

Saúde em Ação

Revista dirigida ao Consumidor | Exclusiva das Farmácias Associadas à
Distribuição Gratuita | Edição XXI/2018



AÇÃO MAGISTRAL

Meditação

Descubra o poder da paz interior

**Depressão: precisamos
conversar a respeito**

**Suco Detox?
Faça já o seu**

**Extrato de Café verde
e seus benefícios**

**Conheça chás que
transmitem tranquilidade**

Conheça os Produtos em Destaque!

**TERMOGENIC | CHOCO FIT
LICOPENO | Ca + Mg + Zn + Vit D**



LANÇAMENTO

Choco Fit
PURIS

70%
DO MAIS
PURO
CACAU



Chocolate amargo
para dietas com
ingestão controlada
de açúcares.



www.purisnutri.com.br

expediente

Diretoria Ação Magistral

Gilberto Biegelmeier
(Presidente)

Maria de Fátima Jacobus Alves
(Vice-Presidente)

Ana Rosi Assumpção Valente Abduch
(Diretora de Negociações)

Regina Casagrande Tramontini
(Diretora de Relacionamentos)

Miriam Rosa Moschetta
(Secretária)

Vera Lúcia Garcia Sartori
(Tesoureira)

Coordenação Editorial

Maria de Fátima Jacobs Alves

Textos

Vanessa G. Schramm

Colaborador

Gilberto Biegelmeier

Atendimento

Contato: Rua Santa Catarina, 40 /
Sala 705 • Santa Maria Goretti •
Porto Alegre • RS
www.acaomagistral.org.br

Produção Editorial

Coomunica Editora • Porto Alegre/RS
0034 637 161590 (whatsapp)
coomunicaeditora@gmail.com

Jornalista Responsável:
Andréa Pelc Prestes (MTB 8914)
Foto da Capa: ©Olesh | Dreamstime.com

Opiniões e ideias transmitidas por
artigos assinados não refletem
necessariamente nossa opinião.

O conteúdo dos espaços
publicitários é de inteira
responsabilidade das empresas
anunciantes.

Esta publicação destina-se à mera
leitura informativa e não deve ser
usada como base para prescrições
de medicamentos. Consulte sempre
seu médico e peça orientações ao
seu farmacêutico. Lembre-se dos
riscos da automedicação.

editorial

A chegada de um novo ano traz consigo energias renovadas e desejo de transformação. Por isso, preparamos uma revista focada em mudanças de hábitos que podem nos fazer ver a vida de uma forma mais leve e tranquila.

A paz sempre foi um desejo universal mas, para alcançá-la, precisamos começar por nós mesmos. Pensando nisso, conversaremos sobre a **Meditação** na seção **Conselhos Úteis**. Lá, você também encontra uma técnica simples para reduzir a ansiedade.

Falando nisso, conheça também poderosos **Chás** que trazem tranquilidade mesmo nos dias mais conturbados na página **Medicamentos**.

A **Depressão** domina milhares de pessoas e é assunto de debates constantes. Por isso, é imprescindível a leitura da seção **Saúde**, onde falamos sobre o problema e apresentamos um pequeno teste a fim de auxiliar em seu diagnóstico.

Nos **Produtos em destaque**, você conhece nossos recentes lançamentos **Choco Fit** e **Termogenic**, além dos importantes suplementos **Cálcio + Vitamina D + Magnésio + Zinco** e novas descobertas sobre o **Licopeno**.

Abusos de bebidas e comidas neste final de ano? Precisa voltar ao seu peso e medidas normais? As dicas de **Sucos Detox** na seção dicas, vão te ajudar!

A página **Manipulação em Destaque** também pode te auxiliar muito! Nela, você confere os benefícios do **Café Verde** e suas formas de utilização.

Na seção **Beleza**, você conhece as diferenças entre o **PFS** e o **PPD** de seu filtro solar, qual a importância de cada um deles e também como verificar se um filtro possui boa fotoproteção.

A **Ação Magistral** conta com sócios em diversos estados e cidades brasileiras. Procure o mais próximo a você em nosso site:

www.acaomagistral.org.br

Mantenha-se atualizado! Confira nossas matérias em nosso facebook.

Esperamos a sua visita!

Maria de Fátima Jacobus Alves
Vice-presidente da Ação Magistral



Arquivo Pessoal

Meditação: em busca da paz interior

A meditação é utilizada há séculos, mas somente agora está sendo amplamente divulgada e popularizada. A palavra meditar tem origem no latim *mederi*, que significa “tratar, curar, dar atenção médica a”, que pode ser exercitada por diversos motivos desde para simples relaxamento e aumento de concentração até para reduzir estresse, medos e fobias, que podem ocasionar quadros extremamente graves como problemas cardiovasculares, depressão, isolamento social e pensamentos suicidas.

