interessadas em aprender sobre manejo, cultivo, colheita, armazenamento e transformação das plantas medicinais.

Esse ano, a visita aconteceu em agosto e atraiu jovens es-

tudantes e educadores das redes pública e privada de ensino, profissionais da área da Saúde, além da comunidade do Distrito Federal.

Gostou? Então, programe-se para ano que vem e não perca a oportunidade de conhecer a nossa chácara e saber um pouco mais sobre ervas medicinais e sua importância para a nossa saúde.



**RLMT2
CREME
HIDRATANTE**
R\$ 43,00



**ÔMEGA 3
NAIAK**
60 unid. R\$ 29,75
120 unid. R\$ 59,90



**LINOCARTHAMO
NAIAK**
60 unid. R\$ 31,35
180 unid. R\$ 92,50



**BALA DE
COLÁGENO**
R\$ 34,00



**AÇAFRÃO
NAIAK**
45g R\$ 15,00



**VITAMINA D
NAIAK**
R\$ 30,00

f /farmacotecnica

☎ 61 3245-7667

📷 @farmacotecnica

📞 61 9574-9026

🐦 @rfarmacotecnica

farmacotecnica.com.br