

vidanatural

SOPAS DA SAÚDE



Terapia das abelhas
É ALTERNATIVA PARA TRATAR DE
ENXAQUECA ATÉ ARTRITE

Caldos e cremes com alto poder purificador, capaz de afastar até doenças do coração

RESFRIADO EMOCIONAL

Como combater os gatilhos da gripe que vão além do clima e dos vírus

7

DICAS PARA
MEDITAR NO
COTIDIANO



DOSE DE ANTIOXIDANTE

Chá é ingrediente até no preparo dos seus pratos

PLANTE SEU REMÉDIO

10 ervas fáceis de cultivar e que servem contra diversos males



Berinjela, o precioso ALIMENTO FUNCIONAL



Conheça os segredos para escolher o vegetal, a forma mais adequada de preparo e como acabar com o amargor que permanece em alguns pratos. Veja neste livro várias formas de tirar proveito desse precioso alimento funcional.

Já nas bancas!

Ou acesse www.escala.com.br

 /revistavivasau

EDITORA
escala



10

07 VOCÊ E SEU TEMPO

08 É bom saber

Menos é mais

10 Corpo e mente

Danças que equilibram

14 Simples assim

7 dicas para incluir a meditação no cotidiano

16 Momento do livro

Pausa para a leitura

17 VOCÊ E SUA COMIDA

18 É bom saber

Marmita nutritiva

20 Dicas e técnicas

Aprenda a fazer o bolo perfeito

25 Na prateleira

Pasta de amendoim para enriquecer o café da manhã

26 Superalimentos

Sopas da saúde previnem doenças da pele ao coração

32 Receitas especiais

Chás viram ingredientes nos pratos do almoço e jantar



18



48

37 VOCÊ E SUA SAÚDE

38 É bom saber

Preste atenção nas pintas

40 Prevenção e saúde

Gatilhos emocionais da gripe

46 Fique saudável

Tratamento sem remédio para caspa e seborreia

48 Cura natural

Plante o seu remédio no quintal de casa

53 Nova medicina

Relaxe com a massagem cranioossacral

54 Medicina alternativa

Terapia com abelhas

59 VOCÊ E SEU MUNDO

60 É bom saber

O fim da extinção dos pandas

62 História inspiradoras

Conheça marcas que reaproveitam materiais

sumário



66



73

66 Vida em família

Pais optam pela desescolarização dos filhos

70 Pet natural

Cães de apartamento

71 VOCÊ E SUA CASA

72 É bom saber

Truques para limpar o liquidificador

74 Ingrediente-chave

Fermento é útil na saúde e na casa

76 Casa e organização

Como organizar uma horta urbana

80 ONDE ENCONTRAR

82 SEIS BOAS IDEIAS

cá entre nós

de dentro PARA FORA

Depois de um dia estressante, nada como chegar em casa, vestir uma roupa confortável e tomar um belo prato de sopa. Se o dia estiver frio, o caldo quente é um verdadeiro alento para o corpo e para a alma. Mais do que um alimento, a mistura certa traz benefícios para todo o organismo e pode ajudar a promover uma limpeza geral.

O segredo está na combinação de ingredientes, que podem carregar uma boa dose de antioxidantes, vitaminas e sais minerais, cada qual com uma função para reequilibrar o organismo. Antes de definir a receita, vale lembrar que os melhores alimentos desintoxicantes, e que podem ser usados em sopas, são as verduras e frutas frescas e orgânicas. Entre as hortaliças, couve-flor, couve-de-bruxelas, brócolis, repolho, rúcula, couve-manteiga, mostarda, nabo, agrião e rabanete estão na linha de frente da turma da limpeza.

Além dos nutrientes, esse grupo apresenta compostos bioativos que podem produzir efeitos benéficos sobre a saúde, além de prevenir vários tipos de câncer, incluindo os de estômago, esôfago, pulmão, faringe, útero, pâncreas e cólon.

Na matéria de capa nós ainda buscamos os ensinamentos da Medicina Ayurveda para entender como cada ingrediente age no nosso organismo. Vale conhecer qual é o seu dosha para apostar nos alimentos mais indicados para o seu perfil.

Com as baixas temperaturas, quem sofre é o nosso sistema respiratório. Com o aumento do número de gripes e rinites, vale lançar mão de remédios naturais que aplacam os sintomas e controlam as crises sem química e com mais saúde.

A partir da pág. 40 também abordamos quais são os principais inimigos que atacam esse sistema. Quando o estresse toma conta, a resistência baixa e as portas ficam abertas para um resfriado daqueles. É bom se cuidar!

Boa leitura!
Ana Sniesko
Editora

VOCÊ SABIA?
O espirro é uma reação imediata aos agentes externos causadores dos resfriados

BLOG DA REDAÇÃO

Confira as nossas andanças para produzir essa edição:



O restaurante Quem Quer Pão inova na apresentação do café da manhã e serve torradas de pão de queijo. Vale copiar em casa!



Na sua cidade tem um mercado municipal? Explore as barracas e busque frutas diferentes. Na foto, o cacau é o destaque.



Cruzamos com os tambores da Aorta em uma das ruas de São Paulo. Confira na pág. 76 como funcionam as hortas urbanas.



Foto: Marcelo Resende (Escala Imagens)

Faça parte da Redação

A **Vida Natural** quer trazer você para dentro da redação! Que tal enviar para nós os assuntos que gostaria de ler por aqui? Para participar, envie um e-mail para vidanatural@escala.com.br

VIDA SAUDÁVEL

Parabéns pela revista. Parei de fumar há um ano, depois de ter tuberculose e ainda luto contra essa vontade. Recentemente comprei uma bicicleta e estou buscando uma vida mais verde. Fabrício Henrique Araújo Alves, Fortaleza-CE, via Facebook
Que bom que você gostou da revista, Fabrício. Esperamos que você continue firme no seu propósito de ter uma vida mais verde. Certamente isso se refletirá na sua saúde e na sua disposição.

REMÉDIO NATURAL

Com o clima mais frio, os meus filhos sempre sofrem com a gripe, mas reluto em dar remédio. Qual remédio caseiro eu posso usar?
Kátia Lins, São Paulo-SP
Kátia, na pág. 40 você confere uma matéria que fala sobre as alternativas da natureza para dar um fim nos sintomas das gripes e dos resfriados. Ainda abordamos quais são os principais gatilhos para esse quadro.

RESULTADO DA ENQUETE

Como você desintoxica o seu organismo?

38% TOMO SUCO VERDE PELA MANHÃ

31% TROCO O JANTAR POR UMA SOPA DETOX

18% FAÇO JEJUM DE VEZ EM QUANDO

13% NÃO FAÇO



Conte a sua história!

Conseguiu trocar seus hábitos de vida e agora colhe os bons frutos? Mande seu relato para vidanatural@escala.com.br

CONTE PRA GENTE!



Quem sofre com o diabetes e com as altas taxas de açúcar no sangue pode se valer do alho e da cebola para controlar os níveis. Como você utiliza essa dupla de temperos?

- Na comida do dia a dia
- Usa cebola na salada
- Aposta só no alho
- Prepara chás e outros remédios naturais

Conta para a gente! Responda a enquete na nossa página do Facebook

VIDA NATURAL NA REDE SOCIAL

Já está conectado? Não perca tempo e acesse



www.facebook.com/RevistaVidaNaturalOficial



vidanatural@escala.com.br

Tuberculose tem cura

Um especialista sobre o tema responde as suas dúvidas. Quer perguntar? Escreva para a gente: vidanatural@escala.com.br



CONHEÇA O ESPECIALISTA

Rodrigo Athanazio, infectologista e doutor pela universidade de São Paulo, integra o corpo clínico da Doctoralia.



ACESSO AO TRATAMENTO

Meu avô apresentou alguns sintomas de tuberculose. Gostaria de entender como é feito o tratamento no Brasil e se está disponível na rede pública. Gisele Freitas, 24 anos, via Facebook.

A tuberculose é tratada de forma gratuita nos postos de saúde. Para tanto, são usados quatro medicamentos diferentes, os quais devem ser tomados por um período de seis meses na maioria dos casos. A administração dos remédios não pode ser interrompida, sob o risco de a microbactéria adquirir resistência. Já a vacinação é recomendada nos países onde a doença é mais comum e tem como objetivo evitar formas graves da doença, como a extra-pulmonar, que ocorre quando a micobactéria da tuberculose atinge outros órgãos.

TIPOS E PREVENÇÃO

Existe mais de um tipo de tuberculose? Como é possível se prevenir da doença? Guilherme Soares, 37 anos, Ouro Preto- MG.

Existem três tipos de tuberculose: pulmonar, pleural e extrapulmonar, que ocorre quando a microbactéria da tuberculose se manifesta em outros órgãos, tais como cérebro, rins e vias urinárias, fígado, intestino, meninges (membranas que recobrem o cérebro), pele e coração. A tuberculose consta na lista da OMS como uma das 10 maiores causas de morte no mundo, além de ser a terceira causa mundial de mortalidade causada por um agente infeccioso. A melhor forma de prevenção é a vacina, recomendada nos países onde a doença é mais comum e tem como objetivo evitar suas formas mais graves.



TRANSMISSÃO DA DOENÇA

Se eu tiver gripe ou pneumonia posso desencadear tuberculose? Afonso Souza, 56 anos, Ribeirão Preto- SP.

A tuberculose não está relacionada à gripe ou pneumonia. A doença é infecciosa e é transmitida pelo ar, embora seja preciso um longo tempo de exposição com a pessoa doente para que haja contágio. O risco aumenta para pessoas que permaneceram por mais de 200 horas com pacientes com tuberculose bacilífera (aqueles que possuem exame de baciloscopia do escarro positivo) ou por mais de 400 horas com pacientes com tuberculose paucibacilar (aqueles em que somente o exame de cultura de escarro é positivo). Existe a possibilidade do contágio por meio de animais, mas são casos raros.

você e seu TEMPO



ENTENDA

Menos te faz feliz

Ter o melhor celular, sonhar com carros luxuosos ou desejar a roupa mais cara te fará menos feliz. É o que aponta um estudo realizado pela Universidade de Harvard com duração de 75 anos. A pesquisa aponta que viajar, por exemplo, é capaz de trazer uma dose de felicidade maior do que passar o dia no *shopping*. O motivo é simples: relações interpessoais são mais saudáveis, pois elas fazem com que nossas experiências sejam registradas na memória com maior intensidade.



ASSISTA

PARA REFLETIR

Com uma vida comum na sociedade, a protagonista do filme reflete o cotidiano de muitas mulheres. Casada, três filhos e com uma carreira renomada como professora, Alice vê tudo mudar quando é diagnosticada com Alzheimer. A doença põe em teste sua relação com a família, a fé e a força, fazendo com que ela crie um grande laço com sua filha. O filme *Para sempre Alice*, rendeu um Oscar de melhor atriz a Julianne Moore. **Disponível no Netflix.**

60%

dos executivos sofrem com estresse e, por esse motivo, de acordo com a Previdência Social, em 2020 este será a justificativa maior para os afastamentos do trabalho



TERAPIA COM AROMA

As flores são excelentes para a decoração e cultivo em casa, mas você sabia que elas podem ser usadas em terapias? A ideia inicial surgiu com a terapeuta Fúlvia Maria, que criou, em seu quintal agroecológico, diferentes substâncias capazes de ajudar no dia a dia. A técnica é muito simples, com a ingestão de quatro gotas diariamente e a mentalização de mantras com pensamentos positivos, a terapeuta garante auxiliar os pacientes no emagrecimento, ansiedade, autocontrole, entre outros problemas. Para adquirir os aromas acesse: **fulltherapia.com**

EXPERIMENTE

relaxe



Máscara de cacau

Além de ser uma delícia, o cacau também pode ser aplicado tanto na pele quanto nos cabelos. Rico em magnésio, potássio, cafeína e vitaminas A, D, E e K, o cacau possui componentes que hidratam e tonificam, combatendo a flacidez e garantindo uma pele mais luminosa. A dermatologista Larissa Viana preparou uma máscara antienvhecimento para fazer em casa. Para isso você vai precisar de: • 1 colher de sopa de cacau em pó; • 1 colher de sopa de amido de arroz; • 1 colher de sopa de iogurte natural; • 1 colher de chá de mel. Misture os ingredientes até ter uma mistura homogênea e consistente, aplique sobre a pele previamente higienizada e deixe agir de 15 a 20 minutos. Em seguida enxágue com água morna.

desafie-se

IOGA EM QUALQUER LUGAR

Em meio a era digital, até mesmo atividades físicas estão entrando nos meios de comunicação. É o caso, por exemplo, do *Desafio Yoga*, um novo programa que funciona 100% online, com objetivo de desafiar o participante a realizar exercícios em 20 minutos diários. A atividade tem como intenção auxiliar os internautas a alcançarem sua melhor forma física. “A ideia do programa é, além de deixar o corpo definido, que os alunos se sintam bem por dentro e por fora”, explica a instrutora Leilane Lobo. As aulas são compostas por três etapas: a primeira apresenta a base do ioga prático, a segunda combina os movimentos e a terceira os executa na prática. Saiba mais em: desafioyoga.com.br

baixe



VIAGEM ORGANIZADA



Vai embarcar em uma nova aventura? Aposte em um aplicativo para te ajudar no roteiro. O *Yelp* é um aplicativo capaz de trazer dicas e avaliações da região para onde você irá viajar. Assim fica mais fácil visitar os principais locais, comer nos melhores restaurantes, relaxar e ainda tirar excelentes fotos.