Para praticá-la é necessário um pouco de paciência, pois deve-se conhecer e aprimorar a técnica escolhida. Porém, tudo inicia em um processo bem simples e extremamente poderoso, fechar os olhos, deixar a mente limpa e tranquilizar a respiração.

Se for possível, busque locais serenos e em contato com a natureza para realizar a meditação, já que, por si só, esses ambientes possuem o poder de transmitir calma e paz. Porém, a técnica pode ser utilizada até mesmo em congestionamentos e em locais estressantes afim de retomar o equilíbrio interior.

Na maioria das técnicas, isso ocorre porque cada expiração emitida equivale a expulsão de diversos fatores negativos, como por exemplo: tensão, inquietude, preguiça e medo. Na inspiração, esse espaço é preenchido por luz, serenidade e paz, que permitirão ao praticante resolver seus problemas de forma clara e tranquila. Desenvolvendo assim, uma progressiva capacidade de concentração e autoconhecimento.



Se for possível, busque locais serenos e em contato com a natureza para realizar a meditação, já que por si só esses ambientes possuem o poder de transmitir calma e paz. Porém, a técnica pode ser utilizada até mesmo em congestionamentos e em locais estressantes afim de retomar o equilíbrio interior.

Tipos de Meditação

As opções de meditação são muitas! Por isso, você tem a oportunidade de encontrar a que mais se encaixa em seu perfil, mas o mais importante não é o método utilizado e sim a paz interior e o autoconhecimento. Logo abaixo, apresentaremos algumas técnicas muito conhecidas:

Meditação Plena

Originalmente um conceito da meditação budista baseado na conexão mente-corpo, tem como objetivo focalizar toda a atenção no momento presente, ou seja, aceitar a experiência atual sem se apegar ao passado ou projetar o futuro.

Vipassana

Vipassana significa ver as coisas como elas realmente são. A técnica é baseada na autotransformação através da auto-observação, assim erradicando impurezas mentais o que resulta em uma mente tranquila e emoções equilibradas.

Zazen

Zen significa um estado meditativo profundo. Sua filosofia é que não se deve concentrar em nada, pois quando o meditador não pensa nem nele próprio o caminho se manifesta em sua plenitude. Muitos estudiosos, não a consideram como meditação já que ocorre falta de pensamentos.

Dica simples de meditação para iniciantes

- 1 - Sente-se de forma confortável
 - 2 - Concentre-se na respiração
 - 3 - Inspire pelo nariz: pense em coisas positivas para você
 - 4 - Expire pela boca: Imagine que está eliminando impurezas, negatividade e toxinas
- Essa técnica reduz a ansiedade e acalma a mente.

Vamos falar sobre depressão?

Um erro muito comum é acreditar que tristeza é depressão. No entanto, a tristeza é um episódio passageiro, é o modo como o nosso organismo manifesta descontentamento com algum fato externo. Já a depressão “é uma tristeza que não acaba mais” como diz o oncologista Drauzio Varella, e não precisa de um fato externo para ocorrer.

Segundo a OMS, há indícios de que no ano de 2030 a depressão será a doença mais comum no mundo, superando até mesmo as doenças cardiovasculares. Nos dias de hoje, em média 5% da população mundial é afetada. E, no Brasil, a taxa de mortalidade relacionada aumentou 705% nos últimos 16 anos, conforme pesquisa realizada pelo jornal O Estado de S. Paulo. As causas desta patologia são inúmeras e normalmente estão associadas a estresse ou solidão.

A depressão é definida como estado patológico que está fortemente ligada a uma menor

produção de dopamina, serotonina e outras substâncias que melhoram o bem-estar. Isto ocasiona muitos sintomas e, entre eles, podemos destacar o desânimo, distúrbios do sono, problemas digestivos, tensão no corpo e imunidade baixa.

Os casos de depressão estão tão comuns e o assunto é tão grave que a revista Saúde da editora Abril publicou um pequeno teste a fim de auxiliar em seu diagnóstico. Claro, esse teste de modo algum substitui o diagnóstico de um médico.

Para realizá-lo você deve responder aos ícones com uma dessas opções:

- Nenhuma vez
- Dois ou três dias
- Mais da metade dos dias
- Praticamente todos os dias

Nas últimas duas semanas, com que frequência você se sentiu mal por alguns destes problemas?

