

Viverenda

Manipulações e Homeopatia

Alimente seu cérebro!

Para manter a cabeça funcionando a mil e afastar problemas como Alzheimer e Parkinson, a dica de um especialista carioca é caprichar na alimentação. Um professor e especialista explica que a atuação dos chamados *smart nutrients* (ou nutrientes espertos) é bastante benéfica, pois evitam danos às células do cérebro. “Certas substâncias são capazes de evitar danos às células do cérebro”, diz o especialista. É o caso de vitaminas, minerais e até gorduras, como o ômega-3. Nos Estados Unidos essa é uma das últimas ondas. Não é a toa. “Inúmeros trabalhos comprovam a eficácia dos smart nutrients”, diz o professor. Confira abaixo alguns dos “espertos” de plantão e suas melhores fontes:



<p>Ômega-3</p> <p>Presente em peixes como o salmão e o atum, essa gordura do bem garante a boa vascularização do cérebro. Resultado: as regiões responsáveis pela memória ficam preservadas.</p>	<p>Vitamina C</p> <p>Neutraliza a ação de substâncias tóxicas aos neurônios. Suas melhores fontes são o pimentão, a goiaba, a couve e todas as frutas cítricas.</p>
<p>Ácido fólico</p> <p>A vitamina participa da síntese do DNA das células nervosas. Há pesquisas associando a deficiência de ácido fólico com a depressão. Cogumelo, tomate, abobrinha e brócolis não podem faltar no prato.</p>	<p>Vitamina E</p> <p>O nutriente, que aparece nas amêndoas, na castanha de caju e nas nozes, impede lesões nos neurônios e dessa forma afasta males degenerativos, como o Alzheimer e o Parkinson.</p>
<p>Vitamina B₁</p> <p>Ela participa da transformação de glicose em energia e dá chega-para-lá no desânimo. O fígado é um excelente fornecedor do nutriente.</p>	<p>Selênio</p> <p>Ajuda a manter a boa irrigação em toda a cabeça, afastando ameaças como o acidente vascular cerebral. Aposte na castanha-do-pará e em peixes como a truta.</p>
<p>Vitamina B₂</p> <p>Estudos mostram que a substância que aparece na gema do ovo e nos queijos é importante para a memória.</p>	<p>Zinco</p> <p>Assim como a vitamina C, esse mineral combate toxinas que podem atrapalhar o funcionamento do cérebro. Ostras e farelo de trigo são ricos no nutriente.</p>

Consulte seu médico!

Fonte: Revista Saúde - Abril de 2006.

Vivenda

Manipulações e Homeopatia

ANO I – FASCÍCULO II
FUNDAÇÃO 01/2008

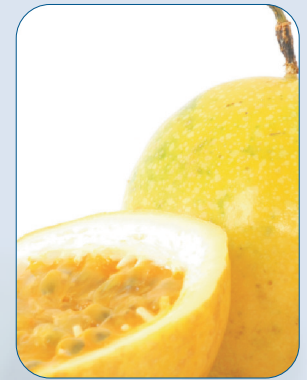
Fibra do maracujá – o segredo está na casca!

E ela vai para o lixo. Que desperdício, já que poderia virar uma farinha ótima para os diabéticos, cheia de pectina, fibra poderosa contra os picos de glicose.

Essa tal pectina

Ela é uma espécie de fibra solúvel que, junto com a celulose e a lignina, compõe a parede celular das plantas. “Está em todas as frutas, mas a maçã, a pêra, a laranja, o limão e o pêssego são especialmente ricos nela” revela especialista. Segundo o presidente da Associação Nacional de Assistência ao Diabético, a pectina atua nos picos de insulina, mas ressalva: “Qualquer alimento rico em fibras pode produzir o mesmo efeito”. A questão é que muitas das frutas cheias de pectina têm também muito açúcar. Está aí uma vantagem da farinha de maracujá.

Consulte seu médico!



Fonte: Revista Saúde - Abril de 2006..

Plantas contra micróbios

Pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas investigam várias espécies de plantas medicinais com o objetivo de encontrar princípios ativos capazes de combater microorganismos como a *Candida albicans*, fungo responsável pela candidíase, e a *Escherichia coli*, bactéria culpada por muitos casos de diarreia. “Descobrimos que espécies de *Allium spp*, da família de um tipo de alho conhecido como nirá, apresentam atividade antimicrobiana contra a *Candida albicans*”, revela pesquisadora.

Consulte seu médico!



Fonte: Revista Saúde - Março de 2006.

A romã e seus superpoderes

Um estudo realizado na Universidade da Califórnia, Estados Unidos, mostra que o fruto da romãzeira ajuda a diminuir o risco da aterosclerose. “Isso se dá pela sua capacidade de inibir a oxidação de gorduras e é essa espécie de alteração que danifica as paredes das artérias” explica pesquisadora que estuda a romã. Um outro trabalho americano, realizado por cientistas da Universidade de Wisconsin, mostra que o suco da fruta, graças às suas inúmeras substâncias protetoras, afasta o câncer de próstata. “Ela tem uma concentração muito alta de compostos fenólicos”, completa pesquisadora.

Consulte seu médico!



Fonte: Revista Saúde - Novembro 2005.