HARMONIA FAMILIAR

leia

Educar os filhos é um desafio que coloca em cheque a vontade de muitos casais de aumentar a família. É uma doce e árdua tarefa, mas muito recompensadora, e com a ajuda de especialistas pode ser simplificada e melhorada. Pensando nisso, 24 *Life Coaches* decidiram escrever em conjunto o livro *Coaching para pais - Estratégias e ferramentas para promover a harmonia familiar* (Editora Literare Books). O livro tem o objetivo de trazer ferramentas e estratégias práticas para os pais usarem na educação de seus filhos de uma forma que seja eficiente e, ao mesmo tempo, aprendam com isso. A obra utiliza uma linguagem positiva, que auxilia na construção de um futuro melhor para as crianças e para a convivência em família. À venda, **R\$ 49,90**.



faça

Jardim em miniatura

Já sonhou em ter um jardim em casa, mas não tem espaço? Conheça os terrários, pequenos recipientes que reproduzem fielmente o *habitat* das plantas, mas em tamanho reduzido. Além de serem boa opção para apartamentos ou cômodos pequenos, ainda ajudam a acalmar com a jardinagem. Para isso você vai precisar:

- 1 pote transparente
- Terra, cascalho e carvão vegetal
- Musgo
- Pedras e objetos para decoração

Com o recipiente limpo, preencha o fundo com as pedras, o cascalho e o carvão vegetal. Em seguida, coloque uma camada de musgo e, por cima, espalhe 3 cm de terra. Para finalizar, use pedras, conchas, pequenos objetos que harmonizem o arranjo.

melhore



Sono da saúde

Nada melhor do que chegar em casa depois de um longo dia, dormir profundamente e acordar renovado no dia seguinte. De acordo com Instituto Brasileiro do Sono, é preciso ter de 6 a 8 horas de sono profundo para que as ações no dia seguinte ocorram com êxito. Além disso, o sono não assume apenas o papel revigorante, mas também é nosso aliado em algumas situações, como na prevenção da obesidade, no combate à hipertensão, no fortalecimento da memória, no controle do diabetes e na diminuição de doenças cardiorrespiratórias, entre outras.

VOCÊ SABIA?
63% dos brasileiros sofrem com algum problema relacionado ao sono

Em 85% das empresas brasileiras, menos da metade das funcionárias retornam à vida profissional após a licença-maternidade. Pensando nesse cenário nasceu a B2Mamy, uma aceleradora com foco em mães empreendedoras. Vai lá: b2mamy.com.br



DICA NATURAL:
além de trabalhar
o corpo, as danças
aumentam o
autoconhecimento

DANÇA:

uma forma da mente esculpir o corpo

Além de funcionar como uma válvula de escape, a atividade melhora a memória, desenvolve áreas importantes do cérebro e ainda relaxa Por Lygia Haydée

Pensar em uma pessoa que dança é ter em mente alguém que tem total conexão entre corpo e mente, afinal dançarinos dedicam bastante tempo e esforço de seu dia para desenvolver a conscientização e o controle sobre seus músculos. Não é fácil ficar nas pontas dos pés dando piruetas como fazem as bailarinas, por exemplo. Mas isso não se refere apenas aos profissionais da dança. Aqueles que se dedicam ao ritmo ao menos uma vez na semana também apresentam a habilidade de conectar mente e corpo.

Mais feliz

Mas quais são os benefícios dessa prática? “Além do condicionamento físico e mental, a dança proporciona alegria e felicidade, assim como aumenta o convívio social, combate a depressão e a timidez, ajuda a relaxar, ativa e melhora a coordenação motora, fortalece a musculatura e protege as articulações”, explica Kauan Vilela, coreógrafo, professor de dança e diretor da KDance Studio Fit de Danças e Eventos (SP).

Nada melhor, então, que ter mente e corpo conectados durante o tempo que você remexe o corpo, certo? Principalmente pelo fato de que, a cada aula, você trabalha uma maneira e um caminho diferente na busca do equilíbrio diário. “Muitas pessoas querem ser menos ansiosas, mais felizes, e não sabem que caminho seguir. Através de exercícios de respiração profunda ou uma meditação guiada, os alunos de dança vão adquirindo novas ferramentas para trabalhar sua evolução no autoconhecimento”, esclarece Tatiana Piacentini, professora de *Full-Connection* do Estúdio Anacã (SP).

Quer mais? Essa conexão ajuda a reduzir o estresse do dia a dia. “Esse é um exercício que ajuda a diminuir a tensão, relaxar a musculatura, estimular a concentração, acalmar e tranquilizar. Ele tem a capacidade de ligar o corpo, a mente e o espírito. Por isso, além do benefício físico, traz também paz interior e mexe bastante com o emocional, colocando os sentimentos para fora. Alguns alunos acabam até trocando a terapia pela dança”, revela

Marcos Boniolo, professor da Bodytech JK Iguatemi (SP). Para o cérebro, os benefícios também são incontáveis, com explica Monica Marques, diretora técnica corporativa da Cia Athletica (SP). “A dança ajuda no aumento da produção e a liberação de neurotransmissores, permite o aprimoramento da memória, melhora a saúde cerebral, traz o aumento do tamanho do hipocampo (associado à aprendizagem e à memória) em adultos saudáveis e propicia grandes ganhos na aprendizagem.”

Música e movimento

Ok, na teoria é lindo. Mas como acontece, de fato, essa interrelação entre o que está acontecendo com a musculatura e com a mente? “Qualquer movimento do corpo depende do sistema nervoso central (SNC) para comandá-lo, o que acontece através de quatro funções. Na primeira, função sensorial, o SNC é responsável por todas as sensações, desde as mais simples, como dor e pressão, até sensações especiais, como a visão e a audição. Para a função ▶

corpo e mente

motora, com exceção do coração, todos os outros músculos do corpo dependem do comando do SNC para contrair ou relaxar, mesmo quando o movimento é inconsciente, como é o caso do movimento do diafragma na respiração. O SNC ainda atua na função de homeostase, que é o equilíbrio de nosso corpo através da frequência cardíaca, frequência respiratória, pressão arterial etc. E, por último, a função de pensar também só é possível por conta do SNC, que permite raciocinar, memorizar, ter emoções, pensar etc.”, explica Monica. Por isso, como a dança envolve processos mentais que unem música e movimento, ela estimula fortemente as funções sensoriais e de pensamento simultaneamente, ou seja, as funções motora e de homeostase.

Alívio mental

Para que isso aconteça de forma proveitosa, no entanto, é preciso treino. “Geralmente, na primeira parte da aula o aluno faz um breve reconhecimento do corpo, de olhos fechados, trazendo a atenção para si, percebendo cada sensação, cada estrutura do corpo. Depois seguimos, gradualmente, com movimentos suaves das articulações”, explica Flávia Lucato, instrutora de *Fluidance* do Estúdio Anacã. É por fazer com que o corpo esteja totalmente entregue ao movimento que essa atividade física traz inúmeros benefícios para o corpo e para a mente, servindo, ainda, como terapia. “Em pouco tempo, nota-se que os benefícios vão muito além do bem-estar físico. São muitos os medos, os preconceitos, os tabus. Mas, aos poucos, assim que a pessoa começa a dançar, já sente uma transformação interna, que logo será perceptível externamente. É de dentro para fora que o ser humano se transforma”, salienta Vilela. Não é por acaso, então,



QUANDO SE DANÇA o corpo relaxa e o cérebro LIBERA ENDORFINA, DOPAMINA E SEROTONINA, hormônios que dão a SENSÇÃO DE PRAZER

que a dança é vista como uma expressão da alma. “Com ela você exterioriza emoções e alivia o estresse mental por meio de seus movimentos. Além disso, a dança, por ser um exercício físico, libera endorfina e serotonina, que são os hormônios do prazer e que dão a sensação de felicidade e bem-estar”, pondera Caique Ferreira, professor da Bio Ritmo.

Quem pode praticar?

Não existe nenhuma restrição de idade ou pré-requisito para fazer aulas de dança. Ela é aberta a todos que queiram experimentar mais uma entre tantas possibilidades de se movimentar. Por isso, as aulas são indicadas para qualquer tipo de pessoa e idade, sendo preciso, apenas, ter vontade de aprender. “No entanto, aqueles muito agitados são os que mais precisam deste tipo de modalidade, e também os que mais têm dificuldade em aderir,

pois não conseguem se concentrar e desacelerar”, avalia Monica.

Se esse é o seu caso, fique ligado: remexer o corpo pode ser comparado até aos exercícios de meditação, como ioga, por exemplo. Por isso, essa atividade física é tão bem recomendada. “Hoje o mundo inteiro está trabalhando tanto que muitos se esquecem de se cuidar, de ter o seu próprio momento. A dança traz essa sensação de tranquilidade. Quando se dança o corpo relaxa e o cérebro libera endorfina, dopamina e serotonina, hormônios que dão a sensação de prazer. Por isso, quem dança é mais feliz”, encoraja Marcos.

Na página ao lado você encontra uma lista de modalidades para se inspirar e encontrar a que mais combina com a sua personalidade. Se você experimentar uma e não der certo, não desista. Aposte na próxima e aproveite os benefícios para o corpo e para a mente.

ESTILOS DE DANÇA PARA VOCÊ APOSTAR

Existe uma porção de ritmos nos quais você pode investir para fazer essa conexão entre mente e corpo. Veja qual mais combina com você, alongue o corpo e se jogue no balanço!



DANÇA DE SALÃO: a dança a dois conta com algumas modalidades da dança, como

Gafieira, Bolero, Tango, *Zouk*, Salsa, *Rock*, Forró, Merengue, *Chá-Chá-Chá*.



GAFIEIRA: o estilo é uma herança do Maxixe. A prática teve início no século 20 e seu

nome vem da palavra francesa *gaffe* (gafe). O homem sempre conduz a mulher, executa gestos de proteção, ritmo e elegância.



BOLERO: surgiu na Europa e chegou a Cuba no século 21. A base do ritmo

é o dois pra lá, dois pra cá, com giros, caminhadas e evoluções durante a música.



TANGO: é uma das danças mais admiradas no mundo. O casal de dançarinos fica bem próximo

um do outro e pode improvisar mais do que em outras modalidades. Os argentinos adoram.



ZOUK: surgiu nos países caribenhos nas décadas de 60 e 70 e significa festa.

No Brasil, o *Zouk* contém mais giros e movimentos com os braços.



SALSA: é uma dança cubana. O ritmo ganhou notoriedade por meio das obras dos porto-

riquenhos Irmãos Lebron. É sensual e permite que os bailarinos abusem da movimentação do corpo.



ROCK: possui passos básicos tanto para a direita como para a esquerda. Não

existe uma música específica para o ritmo e sim canções que se encaixam perfeitamente para dançar soltinho.



CHÁ-CHÁ-CHÁ: o ritmo cubano é dinâmico e divertido. Tem três passos rápidos,

chamados de *chassé*, e outros dois mais lentos. Nesta dança, o casal não precisa ficar tão próximo.



MERENGUE: é uma dança contagiante. Ao som de saxofones, acordeão,

trompete e teclado, é impossível ficar parado. Praticada por casais, conta com passos rápidos e simples. Os pés marcam o tempo da dança.



POWER BALLET: a dança mistura *ballet* com ginástica e é uma ótima

maneira de trabalhar o corpo todo.