1. Pouco interesse ou prazer em fazer as coisas.
2. Ficar para baixo, depressivo ou sem esperança.
3. Dificuldades para pegar no sono, insônia ou dormir demais.
4. Muito cansaço ou falta de energia.
5. Apetite reduzido ou exagerado.
6. Se sentir mal – você se considera fracassado ou acha que desapontou os seus familiares e amigos.
7. Problemas de concentração para realizar suas tarefas, ler notícias ou ver televisão.
8. Se locomover ou falar muito devagar, a ponto de outras pessoas notarem.
9. Pensar que seria melhor morrer, ou ter vontade de se machucar.
10. Se você passou por problemas ou dificuldades, foi muito difícil superá-los.

Resultado

Se respondeu “mais da metade dos dias” ou “praticamente todos os dias” para mais de quatro tópicos (ou concorda com o item 9), é melhor consultar um psiquiatra.

Conforme a gravidade da doença, o psiquiatra poderá estudar a melhor forma de tratamento, nos quais os mais utilizados são medicamentos (antidepressivos), a psicoterapia e a psicanálise. Em casos mais graves, quando o paciente deseja retirar a própria vida, poderá ser sugerida a internação. E, em algumas situações, podem ser utilizados também métodos alternativos para tratamento como, por exemplo, a mudança no estilo de vida e a fitoterapia (cura de doenças a partir de plantas medicinais).

Linhas de Produtos Exclusivos

PURIS

MAG

MAESTRINE

NoRed



Termogenic

Termogenic, usado em porções de 4 gramas, é ideal para preparo de bebidas. Produzido a partir de produtos rigorosamente selecionados a base de Colágeno hidrolisado, Guaraná e Inulina enriquecido com vitaminas e minerais.

A bebida termogênica irá auxiliar seu corpo a ativar o metabolismo, potencializando a queima de gordura, diminuindo a retenção hídrica e aumentando a disposição.

Cálcio + Vitamina D + Magnésio + Zinco

Esses três Minerais combinados com a Vitamina D, contribuem para a manutenção dos ossos e dentes saudáveis. Isso ocorre porque a Vitamina D contribui para a absorção intestinal de Cálcio, além de auxiliar o aumento da massa óssea. Os três Minerais juntos são responsáveis por uma maior absorção de Cálcio pelo organismo, auxiliando na prevenção da osteoporose além de estarem presentes em importantes reações que ocorrem no corpo e reforçarem o sistema imunológico.



Licopeno



Licopeno é um carotenoide que dá cor aos alimentos, e se destaca pela forte ação antioxidante.

Algumas pesquisas apontam que o Licopeno pode ajudar a prevenir o câncer de próstata, isso porque atua como um antioxidante, combatendo os radicais livres que alteram o DNA das células e desencadeiam o processo cancerígeno, além de possuir o benefício de conferir alto grau de proteção contra a oxidação do colesterol.

O produto também é muito utilizado como fotoprotetor oral, já que sua estrutura permite à molécula absorver luz e inativar radicais livres.

Pelissari FM, Rona MSS, Matioli G. O licopeno e suas contribuições na prevenção de doenças. Arq Mudi. 2008;12(1):5-11.



Os produtos PURIS e MAESTRINE você só encontra nas farmácias da Ação Magistral

Choco Fit

Choco Fit é um delicioso chocolate funcional que contribui no emagrecimento, na saúde e na beleza.

O produto contém 70% do mais puro Cacau, além de ativos fantásticos que auxiliam na redução de gordura abdominal, contribuem na diurese sem perda de minerais, auxiliam no controle da compulsão por doces e ajudam a devolver o equilíbrio emocional e a diminuir os fatores negativos induzidos pelo estresse, como por exemplo, a compulsão alimentar.



0% glúten e lácteos
Sem adição de açúcar

Farmácias Sócias da Ação Magistral



Alagoas		
Arapiraca	Ao Farmacêutico	82 3304.4200
Maceió (Farol)	Ao Farmacêutico	82 3304.4200

Distrito Federal		
Brasília	Medicare	61 3962.5033/ 3962.5031
Brasília	Medicare	61 3443.5025
Brasília	Medicare	61 3344.9084

Goiás		
Anápolis	Naturalis Anápolis	62 3324.9796
Caldas Novas	Biopharma	64 3453.3335
Goianésia	Naturalis Goianésia	62 3353.3066
Goiânia	Therapeutica	62 3216.6400
Jataí	Pharmacia Jatahy	64 3631.4441
Morrinhos	Biopharma	64 3413.2444

