

• NESTA EDIÇÃO: •



CONHEÇA O DIABETES.
(pagina 2)



ADOÇANTES – DESCUBRA A
DIFERENÇA ENTRE ELES
(pagina 3)



CÂNCER DE MAMA
PREVINA-SE
(Pagina 4)

• VOCÊ SABE COMO COMBATER OS RADICAIS LIVRES? •



(Por Dr. Marcelo Leocádio - Micro-Imunologista e Genetista)

RADICAIS LIVRES são moléculas naturalmente presentes no nosso organismo, envolvidas em vários processos, tais como, respiração e contração muscular. Tais moléculas, em excesso, podem causar diversos danos ao nosso organismo, com o desenvolvimento de mais de 100 doenças que afetam a maioria de nossos órgãos, como por exemplo, o Diabetes, Catarata, e Doenças Degenerativas.

Para combatê-los, precisamos da ajuda dos **ANTIOXIDANTES**.

Os **ANTIOXIDANTES** previnem a formação de RADICAIS LIVRES e removem espécies já formadas. Além disso, conseguem reparar biomoléculas danificadas.

Como anda o nível de ANTIOXIDANTES em seu organismo?

Na Clínica DJG você encontra **testes exclusivos** de diagnóstico – Perfil **DNA Plus** - que permitem a medição rápida e precisa dos componentes de **ANTIOXIDANTES** individuais e totais.

Perfis DNA Life de diagnósticos:

- Envelhecimento
- Câncer
- Doenças Cardiovasculares
- Catarata
- Diabetes Mellitus
- Doenças infecciosas
- Infertilidade Masculina
- Doenças inflamatórias
- Doenças Hepáticas
- Doenças Pulmonares
- Doenças Neurológicas
- Doenças Renais e Diálise

Vivencie a Medicina do Futuro Hoje Mesmo.
Agende uma pré avaliação gratuita pelo telefone: (11) 2173-7600.

Parceria :



CONHEÇA O DIABETES



(Por Dr. Dimitrie J. Gheorghiu - Endocrinologista)

O Diabetes é uma doença perigosa e silenciosa, e por ser cada vez mais comum hoje em dia, certamente merece toda a nossa atenção. Basicamente, o Diabetes é dividido em 2 grupos:

Diabetes Tipo 1: Caracterizada pelo aumento de açúcar no sangue (hiperglicemia), devido a deficiência na produção de insulina (hormônio produzido pelo pâncreas).

Diabetes Tipo 2: a forma mais comum encontrada, é a deficiência do organismo em absorver o açúcar devido a resistência insulínica, que pode ser causado pela hereditariedade, obesidade e sedentarismo. O tratamento do Diabetes se dá con-

trolando os níveis de açúcar no sangue, que pode ser feito através de um planejamento alimentar, atividade física e medicação (sempre com orientação médica).

Porem, para que o tratamento seja eficaz, é importante diagnosticar tal doença o quanto antes. Por isso, se você tem algum dos sintomas como aumento da sede, vontade frequente de urinar, fadiga, fraqueza, aumento do apetite, perda de peso, visão embaçada e machucados que demoram a cicatrizar, procure rapidamente um medico.

O **ENDOCRINOLOGISTA** é o medico mais recomendado para lhe dar maiores informações e assim, lhe orientar dentro de um tratamento adequado.



Muito mais saúde para você!

Especialidade e Serviços:

Endocrinologia

Dermatologia

Ginecologia

Cirurgia Vascular
Angiologia

Cirurgia Plástica

Departamento de
Medicina Diagnóstica

Departamento
de Nutrição

Exame de
Bioimpedância

Medicina Estetica

Check-ups



Rua Brigadeiro Gavião Peixoto, 511 City Lapa
Cep: 05078-000 São Paulo - SP Fone: (11) 2173-7600
djg@djg.com.br - www.djg.com.br

Seja um Associado Club's e obtenha muitas vantagens



Opção DJG Club's

O DJG Club's é um cartão de Fidelidade & Benefícios, cujo o objetivo é proporcionar aos seus associados e dependentes, diversas vantagens na utilização dos serviços da Clínica DJG.

Além disso, todos os associados poderão se beneficiar com diversos descontos dentro de nossa Rede Credenciada.

Saiba mais: 11 2173.7600 - www.djg.com.br - djg@djg.com.br
Rua Brig. Gavião Peixoto, 511 - 05078-000 - City Lapa - São Paulo - SP

RECEITA DIET: MOUSSE DE LIMÃO



(Por Fabiana Souza – Coordenadora do Departamento de Nutrição da Clínica DJG)

Ingredientes:

1 xícara (chá) de água
 1/2 limão, com casca
 suco de 1 limão
 raspas de 1 limão
 1 copo de iogurte natural desnatado (200 g)
 1 pacote de gelatina diet (sabor limão)
 1 colher (sopa) de gelatina em pó, sem sabor
 1 xícara (chá) de água quente
 2 colheres (sopa) de adoçante granular
 1 clara de ovo

Modo de preparo:

Coloque a água fria e o meio limão com casca no liquidificador e bata por 1 minuto em velocidade alta. Passe por uma peneira, separando o suco do bagaço. Volte o suco ao liquidificador e despreze o bagaço. Reserve.

Dissolva a gelatina sem sabor em 2 colheres (sopa) de água morna e deixe hidratar bem. Reserve.

Dissolva a gelatina diet sabor limão na água quente e mexa bem. Deixe esfriar.

Junte o suco de limão reservado, o caldo do limão, o iogurte desnatado, a gelatina sem sabor, a gelatina diet sabor limão preparada e o adoçante em pó no liquidificador. Bata em velocidade alta por 2 minutos. Bata a clara em neve até ficar firme e acrescente delicadamente ao líquido.