WALK DANCE: a modalidade é uma junção de caminhada com movimentos da dança. Mais

dinâmica do que a caminhada normal, a aula é uma boa opção de atividade aeróbica, já que as coreografias fazem mexer braços, cintura e pernas.



YOGA DANCE: combina a ioga com a dança. À medida que são feitos os movimentos,

é possível se reenergizar em todos os níveis: físico, mental e espiritual. ●

simples assim



apenas respire

Na meditação, o foco primário é a respiração. Portanto, no dia a dia, você pode coordená-la com outra atividade que esteja desenvolvendo, isso trará um ritmo fluido ao movimento em questão, fazendo com que você foque na atividade completamente. Vale desde lavar a louça até a hora de tomar banho – o importante é voltar a mente ao momento presente.

dicas para MEDITAR no dia a dia

Quer praticar um estado profundo de relaxamento no cotidiano? Saiba que não é preciso sentar em posição de lotus para relaxar. Listamos algumas atividades que vão te ajudar a encontrar a paz em qualquer lugar



através das emoções



Quando temos um sentimento de alegria e bem-estar, mentalizá-lo pode ser o primeiro passo para prolongar essa sensação. Guarde a emoção em seu interior, reflita o que realmente lhe fez sentir bem e, em alguma outra ocasião em que estiver triste, lembre-se destes pequenos momentos e sorria.

prazeres sensoriais



Por meio da visão, audição, paladar, tato e olfato, é possível manter uma conexão com o mundo externo. Quando nadamos ou comemos algo saboroso, por exemplo, alinhamos um estado de espírito entre o toque ou o paladar e a ação. Conseqüentemente, se conseguirmos transcender este sentido, teremos um estado de meditação profundo.





aposte no ioga

Quando nosso corpo executa certas posturas em um determinado ritmo, a mente entra em um estado meditativo, como explica o terapeuta Alexandre Lopes. “É preciso buscar um equilíbrio. Se sentir ativo ou cansado demais influenciará na meditação, o ideal é balancear ambos para meditar através do físico”, complementa.

por meio do intelecto



Quando você vai ao museu ou lê um livro que mexe com seu inconsciente, algo dentro de você é estimulado, um gatilho é acionado, uma experiência única. “É impossível sair de uma sensação como esta e gritar com alguém, porque o contexto de vida muda imediatamente quando você se torna consciente da magnitude do todo”, explica o terapeuta da Arte de Viver (SP), Alexandre Lopes.



DICA NATURAL:
aproveite o momento antes de dormir para ler um livro agradável e que te ajude a relaxar



tome chá



Ao sentar-se à mesa para desfrutar de uma xícara de chá, há muito o que se perceber no corpo. Note a forma como está sentado, o movimento necessário para cada gole, preste atenção ao sabor. Aos poucos, você prestará atenção ao processo todo e se desligará do mundo exterior.

hora da caminhada

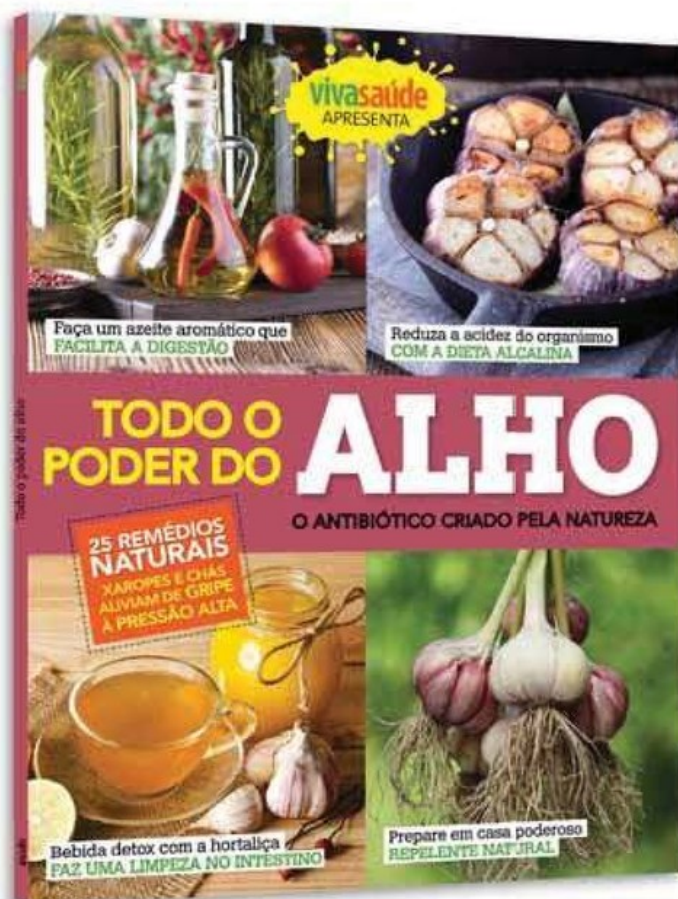


Escolha uma área ao ar livre, mantenha os olhos abertos, mas sem focar em nada particular. Respire e caminhe lentamente, prestando atenção em cada movimento do seu corpo. A prática ajudará sua mente a se acostumar com esse estado mais tranquilo e, com o tempo, os pensamentos externos deixarão de invadir esse momento de introspecção.



TODO O PODER DO ALHO

Com a ajuda de consultores especializados em nutrição e em várias áreas da medicina, a Revista Viva Saúde apresenta "Todo o Poder do Alho", com diversas formas de tirar proveito deste tempero que pode ser comparado com a mais rica das essências.



Livro: Todo o poder do alho

Número de páginas: 98

Editora: Escala

À venda nas bancas e livrarias.

Veja mais informações em www.escala.com.br

Descubra como é fácil introduzir o alho em sua dieta diária, bem como as melhores formas de aproveitar todos os seus benefícios para saúde, como no combate do colesterol, da pressão alta e do câncer. Além do uso culinário e medicinal, o alho tem propriedades que auxiliam em diversas atividades do dia a dia e também nos serviços domésticos.



você e sua COMIDA



FAÇA

Leve de casa

Manter uma dieta saudável, principalmente aos pequenos não é uma tarefa fácil. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade infantil é um dos problemas de saúde pública mais graves do século XXI. É preciso manter-se atento à alimentação habitual de seus filhos, evitando *fast foods*, alimentos industrializados, bebidas, açúcares, doces e frituras. Pensando nisso, a nutricionista Kharla Rahmann propõe aos pais, para driblar este desafio, oferecer uma alimentação mais fresca e balanceada, com alimentos preparados em casa. Se houver necessidade de levar refeições, a opção são as marmitas multifuncionais, onde há possibilidade de acomodar frutas, verduras, legumes, iogurtes e demais alimentos.

PENSE

O DNA QUE VOCÊ COME

Você já se perguntou se há DNA nos alimentos que consome? Pesquisadores afirmam que é impossível não comer esta molécula, afinal todos os alimentos derivam de um ser vivo.

Outra questão a ser discutida é se há problema em consumir DNA. A bióloga e doutora em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Adriana Brondani, explica:

“O DNA será digerido, assim como os demais componentes dos alimentos. Nesse processo, o organismo quebra as moléculas e separa os ‘tijolinhos’ do DNA, que entram nos tecidos e são utilizados na síntese de novas moléculas essenciais para o funcionamento do nosso corpo”.

COMA FRANGO SINTÉTICO

Já pensou em comer um delicioso frango, sem precisar matar o animal? Isso já é possível e até veganos poderão consumir o alimento. A *startup* americana *Memphis Meat* anunciou o desenvolvimento do primeiro filé de frango feito em laboratório, sem proteínas vegetais derivadas de soja e, sim, de carne de verdade. Eles são produzidos a partir de amostras de células dos animais que, ao serem colocados em uma solução com nutrientes químicos, crescem e se multiplicam formando o mesmo tecido destes. O melhor é que o sabor da carne é praticamente idêntico ao alimento original e deve chegar às lojas em 2021.



Água mineral reverte lucro para melhorar o acesso à água potável. A AMA utiliza o dinheiro para levar o líquido potável ao semiárido brasileiro. Vai lá: emporio.com

DICA NATURAL:
uma colher (sopa)
de amaranto ao dia
é o suficiente para
aproveitar
os benefícios



consoma

Grão milagroso

O amaranto é considerado uma importante fonte de cálcio e, de acordo com a nutricionista Fúlvia Gomes Hazarabedian, coordenadora do programa Bio Nutri da Bio Ritmo (SP), atua diretamente no fortalecimento dos ossos, sendo capaz de auxiliar na perda de peso e reduzir níveis de colesterol no sangue. O alimento pode ser consumido no ensopado, na salada ou ainda, se preferir, em forma de farinha com leite ou iogurte. Inclua-o em sua dieta!

saiba

CURIOSIDADES SOBRE O CAQUI

O caqui é típico do outono, trazendo benefícios para saúde, tornando-se um ótimo aliado dos praticantes de atividade física, além de ajudar na saciedade e o bom funcionamento do intestino. A nutricionista do Oba Hortifruti, Renata Guirau, explica os benefícios deste alimento:

NÃO É TOMATE: tanto os caquis quanto os tomates são ótimas fontes de licopeno, um antioxidante fundamental na prevenção do câncer de próstata e aliado no fortalecimento da nossa imunidade.

ALIADO DOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA: o caqui possui alto teor de açúcar, sendo uma fruta energética e seu teor de potássio é ótimo para quem faz atividades físicas e precisa repor esse mineral perdido no suor.



mude

AÇÚCAR PRÓXIMO ÀS REFEIÇÕES

Você com certeza já ouviu falar em dietas que restringem totalmente o açúcar, mas você sabia que ele pode e deve estar presente todos os dias, principalmente após ou próximos as refeições? Ao juntar açúcar e carboidrato com outros nutrientes ingeridos durante o almoço ou o jantar, como fibras, proteínas e gorduras, são evitados os chamados “picos de insulina”. A insulina é um hormônio que transfere a glicose da circulação sanguínea para as células, dessa forma nosso corpo mal percebe a ingestão de doces. De acordo com o cardiologista do Instituto Dante Pazzanese, Daniel Magnoni, “o organismo trabalha o tempo todo para manter a homeostase (equilíbrio). Portanto, oscilações bruscas não são desejadas. Quando alimentos ricos em carboidratos e/ou açúcar são ingeridos, o corpo responde produzindo insulina”, explica o especialista.



Substitua a carne tente sem perder proteínas

A cada ano o número de pessoas que escolhe reduzir o consumo de carne, ou retirá-la completamente do cardápio, cresce significativamente e, com isso, a busca por opções que possam substituir as proteínas animais se tornam cada vez mais recorrentes. Porém é importante saber como fazer essa troca de maneira saudável. A nutricionista e consultora da Superbom, Cyntia Mauree traz algumas opções:



COGUMELOS: São ricos em proteínas e uma ótima opção para substituir a carne, além de possuir nutrientes que estimulam o desenvolvimento e proteção do sistema imunológico.

VEGETAIS: Alface, rúcula, couve... no momento de se escolher as folhas é recomendado a maior variedade possível, pois elas são ricas em água e fibras e contribuem também para que a proteína presente em outros alimentos seja melhor absorvida.



GRÃOS: Incluir os grãos no cardápio é muito importante, pois eles também são ricos em proteínas.



LATICÍNIOS: Os laticínios, como leite e seus derivados são uma opção na dieta de quem cortou o consumo de carne, pois contêm boa quantidade de proteínas e gorduras.



JABUTICABA NA DIETA

Brasileiríssima, a fruta possui apenas cinco calorias em cada unidade, com benefícios nutricionais desde a casca, que “contém grande quantidade de pectina, responsável por manter equilibrados os níveis de açúcar no sangue e evitar a ingestão exagerada de comida”, explica o nutrólogo André Veinert, de São Paulo. A jabuticaba é rica em flavonoides, antioxidantes que ajudam a regular a flora intestinal e auxiliam na absorção de nutrientes dos alimentos, contribuindo para a perda de peso. O consumo recomendado por dia é de 16 unidades.

inclua

VOCÊ SABIA?

Segundo estimativa da Associação Brasileira da Indústria de Café, CADA BRASILEIRO consome nada menos do que 81 LITROS da bebida POR ANO

Solado, pesado e sem gosto nunca mais! Com nosso guia você vai aprender a fazer o quitute perfeito, criando suas próprias receitas a partir das proporções corretas e substituições adequadas Por Rita Santander

alquimia dos BOLOS

Sempre que a secretária Vivian Caggiano vê na internet uma receita de bolo apetitosa, tenta, animada, reproduzir com a esperança de que “agora vai”, mas infelizmente algo sempre sai errado. “Lembro sempre do segredinho de uma tia, de umedecer com suco de laranja, ou então furar com o palito pra ver se a massa ainda está crua. Mas, infelizmente, nada disso funciona”, comenta frustrada.