Mato Grosso		
Cuiabá	Higia Farmácia	65 3624.4070
Sorriso	Fórmula Certa	66 3544.0043

Mato Grosso do Sul		
Campo Grande	Homeovitae	67 3321.1242
Campo Grande	Homeovitae	67 3327.0909

Minas Gerais		
Alfenas	Alfenense	35 3297.4035
Belo Horizonte	BS Pharma	31 3290.0990
Ipatinga	Harmonize	31 3801.4700
Ipatinga	Harmonize	31 3822.8727
Juiz de Fora	Homeopatia Santos	32 3215.9645
Juiz de Fora	Homeopatia Santos	32 3236.1578
Juiz de Fora	Homeopatia Santos	32 3212.5644
Pouso Alegre	Pharmacia Theriaga	35 3423.3433
São Lourenço	São Lucas	35 3332.8480

Pará		
Belém	Therapeutica	91 3244.2625

Piauí		
Terezina	Farmácia Equilíbrio	86 2106.5900/ 2106.5901

Rio de Janeiro		
Itaperuna	Itapharma	22 3822.6903
Rio de Janeiro	Farmácia Chariot	21 2423.4342

Rio Grande do Sul		
Alegrete	Farmácia Manipulato	55 3422.5815
Arroio do Sal	Sealife	51 3687.1528
Bagé	Mistura da Terra	53 3242.2174
Bagé	Mistura da Terra	53 3242.5759
Bento Gonçalves	Aromas & Poções	54 3452.6777/99979.0017
Bom Princípio	Hamamélis Farmácia	51 3634.1577
Campo Bom	In Corpore	51 3597.3100
Canguçu	Formulare Farmácia	53 3252.4175
Canoas	Rosa Moschetta	51 3465.8983
Canoas	Rosa Moschetta	51 3477.6025
Carazinho	Sulfarma	54 3331.3531
Carlos Barbosa	Matéria Pura	54 3461.1123/0800.5415411
Caxias do Sul	Bellaforma	54 3022.7700
Caxias do Sul	Bellaforma	54 32234488
Charqueadas	Florata	51 3658.2562
Cruz Alta	Sulfarma	55 3322.6025
Erechim	Natupharma	54 3321.5016
Estância Velha	Sanare	51 3561.8198
Estância Velha	Sanare	51 3551.0475
Farroupilha	Bellaforma	54 3261.2322
Feliz	Hamamélis Farmácia	51 3637.3455
Garibaldi	Dose Diária	54 3462.4054/ 3462.1700
Garibaldi	Farmácia Essência	54 3464.0079
Gravataí	Fórmula Farmácia	51 3488.1720
Guaíba	Farmácia Raízes	51 3403.1543
Harmonia	Farmácia Botânica	51 3695.1657
Igrejinha	Qualitá	51 3545.1323/ 3545.3123
Ijuí	Botica La Vie	55 3333.8704
Imbé	Multimisturas	51 36274353
Ivoí	Sanare	51 3563.6605
Lajeado	Essência de Vida	51 3748.3311

Não-Me-Toque	Farmácia Santa Júlia	54 3332.3110
Novo Hamburgo	Proderma	51 3595.3397/ 3035.3397
Passo Fundo	Natupharma	54 3313.4833
Passo Fundo	Natupharma	54 33173676
Passo Fundo	Natupharma	54 3312.2400/3313.2668
Passo Fundo	Natupharma	54 3317.4200
Pelotas	Botica Pelotense	53 3229.1313
Pelotas	Uso Indicado	53 3225.2221
Pelotas	Uso Indicado Uni	53 3227.2202
Portão	Antiqua Pharmacia	51 3562.2393
Porto Alegre	Farmathuia	51 3342.4266
Porto Alegre	Dermogral - Centro	51 3287.6000/98505.1896
Porto Alegre	Dermogral - Moinhos	51 3314.9999
Porto Alegre	Dermogral - Z.Norte	51 3343.7118/98406.9553
Porto Alegre	Amplio Espectro - Nilo Peçanha	51 3328.2851/ 993661704
Porto Alegre	Amplio Espectro - João Pessoa	51 3217.4964/ 993665771
Porto Alegre	Fitonfarma	51 3023.3333
Porto Alegre	Matéria Pura	51 3222.0164
Porto Alegre	Officinalis	51 3028.0414
Porto Alegre	Pharmacus	51 3222.8544
Porto Alegre	Spengler	51 3311.3314/ 3311.5669
Rio Grande	Homeopathus	53 3035.2619
Rio Grande	Homeopathus	53 3035.1850
Sta Vitória do Palmar	Farma Vida	53 3263.1076
Sto Antônio da Patrulha	Multimisturas	51 3662.3001
São Gabriel	Farmácia Manipulato	55 3232.3747
São Jerônimo	Florata	51 3658.2562
São Leopoldo	Fármaco Ativo	51 3589.2003
São Sebastião do Caí	Farmácia Botânica	51 3635.1124
Tapejara	Naturativa	54 3344.3000
Taquara	Fracionatta	51 3542.4680
Torres	Sealife	51 3626.1519
Vacaria	Pharma Pura	54 3232.1875
Vale Real	Hamamélis Farmácia	51 3637.0123

