

Almada, Fevereiro 2018 | Nº13

www.nbfisio.pt | nbfisio.blogspot.pt | facebook.com/nbfisio

NBFISIO - Dia dos Namorados 2018

Comemore este dia oferecendo saúde e bem-estar à sua cara metade!



Adquira os nossos voucher's especiais "Dia dos Namorados":

- Massagem Terapêutica
- Massagem de Relaxamento (corpo inteiro)
- Massagem com Pedras Quentes
- Massagem de Relaxamento para dois

Saiba mais através do email nbfisio@gmail.com ou contacte-nos através de 212 462 420 (Almada) ou 289 070 637 (Olhão).

NUTRIÇÃO - Alimentar o Amor

A alimentação é uma fonte de saúde, melhora o rendimento físico, intelectual mas também sexual.

Um corpo são é um corpo com todas as suas funções plenas e por isso, desta vez trazemos 4 alimentos que podem ajudar no seu desempenho amoroso!

1 – **Alho** - é um vasodilatador por excelência; ajuda a melhorar a circulação sanguínea, o que pode ajudar a prevenir alterações na capacidade de ereção. Mas não ficamos por aí: os seus compostos sulfurados são cardioprotetores pelo que ajudam a melhorar a saúde do músculo do amor – o seu coração.



Para tirar o máximo benefício do alho, experimente adicionar alho picado em cru a verduras cozinhadas ou, por exemplo, no pão (pão torrado com azeite e alho).

Tente comer pelo menos 2-3 dentes de alho por dia fora, claro, dos momentos mais românticos!

Se quer potenciar estes efeitos, pondere a suplementação com extracto de alho e peça conselho na NB fisio sobre a melhor opção para si.

2 – **Amêndoas** - O óleo de amêndoas é excelente para uma massagem a dois, mas a oleaginosa em si também tem benefícios pela sua riqueza em vitamina E, um micronutriente essencial nas hormonas sexuais tanto no feminino como no masculino.

Não podemos comer ostras todos os dias e por isso, felizmente, temos amêndoas que são igualmente uma boa fonte de zinco, o mineral mais importante na produção de testosterona.

É um dos défices mais frequentes e acaba por prejudicar os níveis de libido uma vez que o zinco tem múltiplos papéis e os seus níveis tendem a ficar muito reduzidos em fases de maior stress.



Coma 6 a 18 amêndoas, podendo juntar ao iogurte, mas também comer como snack, com uma peça de fruta. Prefira amêndoa o menos descascada possível, podendo tostá-la um pouco para libertar o seu sabor abaunilhado.

3 – **Melancia** - a melancia é uma fonte natural de citrulina, um vasodilatador por excelência, uma vez que promove um aumento dos níveis de óxido nítrico no organismo.

Um estudo publicado na revista *Urology* mostrou resultados promissores para a suplementação com citrulina, as doses de 1,5g podem parecer difíceis de tomar, mas 120g de melancia fornecem 150mg (portanto 10%); lembre-se de que ninguém respeita as porções no que toca a comer melancia como peça de fruta.

Tem também licopeno, um carotenóide com benefícios especialmente importantes na saúde da próstata.



Almada, Fevereiro 2018 | Nº13

www.nbfisio.pt | nbfisio.blogspot.pt | facebook.com/nbfisio

4 – **Chocolate** (com pelo menos 80% de cacau) - o cacau tem mais benefícios do que pensamos, mas por vezes, quando pensávamos que já sabíamos tudo, surge outra ideia.



Entre os diversos componentes com efeito estimulante encontramos a feniletilamina, um potenciador da dopamina, que é nada mais nada menos, do que o neurotransmissor do bem-estar e do prazer.

Por isso, quando come chocolate acalma os “nervos” e sente-se logo melhor! Os flavonóides presentes são também vasodilatadores e o cacau é uma fonte de magnésio, um mineral determinante no nosso metabolismo energético.

Para não descurar a sua cintura, coma entre 2 a 4 quadrados de chocolate preto com pelo menos 80% de cacau (para ter pelo menos 15-20g de cacau por dia) e até o seu apetite vai estar diferente.

(Filipa Vicente, Nutricionista, 1369N)

NATUROPATIA - Combater o Stress com Fitoterapia



O stress, está sempre presente em todas as circunstâncias da vida e é uma resposta inespecífica do organismo a uma agressão, a um tóxico (ambiental, infecção, metabolismo) ou a um estado emocional, causando-nos desequilíbrio e mau estar geral.

Muitas e diferentes reações podem ser observadas de pessoa para pessoa; todos nós reagimos de maneiras diferentes a uma ou várias exposições ao stress, por isso “ele” é sempre um malefício para o equilíbrio do nosso organismo.

O stress desencadeia-se a partir do sistema límbico, que é uma estrutura que existe no nosso cérebro, provocando uma reação do sistema nervoso autónomo que leva ao desencadeamento de comportamentos que são necessários à nossa sobrevivência.

Estes comportamentos podem interferir quer positiva quer negativamente no funcionamento dos órgãos e na regulação do metabolismo de todo o organismo. O stress contínuo e de forma persistente pode causar a doença. Por este motivo, é importante identificar a sua causa, estabelecendo prioridades para regular o nosso organismo e alcançar o nosso bem estar. As prioridades devem ser estabelecidas consoante o quadro clínico, de forma a identificar a principal causa e tratar a doença.

O stress pode causar desequilíbrio psicológico, mental e emocional, fadiga adrenal, apneia do sono, problemas de memória, ansiedade frequente, entre outros.

Como prevenção, devemos praticar exercício físico de forma consciente, controlar o nosso comportamento alimentar e utilizar a fitoterapia para reduzir o impacto do stress.

O tratamento fitoterápico deve ser aconselhado por um especialista na área da Fitoterapia, onde se pode utilizar a Rhodiola, Passiflora, Valeriana, Hypericum, Ginseng e outros.



Como a Fitoterapia pode ter efeitos secundários, aconselhe-se com um Naturopata para seguir o melhor tratamento adequado ao seu caso.

(Sofia Oliveira, Naturopata)

Visite-nos e sinta-se bem!