A tia em questão, Marilda Caggiano, de 71 anos, essa sim boleira de mão cheia, já até ensinou Vivi suas dicas preciosas: “dois ingredientes que estão sempre presentes em meus bolos são 1/4 de xícara de óleo de soja e uma colher de café de fermento a mais do que a receita indica. Isso garante que meus bolos fiquem fofinhos e gostosos”, ensina a tia, que não desiste da sobrinha. Para ela, o que Vivi chama de falta de talento, a tia atribui à falta de prática. Mas Vivi rebate dizendo que já achou até que fosse olho gordo, de tanto que tentou e não conseguiu.

Nem tudo está perdido. Com a ajuda de especialistas, preparamos um pequeno manual do bolo fofo, com dicas e técnicas essenciais para qualquer receita dar certo, até para quem acredita na falta de talento ou olho gordo.

Separe os ingredientes

Organização e planejamento são a chave para qualquer receita. Por isso, antes de começar, escolha qual bolo deseja fazer, pense em quais ingredientes irá utilizar, qual o recheio, quantos quilos quer confeccionar e confira se todos os ingredientes estão à mão. A confeitadora Mônica Wright Machado (SP) recomenda separar todos os ingredientes antes de começar, com o peso correto de tudo que irá utilizar. “Os ingredientes devem estar todos em temperatura ambiente para não alterar a textura do bolo”, aconselha.

É importante lembrar que para criar seu bolo perfeito todos os ingredientes devem ser pesados, considerando a TARA da balança em cada pesagem. Por isso, considere investir em uma balança, de preferência digital, como acessório essencial para sua cozinha.

Escolha seu bolo

Mônica esclarece que existem duas técnicas básicas para a execução de bolos, que vão influenciar diretamente no resultado final da receita e, por isso, é a primeira decisão a ser tomada. Você pode escolher entre uma receita cremosa ou espumosa, o famoso pão de ló. “A diferença está na presença de gordu-

FORMA ADEQUADA



BOLOS EM FATIAS
Retangulares baixas



BOLO INGLÊS
Formas retangulares altas

BOLO SEM RECHEIO
Com buracos no meio



BOLO DE ANIVERSÁRIO
Redondas ou retangulares altas.
Adeque o tamanho ao peso do bolo



DICA NATURAL:

Quer deixar seu bolo mais *light*? Substitua parte da farinha branca pela versão integral na proporção de $\frac{1}{3}$ de farinha integral e $\frac{2}{3}$ de farinha de trigo



dicas e técnicas

ra e no modo de preparo”, explica Mônica, que completa: “enquanto a espumosa leva ovos, açúcar, farinha de trigo e fermento opcional, a massa cremosa necessita de uma gordura, normalmente manteiga, nessa mistura”.

Na receita cremosa é obrigatório o uso de fermento para que o bolo não fique pesado demais, deixando a receita com formato uniforme.

Utilização dos ovos

Se você está fazendo uma receita com bolo pão de ló, sem adição de gordura, e quer deixar o produto final mais leve e fofo, pode bater as claras em neve e o açúcar com as gemas. As claras em neve devem ser sempre adicionadas por último à massa, com muito cuidado, com um fuê, misturando sempre de cima para baixo para que se incorpore à massa sem perder o volume.

“Quando há gordura na preparação do bolo, deve-se utilizar o ovo inteiro, adicionando o açúcar com a manteiga e, aos poucos acrescentá-los um a um à mistura, da mesma forma com uma massa bem leve”, reforça Mônica, que diz ainda que o ovo é um ingrediente essencial, já que é ele que funciona como um ingrediente agregador e mantém o bolo unido.

OS INGREDIENTES
devem estar todos em
TEMPERATURA
AMBIENTE para não
alterar a **TEXTURA**
DO BOLO



Aprenda a fórmula

De acordo com Mônica, ao contrário do que muitos pensam, confeitaria é uma ciência exata e por isso, obedecendo às proporções corretas, você consegue fazer qualquer bolo de sua preferência e ainda criar receitas exclusivas que darão certo. O preparo se dará em torno da farinha, que dará a estrutura do bolo. Pode começar com 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo, o equivalente a 240 gramas. É possível encontrar no mercado farinhas com adição de fermento, porém a recomendação é utilizar uma sem essa característica. Parte da farinha de trigo pode ser substituída ainda por outras farinhas ou ingredientes secos como de arroz, aveia, mandioca. Caso opte por chocolate na massa, use sempre a versão em pó, sem açúcar.

AÇÚCAR: tem a função de definir o sabor e no forno, juntamente com a manteiga, ajuda o bolo a crescer. **Proporção:** deve pesar o mesmo que a farinha (em gramas).

OVO: dá volume e estrutura ao bolo. Serve também para deixar a textura aerada. **Proporção:** o peso em gramas deve ser o mesmo que o da gordura, podendo ter uma variação de até 10% a mais.

LÍQUIDOS: a parte líquida dará maciez ao bolo. Quente, tem a função de ativar o fermento. **Proporção:** aqui é importante lembrar de incluir os ovos no cálculo, e deve pesar o mesmo ou mais que o açúcar. Caso necessário, adicione mais leite ou água, dependendo da receita.

FERMENTO: responsável por fazer o bolo crescer. **Proporção:** 10 g de fermento para cada 240 g de farinha de trigo.

GORDURA: normalmente é usado manteiga e, além de sabor, serve como um conservante natural e aumenta a vida útil do bolo. **Proporção:** igual ao peso dos ovos.

RECEITA BASE (BOLO DE FUBÁ)

Quer colocar nossas dicas em prática, então veja essa receita de bolo de fubá perfeita, que pode ser usada como base para suas invenções e substituições.

Tempo de preparo: 45 min. **Rendimento:** 8 porções

INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) de fubá fino • 1 xíc. (chá) de leite de coco • 3 ovos caipiras • 1 xíc. (chá) de açúcar de coco • ½ xíc. (chá) de óleo de coco • ½ xíc. (chá) de coco seco queimado ralado • 1 pitada de sal
- 1 pitada de canela • 1 col. (chá) de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
2. Bata as claras em neve e reserve.
3. Bata no liquidificador as gemas, o açúcar de coco e o óleo até dobrar de tamanho.
4. Acrescente o fubá e o leite de coco.
5. Desligue o liquidificador, coloque a mistura em um *bow*l e acrescente o coco queimado ralado e o fermento delicadamente.
6. Unte uma forma com o óleo de coco e polvilhe com farinha.
7. Coloque para assar por aproximadamente 30 minutos.



Receita elaborada por Patrícia Helu

Fit, vegano, sem glúten? Pode sim!

Receita dada, agora é só usar a criatividade e fazer as substituições necessárias para criar um bolo que tenha a sua marca. Contudo, a culinária Patrícia Helu ajuda a facilitar ainda mais o processo, ensinando como fazer um *mix* de farinhas para substituir a versão branca, dando origem a um bolo sem glúten. “Com essa mistura você pode preparar o bolo que quiser, e manter a receita na mesma consistência e tamanho do bolo feito com farinha de trigo”, esclarece Patrícia.

Para cada xícara de farinha de trigo, substitua por:

- ½ xíc. (chá) de farinha de arroz
- ¼ xíc. (chá) de fécula de batata
- ¼ xíc. (chá) de polvilho doce
- 1 col. (chá) de goma xantana

“Você pode manter a base do bolo tradicional e alterar apenas a farinha de trigo e trocar o leite de vaca pelo leite vegetal”, afirma Patrícia, que recomenda o leite de coco para suas receitas veganas. Ainda no caso de versões veganas, é possível substituir o ovo por gel de chia ou linhaça. Basta processar a semente até virar farinha e hidratar com água. Essa mistura deve ser feita na hora e, para cada ovo, utilize 1 colher de sopa de farinha, mais 1 de água. “Você pode substituir até três ovos, no máximo, pela mistura vegana”, recomenda. ▶

SEGREDOS DA BOLEIRA

Ingredientes separados e pesados? Então agora é a vez de colocar em prática a execução do seu bolo, e uma lista de cuidados devem ser observados:

- 1 Quebre os ovos um a um, separadamente antes de incorporar à receita, pois podem estar podres e estragar o bolo.
- 2 Peneire os ingredientes secos - farinhas, açúcares, chocolate em pó, amido.
- 3 Não unte as bordas da assadeira e coloque papel manteiga no formato de toda a extensão do fundo da forma.
- 4 Dê preferência à manteiga, pois a margarina tem alto teor de água e altera a consistência do bolo.
- 5 Preaqueça o forno com 15 minutos antes de colocar o bolo no forno.
- 6 Coloque o bolo na grelha do meio do forno, bem centralizado, pois assim ele assará por igual.
- 7 Ao retirar o bolo do forno, quando estiver totalmente assado, cubra a assadeira com papel filme, pois assim o bolo permanecerá úmido.
- 8 Não desenforme o bolo até esfriar completamente, caso contrário ele vai quebrar.
- 9 Para evitar um bolo muito encharcado, polvilhe sobre o bolo pronto uma camada de açúcar de confeito, antes de colocar a cobertura.
- 10 Use forno em temperatura média, sempre 180 °C.
- 11 Mantenha o forno sempre regulado, pois a oscilação de calor dentro do forno prejudica o cozimento do bolo.
- 12 Não abra a porta do forno nos primeiros 30 minutos de cozimento, pois a entrada de ar altera a estrutura do bolo.
- 13 Para saber se o bolo está pronto, pressione levemente o centro do bolo com o dedo, se estiver “mole” deixe assar mais um pouco, se estiver “seca” fure com um palito de madeira com cuidado e se o palito ficar “limpo” o bolo está pronto.
- 14 Procure utilizar formas menores e mais altas pois levam menos tempo para assar a massa do bolo.
- 15 Coloque sempre o fermento por último na preparação da massa do bolo e mexa delicadamente de cima para baixo com uma espátula até que ele agregue bem a massa. Assim que colocar o fermento coloque o bolo imediatamente no forno.

Na hora de desenformar

Espere sempre o bolo estar em temperatura morna para desenformar. Caso contrário, ele pode quebrar. O mesmo vale para quando cortamos o bolo ao meio. Vire a assadeira de forma rápida em cima do recipiente que será servido o bolo. Para conservar, o melhor é deixá-lo em local seco e fresco por até quatro dias. Mais do que isso deixa o quitute seco e pouco agradável ao paladar. Se optar por um recheio cremoso, como doce de leite ou brigadeiro, vale conservar em geladeira por até três dias. ●



O AÇÚCAR também pode ser SUBSTITUÍDO. “Se você cozinhar TÂMARAS OU UVAS PASSAS e fizer uma pasta, pode trocar o açúcar por essa mistura”, reforça Patrícia

todo o poder do AMENDOIM

A pasta produzida a partir dele não é das mais magras, mas é rica em nutrientes que garantem uma dose extra de energia e colabora para a reconstrução muscular Por Thainá Zolim



1. A pasta Power 1One é 100% natural, não possui açúcar, sódio, lactose e glúten, ideal para dietas restritivas ou para quem deseja saborear uma guloseima sem culpa. A porção de 10 g tem 63,2 kcal. Power 1One, **R\$ 18.**



2. Sem adição de açúcar, a pasta da Mandubim é fonte de proteína e gorduras saudáveis, podendo ser consumidas, em média, até 15 g sem alterar a dieta. Apresenta 93 kcal a cada porção. Mandubim, **R\$ 18,90.**



3. Indicado para praticantes de atividade física. O produto tem 0% de sódio e gorduras trans, sendo uma opção para quem deseja aumentar a massa magra. Apresenta cerca de 93 kcal em 15 g. Max Titanium, **R\$ 18.**



4. Com adição da proteína do soro do leite, o produto tem alto valor proteico, grande quantidade de vitaminas do complexo B e sais minerais, que auxiliam na vasodilatação. A porção de 20 g tem 110 kcal. Santa Helena, **R\$ 29,70.**



5. Em pó, a pasta de amendoim é prática e facilmente diluída em água. Apresenta 10 g de proteína isolada por dose e é 100% feita de amendoim. É a versão com menos gordura e tem 74 kcal por porção. Fast Nutri, **R\$ 129,00.**



6. Com adição de cacau em sua composição a pasta Nibs preserva o sabor do amendoim com um toque de cacau, além de apresentar gordura boa e fitosteróis que ajudam no controle do colesterol ruim. Natue, **R\$ 15,90.**

Dica da nutricionista

Saborosa e nutritiva, a pasta de amendoim sacia a fome e atua diretamente no organismo. Pertencente ao grupo da oleaginosas, é rica em antioxidantes benéficos para o coração, além de ser uma grande aliada na prevenção do diabetes, graças a quantidade de ômega 9, que atua como um controlador de açúcar no sangue. “Uma colher de sopa da pasta apresenta, em média, 115 kcal, com destaque para a vitamina E, cálcio e arginina, um aminoácido que possui ação vasodilatadora, e alto teor proteico, sendo uma boa opção para praticantes de atividade física”, complementa Mariana Duro.