Venâncio Aires	Farmácia Bem Ativa	51 3741.1953
Viamão	Fitomisturas	51 3045.1636
Viamão	Fitomisturas	51 3435.5569

Rondônia		
Ariquemes	São Mateus	69 3535.5165/ 3535.3028

Santa Catarina		
Balneário Camboriú	Eficácia Farmácia	47 3367.2553
Biguaçu	Farmácia Biguaçu	48 3285.8080
Biguaçu	Farmácia Biguaçu filial	48 3066.3232
Blumenau	Dermaestética	47 3322.3066
Brusque	Dermavita	47 3351.1212/ 3355.5525
Criciúma	Beladerm	48 3433.0107
Florianópolis	Dermus	48 3027.7700
Gaspar	Dermaestética	47 3332.0933
Itajaí	Eficácia Farmácia	47 3241.0100
Itapema	Eficácia Farmácia	47 3368.9035
Joinville	Botica do Valle	47 3027.7597
Joinville	Botica do Valle	47 3432.7403
Mafra	Artepharma	47 3642.0391/ 3642.5152
São Miguel do Oeste	Dermobel	49 3622.1673
Tubarão	Maria Rocha	48 3622.1880

São Paulo		
Bragança Paulista	Alquimia	11 4034.4000
Campinas	Ao Farmacêutico	19 3232.8301
Campinas	Ao Farmacêutico	19 3233.4246
Campinas	Ao Farmacêutico	19 3254.6966
Itapira	Fórmula Viva	19 3863.5320
Santa Bárbara d'Oeste	Anna Terra	19 3455.1216
São José do Rio Preto	Formulário	17 3211.1800
São Paulo	Dermofit	11 2985.9219
São Paulo	Empório Magistral - Vila Mariana	11 5089.5123
São Paulo	Medicativa - Vila Buarque	11 3666.5577
São Paulo	Rhamus	11 3034.0949

Benefícios da Vitamina C Tópica para a pele

A Vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, além de ser importantíssima para a nossa saúde, possui propriedades incríveis para auxiliar nossa pele a ficar ainda mais bela, livre de manchas e saudável.

Conheça algumas dessas propriedades benéficas logo abaixo:

- > **Contribui na neutralização dos radicais livres** --> Isso ocorre devido suas propriedades antioxidantes, proporcionando redução dos sinais de envelhecimento;
- > **Estimula a formação e síntese das fibras de colágeno** --> Por esse motivo, consegue suavizar linhas de expressão e rugas além de manter a pele firme e jovem;
- > **Contribui na proteção contra os raios UVB e UVA** --> No entanto, o uso de filtro solar é importantíssimo mesmo utilizando-se esse produto diariamente.
- > **Favorece o clareamento de manchas, sendo um ótimo despigmentante** --> A Vitamina C quando em contato com a pele, age inibindo a primeira etapa da produção da melanina,

por isso reduz as áreas escurecidas e uniformiza o tom da pele.

> **Contribui no processo de cicatrização**

A Vitamina C pode ser utilizada tanto no tratamento dos sinais do envelhecimento como também na sua prevenção, por todos os tipos de pele desde que se escolha corretamente sua textura. Para peles oleosas, geralmente, é melhor se optar pela substância na forma de sérum ou cremes leves. No entanto, para peles mais secas e sensíveis, é recomendado fazer uso de texturas mais cremosas.

O consumo de Vitamina C deve ser evitado por pessoas que apresentam sensibilidade ao ativo, e é muitas vezes recomendado a gestantes para reduzir as manchas da pele provocadas pela intensa ação hormonal na segunda fase da gestação.

A recomendação é utilizar o creme de Vitamina C, após a limpeza facial, 1 vez ao dia massageando levemente o local de aplicação. Ou conforme a orientação de profissional habilitado!