Coloque em tigelas individuais e leve para gelar por, no mínimo, 6 horas.

Calorias por porção: 32

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

ADOÇANTES – DESCUBRA A DIFERENÇA ENTRE ELES



(Por Fabiana Souza – Coordenadora do Departamento de Nutrição da Clínica DJG)

Adoçantes são substâncias de baixo ou nenhum valor energético, que proporcionam aos alimentos o sabor doce. Mas, se pra você, adoçante é tudo a mesma coisa, fique atento! Alguns adoçantes tem contra indicações e outros não resistem a altas temperaturas.

Separamos os tipos mais comuns encontrados. Verifique qual se enquadra melhor no seu caso:

Tipo:	Vantagem	Desvantagem	Energia (kcal/g)
Aspartame	Adoça 220 vezes mais que o açúcar. Permitido diabético.	Não aceita altas temperaturas. Proibido para portadores de fenilcetonúria.	4kcal/g
Ciclamato de Sódio	Adoça 50 vezes mais do que o açúcar. Resiste a altas temperaturas. Permitido diabético.	Hipertensos devem consumir com moderação pois possui sódio. Sabor residual azedo.	0kcal/g
Sacarina	Adoça 200 vezes mais do que o açúcar. Resiste a altas temperaturas. Permitido diabético.	Sabor residual amargo.	0kcal/g
Estevisídeo (Estevia)	Adoça 300 vezes mais do que o açúcar e é natural. Resiste a altas temperaturas. Permitido diabético.	Sabor residual amargo	0kcal/g
Sucralose	Adoça 600 vezes mais do que o açúcar. Resiste a altas temperaturas. Permitido diabético. Sabor igual ao do açúcar.	Custo elevado	0kcal/g

IMPORTANTE: ADOÇANTES NOVOS

Existe um novo tipo de adoçante (açúcar light). Ele pode ser usado no preparo de receitas de doces para forno e fogão. As exceções de uso são para os diabéticos e quem tem restrição ao uso do açúcar, por recomendação médica.

CÂNCER DE MAMA PREVINA-SE



(Por Dr. Marcelo Nicaretta - Ginecologista)

Você sabia que o Câncer de Mama é a doença que mais causa mortes entre as mulheres brasileiras?

E infelizmente, isso ocorre devido a detecção tardia da doença. Mais de 60% dos casos são identificados em estágios avançados. Esse número, porém, pode ser menor, se as mulheres fizerem um acompanhamento preventivo anual.

É comprovado que 90% dos tumores detectados na sua fase inicial têm cura.

Por isso, é muito importante que você se preocupe com a prevenção. Esteja em dia com a prevenção contra o câncer de mama em 4 passos:

1 - Faça o Auto-Exame da mama mensalmente.

2 - Faça um check up completo todos os anos.

3 - Também anualmente é recomendada a realização da Mamografia, para mulheres acima de 40 anos.

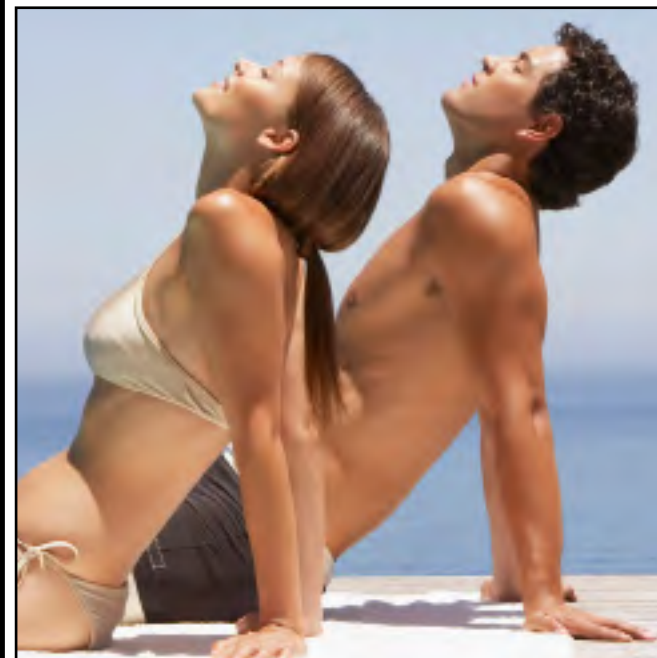
4 - E principalmente, esteja em dia com seu Ginecologista.

A sua atenção a este assunto pode salvar a sua vida, portanto: **PREVINA-SE!**

Departamento de Ginecologia da Clinica DJG

Tel.: 11 2173-7600

CARBOXITERAPIA PREPARE-SE PARA O VERÃO!



Overão se aproxima e com ele a busca frenética atrás de um corpo belo e saudável.

Para nos auxiliar neste sentido, uma das técnicas mais indicadas é, sem dúvida, a **CARBOXITERAPIA**.

A carboxiterapia é uma técnica estética não-cirúrgica, na qual gás carbônico é injetado no tecido subcutâneo utilizando-se um aparelho com uma agulha muito fina. Isso melhora a circulação e oxigenação dos tecidos promovendo benefícios estéticos.

Se realizada corretamente e por médicos capacitados, a **CARBOXITERAPIA** promete combater algumas de nossas maiores neuras: **a celulite, a flacidez e a terrível gordura localizada.**

O tratamento costuma se dar em 10 sessões, de 2 a 3 vezes por semana, e os resultados são observados com relativa rapidez. Não representa riscos nem efeitos colaterais e a pessoa pode voltar as suas atividades normais logo após cada sessão.

Na Clinica DJG você encontra esse tratamento com todo o respaldo de especialistas. Entre em contato conosco hoje mesmo, e marque uma avaliação gratuita, através do telefone: **11 2173-7600.**