SOPAS DA SAÚDE

limpeza de dentro para fora

Caldos e cremes com alto poder purificador, capazes de afastar até doenças do coração. Escolha a melhor combinação para o seu dosha Por Murilo Toretta

A sopa é um alimento global e apreciado pela maioria dos povos. Ele pode ser consumido quente, como o caldo verde em Portugal, frio, como o *borsch* na Rússia, ou de várias outras maneiras. No Brasil, é difícil encontrar um restaurante que não ofereça essa opção no cardápio; até as padarias aderiram ao *buffet* de caldos no inverno.

E quando o assunto é sopa, é impossível não pensar nela como um alimento que faz bem para a saúde, se consumida da maneira correta. E o melhor de tudo é que a variação de alimentos que pode virar sopa ou caldo é enorme, e seu uso com equilíbrio é a chave para afastar os males e impurezas do corpo.

Segundo o nutrólogo Adriano Faustino, os melhores alimentos desintoxicantes e que podem ser usados em sopas são as verduras e frutas frescas e orgânicas. “Entre as verduras, as mais indicadas são as hortaliças como a couve-flor, a couve de bruxelas, o brócolis, o repolho, a rúcula, a couve-manteiga, a mostarda, o nabo, o agrião e o rabanete”, explica.

Ele conta ainda que, além de serem ricos em vitaminas, minerais, fibras e outros nutrientes, essas hortaliças apresentam compostos bioativos que podem produzir efeitos benéficos sobre a saúde. “Hortaliças como essas podem evitar

a formação de vários tipos de câncer, incluindo os de estômago, esôfago, pulmão, faringe, útero, pâncreas e cólon. São ricas em substâncias que estimulam a produção de enzimas que combatem a sua formação”, afirma.

Hora do preparo

Justamente por ser tão versátil é que a sopa pode armazenar os nutrientes de seus ingredientes por um bom tempo. A nutricionista funcional Mariana Duro (SP) adverte que a melhor maneira de consumir os alimentos seria na forma crua ou no vapor, para garantir um maior teor de nutrientes, mas que no caso da sopa é possível preservar os benefícios.

“No caso de sopas, como o caldo no qual os legumes foram cozidos e que, no mesmo dia, serão consumidos, o benefício continua mantido. O importante é prezar por alimentos que sejam cozidos no vapor”, diz. Faustino também concorda quando a questão é o cozimento. “Oriente, no caso de alimentos como o brócolis, a ferver a água primeiro, depois colocar o alimento na água fervente e deixar de dois a três minutos. O excesso de cozimento é prejudicial, inutilizando parte dos nutrientes, por isso cozinhar adequadamente melhora a absorção de nutrientes e induz a liberação de mais fibras”, reitera. ▶

A combinação de ingredientes é o que garante os benefícios da sopa. VERDURAS VERDE-ESCURO apresentam uma boa dose de FERRO, o que fortalece o coração. COUVE, MOSTARDA E NABO são bons DESINTOXICANTES



superalimentos

Cremosa ou aquosa?

Algumas sopas costumam ser mais ralas e aquosas, enquanto outras, o aspecto de creme ou caldo. Mas será que a consistência altera o volume ou a eficácia de nutrientes da sopa?

Para o nutrólogo Adriano Faustino, a consistência não tem muita influência na sopa, mas sim os seus ingredientes. “O que afeta a quantidade de nutrientes em um prato de sopa é o uso de verduras e legumes frescos de boa procedência. Evitar o uso de aditivos químicos, corantes industrializados e de temperos processados mantém a refeição em bom estado. O ideal é usar temperos naturais, ervas e condimentos a gosto”, diz.

Quanto a deixar os legumes e verduras em pedaços ou não, a nutricionista funcional Mariana Duro explica que o perfeito funcionamento do intestino também faz parte do processo de detoxificação, ou seja, também auxilia na eliminação de toxinas. “As fibras presentes nos vegetais também são importantes no processo. Por isso, o ideal seria que os legumes não sejam triturados para não perderem totalmente suas fibras”, adverte ela.

Temperatura e acompanhamentos

Ao contrário do que se pensa, as sopas não perdem os nutrientes se forem consumidas em temperatura ambiente ou geladas. Mariana explica que o ideal é consumir os alimentos *in natura* para aproveitar ainda mais os nutrientes, mas no caso de hortaliças como a couve-flor e o brócolis, é possível aproveitá-los no cozimento a vapor. “Existem alimentos que não dá para consumir *in natura*, mas o melhor dos cozimentos é a vapor. Já a couve, por exemplo, pode ser consumida de diversas maneiras, crua, como suco ou na salada, cozida ou

imersa no caldo, como sopa”, afirma ela. Outro ponto importante é priorizar o consumo da sopa sem acompanhamentos como pães, queijos e torradas. “O consumo desses alimentos acrescentaria carboidratos, muitas vezes refinados e industrializados, quebrando o objetivo da sopa, que é desintoxicar o corpo”, conta.

Ayurveda detox

Um dos sistemas de saúde que mais preza pela questão de desintoxicação do corpo é a *ayurveda*, técnica que avalia o indivíduo por meio de perfis psicofísicos, chamados de *doshas*. A terapeuta *ayurveda*, Mariana de Paula Morão, diz que esse tipo de terapia tem como principal objetivo a manutenção da saúde e da digestão. “Para o *ayurveda*, o ditado ‘nós somos o que comemos’ seria mais correto como ‘nós somos o que digerimos’. E quando não digerimos de forma eficiente, os alimentos no nosso corpo formam toxinas que são a principal causa das doenças”, esclarece ela.

Mariana salienta também que a *ayurveda* ajuda a desintoxicar o organismo por meio de programas apropriados para cada *dosha*, que são feitos com a ajuda de ervas e produtos essencialmente naturais e de forma terapêutica, estimulando a digestão para que o paciente possa recuperar sua capacidade digestiva de forma a não acumular toxinas.

Questão de tempo

Um dos fatores que a medicina *ayurveda* leva em consideração é a variação brusca de temperaturas e das estações para cada dieta. Mariana conta que o ideal é trabalhar com a terapia dos opostos nos *doshas*. “O *dosha Vata*, por exemplo, contém os atributos frio, seco, áspero e leve, que são parecidos com os atributos do outono, ou seja, nesta estação e nos



Tem fruta na sopa?

Comum em países do hemisfério norte, sopas feitas com frutas são uma ótima opção para reinventar o cardápio e aproveitar os nutrientes. Faustino cita duas frutas comuns que são ricas em vitaminas desintoxicantes e que podem ser usadas em sopas: o limão e a maçã. O limão é rico em minerais, entre eles o magnésio, que participa de mais de 300 reações químicas importantes no nosso organismo. É uma fruta benéfica para o estômago, além de ajudar a regular o pH do organismo. Uma opção para uso do fruto na sopa, é colocar gotas de limão direto no prato. Já a maçã, além de ser rica em vitaminas e substâncias antioxidantes, é também abundante em ácido málico. Além de aumentar os níveis de energia, o ácido málico é um quelante de metal bastante eficaz. Isso significa que é capaz de ligar-se a metais potencialmente tóxicos que podem ter sido acumulados no corpo, como o alumínio ou o chumbo, e eliminá-los.

DETOX DE HORTALIÇAS

Tempo de preparo: 30 min.

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 8 ramos de brócolis picados
- 1 xíc. (chá) de couve picada
- 2 inhames descascados e cortados em cubos
- ½ xíc. (de chá) de quinoa em grãos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 col. (sopa) de gengibre ralado
- 1 col. (chá) de açafrão
- 1 col. (chá) de sal marinho ou sal rosa
- Pimenta do reino a gosto
- 1,5 L de água
- 1 col. (sopa) de azeite extravirgem
- Cheiro verde picado a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes (exceto o azeite e o cheiro verde) cobertos com a água na panela de pressão. Cozinhe por 20 minutos após começar a pressão. Desligue o fogo. Coloque no prato, salpique o cheiro verde, acrescente o azeite e consuma.

VOCÊ SABIA?
Colocar um pouco de bicarbonato de sódio na água pode deixar o seu brócolis mais brilhante



CREME DE FRANGO

Tempo de preparo: 30 min.

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 2 filés de peito de frango cortados em cubinhos
- 3 xíc. (chá) de legumes cozidos (cenoura, brócolis e salsa)
- 2 tomates sem casca cortados em cubos
- 1 dente de alho amassado
- 1 col. (sopa) de azeite de oliva
- 1 litro de água
- ½ talo de alho-poró em rodela finas
- Cebolinha a gosto
- Sal e pimenta-do-reino

INGREDIENTES

Refogue delicadamente o frango e o alho no azeite de oliva. Acrescente a água e os tomates aos poucos. Quando o frango estiver cozido e o caldo encorpado, acrescente todos os legumes. Bata no liquidificador e acrescente o frango com caldo. Por fim, refogue ligeiramente o alho-poró e sirva sobre a sopa com a cebolinha picada. ▶

superalimentos

dias frios e secos as pessoas com o *Vata* predominante devem preferir alimentos quentes, oleosos, que têm sustância. Desta forma se sentirão bem”, afirma.

Já os *Pittas* sofrem mais em dias quentes e úmidos, e nesta temperatura devem comer alimentos refrescantes e frios para equilibrar seu temperamento explosivo. A terapeuta ressalta que este é o único *dosha* que, nesta temperatura, pode comer cru e bebidas geladas.

Por fim, os *Kaphas* devem se cuidar em temperaturas frias e úmidas, pois este clima agrava suas características melancólicas e apegadas, devendo comer alimentos leves e quentes. Mariana explica que os *doshas* são tipos de constituições físicas diferentes, que têm necessidades nutricionais específicas. Conheça ao lado quais são os alimentos mais indicados para cada perfil.

CORPO E NATUREZA

Os *doshas* representam os elementos da natureza.



É o ar e o éter



É o fogo e a água



É a mistura de terra e água

Métodos Ayurveda de desintoxicação

MONO DIETA: consiste em ficar um dia comendo apenas um tipo de alimento. Pode ser uma terapia de desintoxicação leve que ajuda a melhorar bastante a digestão e desintoxicar o organismo. Neste caso é uma desintoxicação preventiva.

PANCHA KARMA: é uma terapia intensiva de desintoxicação, que deve ser feita sob supervisão de um médico e terapeutas especializados, que ajudarão o paciente em uma desintoxicação em nível celular, eficiente inclusive em casos de doenças já instaladas.

A DIETA DE CADA *DOSHA*



VATAS: Vatas: é o dosha das pessoas leves, criativas, esquecidas e ansiosas. Adoram uma dieta detox, mas, na verdade, precisam de nutrição, pois perdem tecidos com facilidade e não retêm os nutrientes.

A SUA DIETA: para estas pessoas o ideal é comer alimentos que trazem para sua constituição características nutritivas, pesadas, quentes e oleosas. Destacam-se nesse grupo alimentos como banana, frango, cereja, aveia e beterraba.



PITTAS: tem como principal característica ser quente, irritado, inquieto e explosivo. Adora um alimento picante, mas deve fugir de pimentas e ácidos, pois este tipo de alimento aumenta sua característica explosiva.

A SUA DIETA: geralmente tem boa digestão, então pode comer um pouco mais “pesado” e, inclusive, isto vai fazer com que ele se sinta bem, já que costuma ter bastante fome. Alguns alimentos incluem a amora, o peixe de água doce, o feijão e o brócolis.