Entenda a importância de o filtro solar conter FPS e PPD

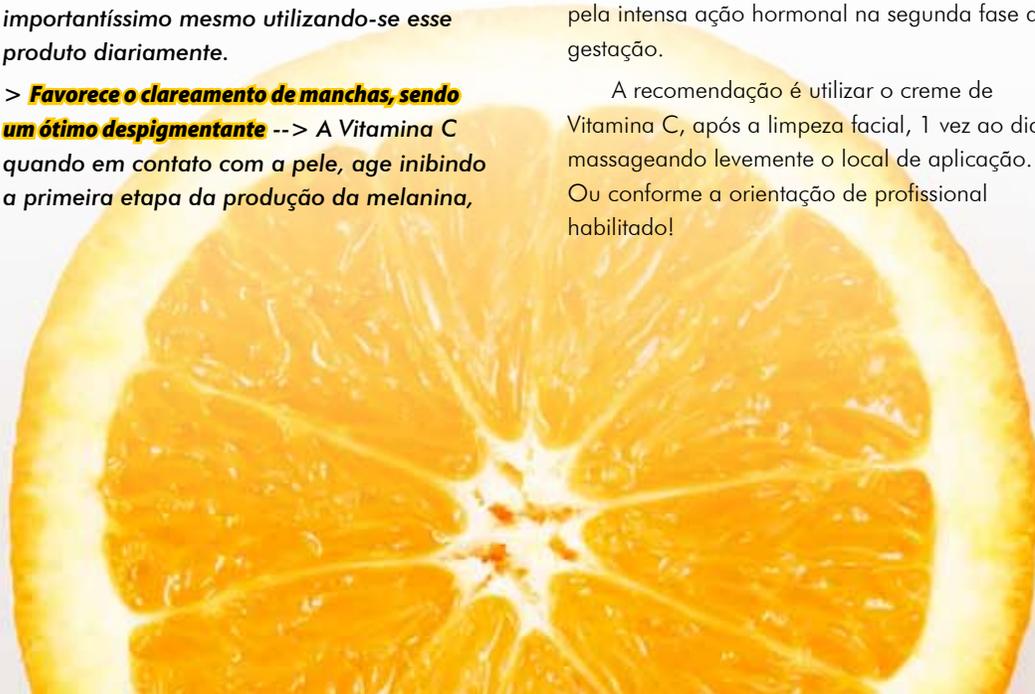
Duas informações essenciais que você deve cuidar na compra de um filtro solar é o FPS (Fator de Proteção Solar) e o PPD (que em inglês significa Persistent Pigment Darkening traduzido de forma livre para Escurecimento Persistente do Pigmento).

O FPS é responsável pela proteção da pele contra os raios UVB, que penetram a pele de forma superficial e são os causadores de queimaduras, ardência e vermelhidão. Esses raios têm maior incidência durante o verão!

O PPD é responsável por proteção da pele

contra a incidência de raios UVA, que atingem as camadas mais profundas da pele, sendo os principais responsáveis pelo envelhecimento das células da epiderme. Esses raios estão presentes o ano todo praticamente da mesma forma!

A relação ideal entre FPS e PPD é quando o PPD é a partir de 10, e deve representar, no mínimo, um terço do FPS. Ou seja, se for fazer uso de filtros FPS 60 seu PPD deve ser no mínimo 20 para garantir uma fotoproteção adequada e maior prevenção de doenças relacionadas.



UVA PPA+++ PPD 12



UVA PPA+++ PPD 16



UVA PPA+++ PPD 18



Extrato de Café verde e seus benefícios

Muitos dos nutrientes presentes no café são perdidos após os grãos serem torrados. Pensando nisso, pesquisadores iniciaram estudos sobre o extrato de café verde.

Produzido a partir dos grãos do café, o café verde não passa pelo processo de queima, por isso possui menos aroma e um sabor diferenciado, podendo ser até mais amargo que o café preto.

Os resultados de muitos estudos são interessantíssimos, pois demonstram que o café verde pode:

- > **Contribuir na redução dos níveis de glicose no sangue**
- > **Auxiliar a prevenção do diabetes tipo 2**
- > **Favorecer a redução de peso e IMC (índice de massa corporal)**
- > **Auxiliar na queima de gorduras**
- > **Contribuir no aumento da disposição**

Esses benefícios do café verde ocorrem principalmente pela presença de ácidos clorogênicos responsáveis por acelerar o metabolismo basal, ou seja, auxiliar na queima de calorias mesmo quando estamos em repouso. Além disso, o composto também é rico em polifenóis, muito conhecidos pelas suas propriedades antioxidantes que atuam contra os radicais livres.

Há diversas formas de consumir o produto, a mais comum é em cápsulas, no entanto, há também versões em pó ou solúveis para melhor se adequar a cada pessoa. Seu consumo é considerado seguro, no entanto, é importante lembrar que possui cafeína o que pode ocasionar aumento do ritmo cardíaco e até ocasionar insônia e ansiedade. Por isso, é muito importante conversar com o profissional da saúde habilitado a retirar suas dúvidas sobre o produto antes de utilizá-lo.

Referência: Farah A, Monteiro M, Donangelo CM, Lafay S. Chlorogenic Acids from Green Coffe Extract are Highly Bioavailable in Humans. J Nutr 2008; 138(12): 2309-2315

5 benefícios do Café verde

Termogênico
acelera o metabolismo, auxiliando a queimar calorias e promovendo o emagrecimento.

Ânimo e Disposição
rico em cafeína, melhora a disposição e a capacidade de concentração, graças a suas propriedades estimulantes.

Antioxidante
contribui para a prevenção do envelhecimento precoce e reduz a ação dos radicais livres.

Auxilia no Combate Diabetes
favorece a redução da absorção de glicose.

Desintoxica
é rico em substâncias que ajudam a desintoxicar o organismo, como kahweol e o cafestol.

TERMOGENIC

Ajuda a proporcionar sensação de saciedade e auxilia na redução de apetite e na vontade de petiscar. Pode contribuir nos processos de redução de gordura e perda de peso.

PURIS

Termogenic

www.purisnutri.com.br

AÇÃO MAGISTRAL

Conheça **chá**s que **transmitem tranquilidade**

A origem do chá remete a meados do século II a.c. Segundo as lendas, durante uma viagem, o Imperador Shen Nung esperava que a água fervesse para poder bebê-la, enquanto algumas folhas de um arbusto caíram na panela e deixaram a água com uma coloração e aromas diferentes. Curioso, o imperador decidiu

experimentar a mistura, e foi aí que surgiu a paixão chinesa pelo chá. Alguns séculos mais tarde, o chá foi consagrado a bebida oficial da China, além de serem saborosos, muitos chás possuem incríveis propriedades medicinais.

Conheça o poder de algumas ervas com propriedades calmantes:

CHÁ DE CAMOMILA

Muito conhecido por seu efeito calmante e relaxante, é bastante utilizado para dores de cabeça. O que muitas pessoas não sabem é que a camomila também possui propriedades para aumentar a proteção do sistema imunológico, além de atuar beneficentemente sobre sintomas da TPM.

CHÁ DE ERVA CIDREIRA

A erva pode ser utilizada por pessoas que sofrem com quadros de insônia e má qualidade de sono, para isso é aconselhável sua utilização minutos antes de se deitar. Ele atuará relaxando os músculos, aliviando tensões e proporcionando um sono mais tranquilo.

CHÁ DE VALERIANA

Também conhecida como erva-dos-gatos, é bastante utilizada para ansiedade, além de suavizar cólicas menstruais já que é composto antiespasmódico e sedativo, que atua como um relaxante natural para os músculos

Faça você mesmo

Como preparar o chá da valeriana:

Ingredientes:

- 1 colher de chá de raiz e rizoma de valeriana;
- Água fervente.

Modo de preparo:

1. Colocar a água fervente dentro de uma xícara de chá;
2. Acrescentar a valeriana e abafar durante cinco minutos;
3. Após, coar e consumir o chá.



revistacafeicultura.com.br

Colágeno Hidrolisado
PURIS
Edição Limitada
Sabor TANGERINA COM GENGIBRE

Colágeno Hidrolisado
Vitamina A, Vitamina E, Vitamina C, Vitamina B6, Vitamina B12, Vitamina K, Vitamina D, Vitamina B2, Vitamina B3, Vitamina B5, Vitamina B7, Vitamina B9, Vitamina B1, Vitamina B4, Vitamina B8, Vitamina B10, Vitamina B11, Vitamina B12, Vitamina B13, Vitamina B14, Vitamina B15, Vitamina B16, Vitamina B17, Vitamina B18, Vitamina B19, Vitamina B20, Vitamina B21, Vitamina B22, Vitamina B23, Vitamina B24, Vitamina B25, Vitamina B26, Vitamina B27, Vitamina B28, Vitamina B29, Vitamina B30, Vitamina B31, Vitamina B32, Vitamina B33, Vitamina B34, Vitamina B35, Vitamina B36, Vitamina B37, Vitamina B38, Vitamina B39, Vitamina B40, Vitamina B41, Vitamina B42, Vitamina B43, Vitamina B44, Vitamina B45, Vitamina B46, Vitamina B47, Vitamina B48, Vitamina B49, Vitamina B50, Vitamina B51, Vitamina B52, Vitamina B53, Vitamina B54, Vitamina B55, Vitamina B56, Vitamina B57, Vitamina B58, Vitamina B59, Vitamina B60, Vitamina B61, Vitamina B62, Vitamina B63, Vitamina B64, Vitamina B65, Vitamina B66, Vitamina B67, Vitamina B68, Vitamina B69, Vitamina B70, Vitamina B71, Vitamina B72, Vitamina B73, Vitamina B74, Vitamina B75, Vitamina B76, Vitamina B77, Vitamina B78, Vitamina B79, Vitamina B80, Vitamina B81, Vitamina B82, Vitamina B83, Vitamina B84, Vitamina B85, Vitamina B86, Vitamina B87, Vitamina B88, Vitamina B89, Vitamina B90, Vitamina B91, Vitamina B92, Vitamina B93, Vitamina B94, Vitamina B95, Vitamina B96, Vitamina B97, Vitamina B98, Vitamina B99, Vitamina B100