KAPHAS: esse dosha precisa comer de um modo mais leve, pois sua principal característica é ser pesado, ou seja, é quem mais fácil e rápido ganha peso e tem maior dificuldade de perder os quilinhos extras. São pessoas amorosas, apegadas, que gostam de cuidar da casa e das pessoas. Têm mais dificuldade de digerir e acabam acumulando muitas toxinas no corpo.

A SUA DIETA: estão inclusos alimentos como maçã, cevada, mel, granola e figo.

APRENDA A FAZER A SOPA DE CADA *DOSHA*



VATA: Sopas e caldos com raízes (inhame, mandioca, mandioquinha, cenoura, beterraba), legumes e temperos quentes e nutritivos como cúrcuma, canela, cominho e mostarda. O sal é bom para *Vata*, podendo ser tanto o marinho quanto o sal do Himalaia. As sopas para este *dosha* podem conter arroz e macarrão. Se estiver com má digestão, coloque lascas de gengibre na receita.

PITTA: Sopas com temperos mais refrescantes como coentro, cominho, cúrcuma e cardamomo. Os legumes que reduzem *Pitta* são repolho, espinafre, vagem, quiabo e abóbora. Aqui pode acrescentar também arroz e macarrão, caso queira. Evite leguminosas mais pesadas, como berinjela, espinafre, rabanete e mostarda, assim como os temperos quentes, como alho e gengibre.



KAPHA: Prefira sopas leves e com temperos quentes. Pode utilizar pimentas, gengibre e mostarda nos temperos e prefira os caldos de legumes sem acrescentar o arroz e o macarrão na sopa. Pode utilizar vagem, jiló, alcachofra, algas, aspargos, batata doce, cenoura, cogumelos, couve, couve de Bruxelas, ervilhas, espinafre, feijão verde e milho. ●

DICA NATURAL:
prepare o chá na
hora de beber,
assim os nutrientes
são melhor
conservados



DA XÍCARA para o prato

Com o passar do tempo, os chás se tornaram um verdadeiro curinga dentro da cozinha. Aposte em receitas que vão muito além da tradicional bebida Por Lygia Haydée



Vai uma xícara de chá? Por mais simples que essa pergunta possa parecer, ela carrega consigo uma história bastante antiga. A origem da bebida como erva medicinal não é totalmente esclarecida, mas dentre as lendas e crendices encontradas, a mais comum é de que o chá surgiu na China, em meados do ano 2.800 a.C., com o imperador Shen Nung. Um verdadeiro vovô, não é mesmo? Seu consumo de forma social, no entanto, ocorreu durante a dinastia Tang, e as expedições de Marco Polo e Gaspar da Cruz tomaram possíveis a chegada das especiarias na Europa do século 16. Mesmo assim, o hábito de tomar a infusão somente se espalhou quando a Europa e o Oriente estabeleceram laços comerciais. Com isso, a bebida tornou-se a segunda mais consumida no mundo, perdendo espaço apenas para a água. E isso por conta de sua variedade de aromas, sabores e benefícios medicinais.

Ingrediente na cozinha

Hoje, entretanto, o chá se tornou também um elemento coringa dentro da cozinha. Com diferentes funções, ele não é apenas a deliciosa bebida que faz

sucesso mundo afora. “Por ser versátil e à base de água, pode ser facilmente incorporado a receitas variadas, agregando tanto sabor quanto benefícios funcionais aos preparos”, conta Suzana Bonumá, especialista em nutrição esportiva. Quer mais? Ele ainda é utilizado para marinar carnes, temperar saladas, arroz, patês, além de servir para substituir a água pura no cozimento, estando cada dia mais presente nas receitas do dia a dia. Outro uso diz respeito à harmonização com pratos, já que um chá bem escolhido ressalta os sabores dos alimentos. “O chá preto maltado, por exemplo, traz mais sabor à receita que leva carne vermelha, com gordura, enquanto que para comidas mais leves, como entradas ou saladas, a melhor combinação é um chá verde ou branco”, explica Bianca Naves, sócia-proprietária da NutriOffice e membro do Departamento de Nutrição da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo.

Só de falar dessas combinações você já ficou com água na boca? Então aposte nas receitas a seguir e aprenda como deixar as suas refeições com muito mais sabor e benefícios para a saúde.

CHÁ COMO TERAPIA

Embora os benefícios à saúde tenham sido registrados ao longo da história, a investigação científica data de 30 anos. “O consumo de chá, em particular o chá verde, tem sido relacionado com a baixa incidência de patologias crônicas nas quais o estresse oxidativo é relatado, como o câncer”, exemplifica Suzana Bonumá, especialista em nutrição esportiva. Mas não é só isso, já que seus efeitos terapêuticos são bem amplos, variando de acordo com o tipo de erva utilizada. “Os chás branco, verde e preto, por exemplo, apresentam papel importante na ativação do metabolismo e maior gasto energético”, completa Fábio Medici Lorenzetti, diretor da Medici Assessoria Esportiva. ▶

Benefícios do consumo do chá

1 Ajuda a hidratar: vários estudos descrevem o chá como uma fonte de hidratação, logo depois da água. Por sua variedade de sabores e cheiros, ele se torna uma opção de fácil aceitação para o consumo diário de líquidos e pode ajudar a atingir a recomendação diária.

2 Contém flavonoides: os cientistas acreditam cada vez mais que uma dieta rica em flavonoides pode ter um impacto positivo na saúde cardiovascular. Os flavonoides presentes nos chás pretos ajudam a melhorar o fluxo sanguíneo, colaborando para diminuir o risco de doenças do coração.

3 Tem praticamente zero calorias: quando consumido sem adição de leite ou açúcar, o chá contém praticamente zero calorias. Isso significa que ele é uma opção para ser incluída numa alimentação equilibrada e estilo de vida saudável.

4 Ajuda a focar e ter atenção: conforme analisado em alguns testes, o consumo de duas a três xícaras de chá preto ajuda a melhorar a concentração e também pode aumentar a sensação de alerta.

5 Potencializa a concentração: os chás podem ser tomados a qualquer hora. Se você sentir fadiga mental e notar que precisa aumentar a concentração nos seus estudos ou no trabalho, nos chás há uma combinação de cafeína e teanina que aumenta a concentração.



MUFFIN VEGANO DE CHÁ PRETO

Tempo de preparo: 40 min. Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 ¼ xíc. (chá) de aveia • 1 col. (sopa) de farinha integral
- 1 col. (chá) de sal • 1 col. (sopa) de fermento em pó • 1 col. (chá) de canela • ½ xíc. (chá) + 1 col. (sopa) de açúcar • ½ xíc. (chá) de maçã • ¾ xíc. (chá) de purê de abóbora • 1 col. (chá) de extrato de baunilha • 1 col. (chá) de vinagre de cidra de maçã
- 1 col. (sopa) de suco de laranja fresco espremido • 1 col. (chá) de óleo vegetal (opcional) • ¼ xíc. (chá) de amêndoas fatiadas (ou qualquer castanha) • 1 xíc. (chá) de mirtilos • ½ xíc. (chá) de chá preto • 1 col. (sobremesa) de chia

MODO DE PREPARO: preaqueça o forno a 350 °C. Ferva ½ xícara de água e faça a infusão do chá. Em seguida, adicione a semente de chia, mexa bem e reserve por alguns minutos. Misture os ingredientes secos em uma tigela grande. Adicione os ingredientes molhados. Mexa bem, já que a massa será muito grossa neste momento. Inclua o chá à mistura para soltar a massa e a as nozes. Despeje tudo nas formas de muffin e asse por cerca de 22 minutos.

BOLO DE HIBISCO E LARANJA

Tempo de preparo: 45 min. Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- Massa** • 1 $\frac{1}{2}$ xíc. (chá) de farinha de trigo • $\frac{1}{4}$ xíc. (chá) de hibisco seco triturado • $\frac{1}{4}$ xíc. (chá) de aveia em flocos
- 1 xíc. (chá) bem cheia de açúcar orgânico • 1 xíc. (chá) de água
 - 1 laranja • 2 col. (sopa) de óleo vegetal • 1 col. (sobremesa) de semente de linhaça • 1 col. (sopa) de fermento em pó
- Calda**
- $\frac{1}{2}$ xíc. (chá) de suco de laranja • 3 col. (sopa) de açúcar
 - 1 col. (sobremesa) de farinha de trigo, amido de milho ou araruta
 - 1 col. (sobremesa) de óleo vegetal • 3 col. (sopa) de água

MODO DE PREPARO: **massa:** pique a laranja com a casca e bata no liquidificador, junto com a água, e em seguida coe. Volte o líquido para o liquidificador e bata junto com a linhaça, o açúcar, o hibisco e o óleo vegetal. Em uma tigela, misture as farinhas e o fermento, e despeje o líquido por cima, misturando bem. Unte e enfarinhe uma forma pequena com furo no meio. Despeje a massa e leve para assar em forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos, ou até espetar um palito e sair limpo. **Calda:** misture o suco de laranja e o açúcar e deixe cozinhar por cerca de cinco minutos, em fogo baixo. Dilua a farinha de trigo em três colheres de sopa de água, junte o óleo e despeje na panela, misturando até engrossar. Espere esfriar, espalhe sobre o bolo e sirva.

DICA NATURAL:
para economizar,
substitua os mirtilos
por uva passa e
as amêndoas por
amendoim



SORVETE DE CHÁ VERDE

Tempo de preparo: 45 min.

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de creme de leite fresco
- $\frac{1}{2}$ xíc. (chá) de leite integral
- 1 col. (chá) de chá verde matchá
- $\frac{1}{4}$ xíc. (chá) de açúcar refinado

MODO DE PREPARO: com um batedor elétrico (ou manual, se preferir), bata o creme de leite por um minuto. Acrescente o açúcar aos poucos e continue batendo até obter ponto de *chantilly* (consistência firme) e reserve. Coloque o chá em uma tigela. Em uma panela, esquite o leite sem deixar ferver. Retire do fogo e jogue o leite dentro da tigela onde está o chá e bata vigorosamente com um batedor manual. Com auxílio de uma peneira (pode ser o próprio infusor de chá), coe a mistura de chá e leite dentro do recipiente onde está o *chantilly* e mexa delicadamente, até ficar homogêneo. Acrescente as framboesas picadas e leve a mistura à sorveteira. Deixe por 30 minutos. Ao final, coloque em um recipiente com tampa e leve ao congelador por cerca de 2 horas. ▶

SALMÃO MARINADO NO CHÁ

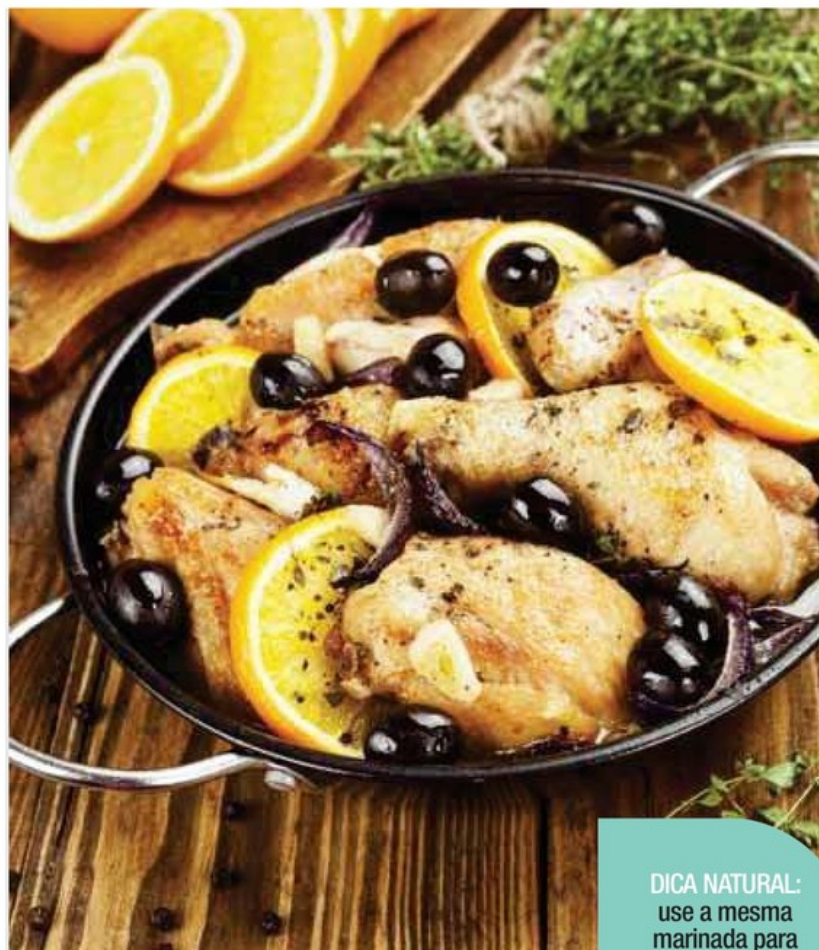
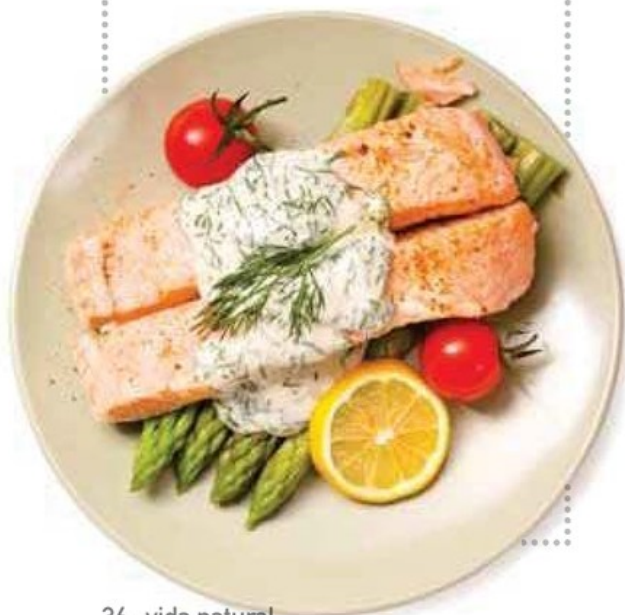
Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 300 g de salmão com escamas
- 5 aspargos selvagem
- 200 ml de creme de leite
- 3 col. (sopa) manteiga
- 2 sachês de chá preto
- Pimenta-do-reino
- Sal