Propicia o aumento na produção de colágeno, vital para a sustentação e a estruturação da pele, além de fornecer doses diárias ideais de vitaminas e sais minerais.

AÇÃO MAGISTRAL
www.purisnutri.com.br

DETOX: Emagrecimento saudável

Os sucos detox possuem poucas calorias e muitos nutrientes que contribuem para um melhor funcionamento do sistema digestivo, além de auxiliar no emagrecimento e no aumento da imunidade.

É fácil encontrarmos várias receitas apetitosas, pois os sucos podem ser feitos a partir de inúmeros alimentos, o importante é que esses alimentos possuam nutrientes com as propriedades certas para o suco ser desintoxicante, ser rico em vitaminas e minerais, possuir ação termogênica e altos índices de fibras para auxiliar no funcionamento do intestino, facilitar a digestão e reduzir o inchaço principalmente da barriga.

Como é um suco totalmente natural, pode ser utilizado diariamente, mas não é aconselhado para substituir refeições e sim para auxiliar em uma dieta balanceada. Veja duas receitas deliciosas que você pode fazer em casa:



Suco Detox com Couve e Água de Coco

Ingredientes:

- 01 folha de Couve-manteiga
- 1 unidade de Maçã
- 02 unidades Castanha do Pará
- 250 ml de Água de coco

Modo de Preparo:

1. Ponha no liquidificador uma folha de couve manteiga, duas castanhas do Pará, uma maçã e um copo de 250 ml de água de coco;
 2. Bater tudo e tomar. Se quiser pode coar.
- Além da desintoxicação, combate a desidratação e previne a retenção de líquido.

Suco Detox de Abacaxi com Cenoura

Ingredientes:

- 20 g de Cenoura ralada
- 120 g de Abacaxi picado
- 03 folhas de Hortelã
- 200ml de Água

Modo de Preparo:

1. Coloque vinte gramas de cenoura ralada, cento e vinte gramas de abacaxi picado, três folhas de hortelã e 200ml de água
2. Bata tudo no liquidificador e tome.

Além de desintoxicar o organismo, por possuir muitas fibras contribui na redução do apetite.

2017: um ano de Crescimento

Organizada como uma central de negócios no segmento magistral, a Ação Magistral desenvolve uma gestão compartilhada, padronizando procedimentos, atitudes e compartilhando oportunidades. Nossos produtos marca própria proporcionam a todos os nossos sócios a qualidade que seus clientes merecem.

Crescemos muito no ano de 2017, atingimos 89 sócios em 13 estados do país e totalizamos 53 produtos padronizados e com a credibilidade que nossos prescritores conhecem.

Aqui segue um resumo das nossas novidades do ano de 2017:

5 novos sócios:

Alagoas e São Paulo



Rio Grande do Sul



São Paulo



Minas Gerais



II Congresso Científico e 8º Espaço de Negócios

Totalizou 43 Expositores, mais de 600 participantes e 8 renomados palestrantes em dois dias de evento no Barra Shopping Sul em Porto Alegre



5 novos produtos marca própria:





NoRed



*Proteja-se do sol
neste verão!*

FPS 30

Proteção e hidratação facial e corporal.
Para adultos e crianças.

FPS 40

Proteção máxima. Para peles delicadas
(bebês), intolerantes (alérgicas, reativas,
atópicas) e frágeis (pós-peeling, pós-laser,
pós-cirúrgia).

FPS 50

Fotoprotetor com cor. Para adulto
e idosos.



www.noredfps.com.br



ACAO MAGISTRAL