MODO DE PREPARO: descasque os aspargos e deixe cozinhar em água e uma pitada de sal por sete minutos. Escoe-os, passe em água fria e reserve. Leve o creme de leite ao fogo até cozinhar. Em seguida, coloque os sachês de chá preto e coloque pimenta-do-reino e sal a gosto e deixe em banho-maria para não esfriar. Frite o salmão com um pouco de azeite e manteiga, começando com a parte da escama virada para baixo. Coloque o salmão em um prato grande,coe o creme de leite e jogue por cima do peixe. Acrescente os aspargos e sirva.



DICA NATURAL:
use a mesma
marinada para
temperar peixes
brancos

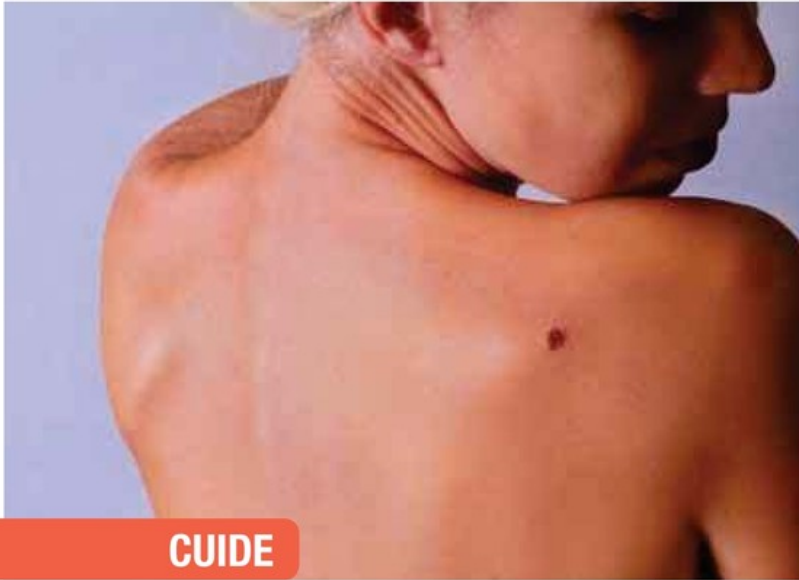
FRANGO COM CHÁ VERDE E AZEITONA

Tempo de preparo: 45 minutos **Rendimento:** 6 porções

INGREDIENTES

- 1 col. (sopa) de azeite
- 6 sobrecoxas de frango sem pele
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 500 ml de chá verde coado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- ½ xíc. (chá) azeitonas verdes picadas

MODO DE PREPARO: em uma panela, aqueça o óleo e frite os pedaços de frango até dourar. Adicione a cebola e o alho e refogue por cinco minutos. Despeje o chá, o sal, a pimenta e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo. Adicione as azeitonas e deixe por mais 15 minutos ou até o frango amaciar e o molho reduzir. Transfira para uma travessa e sirva em seguida. Se necessário, engrosse o molho com uma colher de (sopa) de farinha ou dissolva amido de milho em duas colheres (sopa) do molho. ●



GUIDE

Pintas são alerta

Apesar de não serem unanimidade entre os gostos, as pintas merecem atenção de todos. Isso porque elas podem indicar um tipo de câncer de pele, inclusive as pintas de nascença. “Durante a vida embrionária, algumas células se alteram e formam os nevos congênitos, lesões benignas que são popularmente chamadas de ‘pintas de nascença’”. O câncer de pele pode, sim, se desenvolver em um nevo congênito. Esse risco varia entre 1 e 5% ao longo da vida”, explica a oncologista Carolina Rutkowski. Feridas que não cicatrizam, coceira, sensibilidade e mudanças na superfície da pinta também são alertas de risco que devem ser examinados juntamente com o médico.

VOCÊ SABIA QUE? A cada minuto, três pessoas são amputadas no mundo, em função de problemas decorrentes de diabetes. De acordo com a organização Mundial da Saúde, 70% das amputações realizadas no Brasil são decorrentes de diabetes e 85% por conta de feridas nos membros inferiores, o que

representa cerca de 55 mil amputações por ano



FAÇA

ARMAZENAR REMÉDIOS

Ao levar o medicamento para casa, é preciso guardá-lo corretamente, alguns erros podem acarretar em diversos prejuízos, como a perda total da eficácia e até reações adversas no paciente. A farmacêutica e gerente de Qualidade da RV ÍMOLA, Adriana Oliveira, alerta como armazená-lo:

Banheiro não é lugar de

remédios: Neste espaço, há uma variação muito grande de umidade e temperatura por causa do banho, causando danos.

Longe da luz solar: Dentro de casa, um lugar indicado para deixar os medicamentos é o quarto, de preferência em um local mais fresco e longe da incidência da luz solar.

No porta-luvas: Nunca! A temperatura dentro do carro num dia ensolarado pode ultrapassar os 40 °C, o que anula por completo o efeito.





previna

Magnésio ajuda na depressão

A depressão é uma doença que afeta a população de forma considerável: de acordo com uma pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil é o país com maior taxa de depressão da América Latina. Para estes casos, o acompanhamento médico é indispensável, porém a ingestão de vitaminas e minerais pode auxiliar na diminuição do problema, entre eles o magnésio, que atua no sistema nervoso, prevenindo a insônia, a ansiedade, a hiperatividade, o estresse e a depressão. Pode ser encontrado em alimentos como leite, queijo, vegetais de folha verde, figo, carne vermelha, etc.

ZIKA pode ser transmitida por mosquito “primo” do *Aedes aegypti*. O RNA do vírus foi encontrado em um inseto conhecido como “TIGRE ASIÁTICO”

67%
da população brasileira não sabe sua atual taxa de colesterol, de acordo com o Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC)

pratique

ACUPUNTURA NA GESTAÇÃO

Uma solução para regular os hormônios na gestação, e que ainda estimulará o trabalho de parto, é a realização da acupuntura durante o pré-natal. De acordo com a fisioterapeuta e acupunturista da Athali Fisioterapia, Alessandra Sônego, a terapia estimula as contrações uterinas que liberam uma quantidade maior de ocitocina e proporciona alívio da dor e diversos benefícios. “O estímulo de certos pontos reduzem o tempo médio do trabalho de parto, que varia entre 10 e 29 horas, diminui a tensão, aumenta a velocidade de dilatação do colo uterino facilitando o trabalho de indução do parto”, complementa.



evite

OBESIDADE CAUSA DOENÇA RENAL

Já é consenso que a obesidade se tornou uma epidemia global.

Estimativas indicam que no Brasil aproximadamente 50% da população esteja acima do peso ou obesa. O número preocupa porque o excesso de gordura no corpo está relacionado a uma maior propensão a uma série de problemas, entre eles a Doença Renal Crônica (DRC). Segundo a nefrologista e coordenadora do Centro de Rim e Diabetes do Hospital

9 de Julho, ainda não está totalmente esclarecido o motivo que leva obesos a terem maior risco de DRC, mas, possivelmente, pela sobrecarga contínua de filtragem do órgão e por mecanismos que levam, por exemplo, a uma hipertensão de estruturas dentro do rim.

“Em um obeso, o corpo trabalha sobrecarregado e com os rins não é diferente. Por isso, o acompanhamento renal nesta população é muito importante”, completa.

ALIADO DO
seu bem-estar

O limão ocupa um lugar de destaque entre as frutas cítricas sendo um curinga para a saúde.

Acesse www.escala.com.br e aproveite!

saiba

DICA NATURAL:
portadores de doenças crônicas têm o direito de receber a vacina gratuitamente pelo SUS

CARDIOPATAS TÊM PREFERÊNCIA EM VACINAÇÃO

A gripe é uma doença respiratória viral aguda transmitida entre as pessoas. Pacientes com doenças cardiovasculares crônicas, como insuficiência cardíaca, doença coronariana e hipertensão apresentam maior risco de gripe com complicações e, por isso, são uma das prioridades para a vacinação contra a influenza, doença causada pelo vírus da gripe. De acordo com Marcus Bolívar Malachias, presidente da SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia) “Quem possui a saúde debilitada por problemas cardíacos, têm um maior potencial de infecção com complicações, levando a uma pneumonia com chances de hospitalização, por esse motivo ganham preferência”.

DICA NATURAL:
Para saber mais
dos benefícios do
própolis e do mel,
confira a matéria
sobre apiterapia
dessa edição



remédio natural para a GRIPE

Conheça os gatilhos emocionais dos resfriados e aprenda receitas para aliviar os sintomas que deixam o organismo debilitado Por Murilo Toretta

Ela chega de uma hora para outra, sem que você perceba, e pode acabar com a sua disposição em um passe de mágica. Trata-se da gripe, nome popular da doença causada pelo vírus Influenza e que, provavelmente, você já deve conhecer.

Segundo dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde, durante uma epidemia sazonal de gripe, entre 5% e 15% da população é infectada, e isso gera aproximadamente de 3 a 5 milhões de casos graves por ano no mundo.

Mas, afinal, o que de fato faz com que esse vírus se espalhe tão rapidamente? De acordo com o otorrinolaringologista e sócio da Clínica Dolci (SP), Eduardo Landini Lutaif Dolci, o contágio acontece principalmente por questões que envolvem o meio-ambiente e a relação entre as pessoas. “Estações como o outono e o inverno são mais propícias a epidemias de gripe, pois o tempo é favorável para a propagação, já que não chove com frequência, o ar costuma ser seco e as temperaturas são mais baixas”, explica ele.

Emoção à flor da pele

Quando sentem os primeiros sintomas, é comum que algumas pessoas optem por medicamentos antigripais. Mas um método mais natural, que visa desintoxicar o corpo por meio de elementos provenientes da natureza, é o promovido pela medicina antroposófica.

Para o médico antroposófico e consultor da Weleda, Fabricio Dias (SP), além do clima, entre outros fatores que a terapia antroposófica leva em consideração, estão os emocionais. Ele afirma que cada vez mais estudos comprovam a ligação entre o sistema imunológico com todos os outros sistemas no organismo, em especial o córtex cerebral e o endócrino.

“Situações de estresse e ansiedade podem ser, em muitos casos, gatilhos para doenças oportunistas da baixa imunidade. A gripe é uma dessas doenças, especialmente no inverno. Pessoas imunologicamente mais suscetíveis pegam gripes com mais facilidade e têm sintomas mais graves”, conta.

Comer bem, que mal tem?

Um dos fatores fundamentais na hora de tratar e prevenir a gripe é, sem dúvida, a alimentação. Saber equilibrá-la ao longo do dia é um elemento positivo para tratar sintomas como coriza, dor de garganta e cansaço.

Situações de estresse e ansiedade podem ser, em muitos casos, gatilhos para doenças oportunistas da baixa imunidade

O corpo fala

Dolci e Dias afirmam que, uma vez infectado pelo vírus da gripe, o organismo tenta se defender e demonstra sinais aparentes. Veja a seguir como o corpo reage ao vírus da gripe:

- * Produção de citocinas e leucotrienos é afetada, deixando o corpo com menor resistência
- * A garganta se fecha, provocando rouquidão, dor e dificuldade na fala
- * Os pulmões também são logo afetados, gerando a famosa tosse seca
- * Na região do nariz, a congestão nasal e a coriza são os principais indicadores
- * Alguns casos atingem o apetite, causando mal-estar no sistema digestório
- * Dores de cabeça e febre também são sintomas comuns, que indicam que o corpo está tentando reagir a um quadro de infecção ▶

prevenção e saúde

De acordo com a nutricionista da Estima Nutrição (SP), Maria Carolina Vieira, além de alimentos ricos em vitaminas e nutrientes, é essencial que o paciente se hidrate corretamente no decorrer da semana. “A ingestão de água ao longo do dia é fundamental para manter a hidratação, além de auxiliar na redução de sintomas como dor de cabeça e dor de garganta. Um corpo bem hidratado previne muitos dos sintomas mais comuns”, diz ela.

Diagnóstico clínico

Para identificar se, de fato, a doença que o paciente enfrenta é uma gripe, Dolci afirma que o método mais tradicional é a anamnese, ou seja, a conversa que médico tem com o indivíduo para buscar na memória a possível causa e os principais sintomas que lhe afligem.

“Em até 50% dos casos de gripe, o primeiro sintoma que aparece é a dor de garganta. Por isso, costumo realizar um diagnóstico mais clínico, para entender se há ou não comorbidades que levaram à gripe”, afirma.

Cedo ou tarde

Para evitar a gripe, é necessário se atentar, principalmente, a grupos de risco, especialmente crianças, idosos e gestantes. De acordo com Dias, idosos e crianças são mais suscetíveis devido à fragilidade própria do sistema imunológico dos extremos da vida.

“Na infância, há um sistema ainda imaturo, e no idoso, esse sistema por vezes é acometido por outras doenças que diminuem a vitalidade do indivíduo, além de ficar mais propenso a falhar no combate à gripe”, afirma. Em ambos os casos, após a instação do quadro, o melhor a fazer é apostar no repouso para o corpo reagir.

Vai um chá aí?

Uma alternativa funcional e que hidrata o corpo até nas piores gripes é o chá. Maria Carolina afirma que, além de fornecer uma sensação de conforto, os chás podem ajudar a reduzir os sintomas. “Infusões de ervas, raízes e frutas podem amenizar sintomas de irritação e inflamação de garganta, tosse e congestão nasal, além de hidratar o corpo. Os mais indicados para a redução dos sintomas são os chás de gengibre, canela, cravo, alho, hortelã e própolis”, conta ela. A seguir, a nutricionista indica duas receitas simples e eficazes para a gripe:

LIMÃO COM MEL

INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) de água fervente
- Suco de 1 limão
- 2 col. (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

Adicione o mel à água fervente. Mexa bem até obter uma mistura homogênea, acrescente o suco de um limão e sirva quente.



CANELA COM GENGIBRE

INGREDIENTES

- ½ litro de água
- 4 rodela finas de gengibre
- 1 canela em pau
- ½ limão
- 1 col. (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

Pique o gengibre e corte o limão em rodela finas. Junte o gengibre, as rodela de limão e a canela em uma jarra, adicione a água e deixe ferver por cinco min. Coe e adoce com mel.

“O chá de EQUINÁCEA estimula a SUDORESE, ajudando na REDUÇÃO da temperatura corpórea em casos de FEBRE. Já para fortalecer o sistema imunológico, chás de frutas ricas em VITAMINA C são indicados, como LARANJA E LIMÃO”

Xarope contra gripe

INGREDIENTES

- 1 limão tipo Taiti cortado em cruz
- 3 paus de canela
- 4 cravos-da-índia
- 6 dentes de alho descascados
- 1 colher (sopa) de maria-preta
- 2 galhos de agrião
- 1 pedaço de gengibre ou uma colher de chá de pó de gengibre
- 1 punhado de folhas de eucalipto
- 1 xícara (chá) de mel puro
- 1 pedaço de rapadura
- 300 ml de água

MODO DE PREPARO:

Misture as ervas com a água e a rapadura. Leve ao fogo até levantar fervura. Retire, deixe esfriar e misture o mel. Engarrafe e use duas colheres de sopa para adultos, uma colher de sopa para crianças (a partir dos 10 até os 16 anos) e uma colher de chá para os mais novos. Pode ser administrado em cães, no caso de tosse.



QUAL A DIFERENÇA ENTRE GRIPE E RESFRIADO?

Segundo o otorrinolaringologista e sócio da Clínica Dolci em São Paulo, Eduardo Landini Lutaif Dolci, são doenças diferentes, apesar dos sintomas serem semelhantes. “O resfriado é uma espécie de gripe leve, costuma durar até três dias. Já a gripe, causada pelo vírus Influenza, chega a durar até dez dias e os sintomas são mais aparentes”. Duas das principais diferenças entre a gripe e o resfriado são a febre e o estado do paciente. Enquanto o resfriado não provoca febre (exceto em crianças pequenas), na gripe a febre é comum e costuma ser acima de 38 °C, principalmente nas crianças. Na gripe, o paciente apresenta-se prostrado, com dor de cabeça e, com dor nos músculos e articulações. No resfriado, o paciente tem coriza, tosse e espirros, mas encontra-se mais ou menos bem disposto. ▶



Combate diário

Para Dolci, só existe um remédio 100% eficaz contra a gripe: o tempo. Segundo ele, certamente existem maneiras de aliviar os sintomas e relaxar o corpo, mas o vírus, de fato, só sairá com o passar dos dias.

“O que recomendo a todos os meus pacientes é o mesmo que as mães e avós dizem: repouse em cama e tome uma boa canja de galinha. Outra dica que costumo dar é a de, sempre que possível, abrir as janelas em ambientes fechados”, diz o otorrinolaringologista.

Já Dias explica que, na medicina antroposófica, o tratamento acontece através de uma visão integral do indivíduo. “Visamos reestabelecer o equilíbrio do organismo que, de certa forma, foi perdido com os sintomas decorrentes da enfermidade. O paciente precisa recuperar o equilíbrio do corpo”, conta.

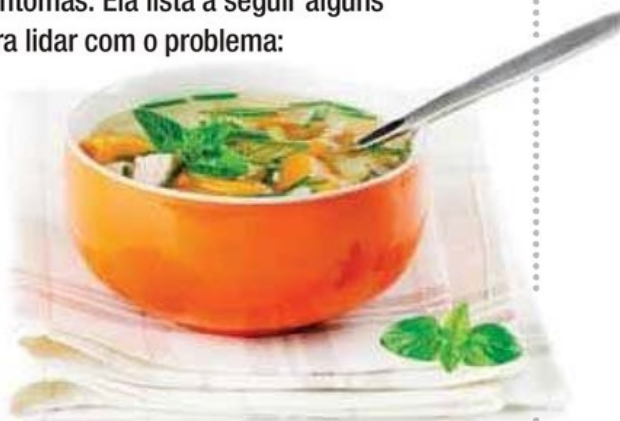
Sorvete causa gripe?

Sabe aquela crendice tradicional de que sua avó falava sobre sorvete e outros alimentos gelados causarem gripe? A nutricionista da Estima Nutrição, Maria Carolina Vieira, explica que se trata de uma afirmação falsa. “A gripe é causada por vírus, não tendo relação com a diferença de temperatura dos alimentos. Alimentos e bebidas gelados podem causar maior irritação à garganta quando ela já está inflamada, dependendo da sensibilidade da pessoa, mas não a gripe”, reitera ela.

ALÉM DOS CHÁS

Maria Carolina ressalta que alguns estudos mostram que bebidas aquecidas em geral são capazes de aliviar os sintomas da gripe, visto que são capazes de fornecer alívio dos principais sintomas. Ela lista a seguir alguns alimentos naturais para lidar com o problema:

Sopas de galinha, como as canjas, contêm substâncias que ajudam a reduzir a inflamação e a dissolver o muco presente nos pulmões.



O mel pode ajudar a reduzir a tosse e a melhorar o sono, por auxiliar na redução do inchaço e da inflamação na garganta, já que atua como anti-inflamatório.

O própolis pode ser usado tanto na prevenção quanto no tratamento de gripes e resfriados por possuir ação broncodilatadora e antiviral. Para prevenção, pode ser consumido mesmo quando o paciente está saudável.



Frutas ricas em vitamina C são ótimas para prevenir a gripe. Destacam-se a acerola, a laranja, o abacaxi, a pitanga, a goiaba, o kiwi, e claro, o limão. Consuma pelo menos uma delas todos os dias para se beneficiar das propriedades.

FIQUE ATENTO

As grávidas e as crianças devem evitar os chás, pois alguns contêm substâncias contraindicadas durante a gestação e a infância

FORTALEÇA SEU SISTEMA IMUNOLÓGICO!



COLOQUE ROUPAS ADEQUADAS: segundo Dias, o que protege a saúde tanto do frio quanto do calor é a qualidade da roupa. Assim, é preciso evitar roupas sintéticas e dar preferência a algodão, lã e linho (no verão), por exemplo.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: o ideal é comer legumes e verduras cozidos e carnes grelhadas. Sementes como castanha de caju e castanha-do-Pará também ajudam a nutrir o organismo. Dias explica que, na medicina antroposófica, é primordial dar preferência aos produtos orgânicos ou biodinâmicos, pois eles reforçam a imunidade.

Proteja o organismo das perdas calóricas. AQUECER OS PÉS COM COMPRESSAS QUENTES pode ajudar tanto na diminuição dos sintomas como agilizando a resolução das enfermidades



EXERCÍCIOS SÃO ESSENCIAIS: a atividade física é muito importante para a imunidade, já que, ao ativar a circulação, o resultado é um processo de calor, que é a base para o funcionamento do sistema imune. A partir dos dois anos, as crianças estão aptas para atividades como natação, que fortalecem o pulmão e ajudam também no desenvolvimento infantil como um todo.



HIGIENE CONSTANTE: estimule os hábitos de higiene dentro de casa, em especial entre as crianças, como lavar as mãos com sabonete e não colocá-las na boca, olhos e nariz. Ainda vale usar o braço como proteção ao tossir. ●

fique **saudável**

VOCÊ SABIA?
Diluir o xampu em água ajuda a evitar resíduos no couro cabeludo

CASPA E SEBORREIA: aprenda a evitar

A forma de usar o xampu é o primeiro passo para controlar o problema. Algumas receitas caseiras também podem aliviar o desconforto

Por Thainá Zolim

Cabelo sem brilho, excesso de oleosidade, coceira e descamação afetam o bom desenvolvimento e o crescimento dos fios. E onde mora o problema? Na grande maioria das vezes, no couro cabeludo. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia, 32% da população tem caspa e 72% apresenta uma pré-disposição para ter seborreia em algum momento da vida. A dermatologista e coordenadora da disciplina

na faculdade São Leopoldo Mandic (SP), Laura de Sena Maehara, explica que existem dois tipos de caspa. “A primeira é a seca (caspa propriamente dita), causada por excesso de xampu; a segunda, a úmida, está associada à seborreia, resultado de oleosidade excessiva na pele.”

As duas podem estar ligadas. Quando o couro cabeludo começa a apresentar uma oleosidade irregular, o local

se torna propício ao desenvolvimento da seborreia, que consiste em pontos de vermelhidão e coceira, que pode aparecer em outras regiões do corpo, como barba e sobrancelha. Nestas condições, o organismo normalmente desenvolve, em paralelo, a caspa úmida, ou seja, além dos sintomas seborreicos, é possível ocorrer uma descamação.

Xampu: aliado ou vilão?

A forma como se utiliza o xampu pode ajudar a solucionar o quadro, ou simplesmente piorá-lo. No caso da caspa seca, ela é ocasionada pelo excesso do ressecamento do couro cabeludo. “Neste caso, é preciso hidratar a região e isso inclui a redução do xampu”, explica Laura. Já o tratamento contra a seborreia ou caspa úmida inclui o uso de um cosmético próprio para o combate à oleosidade e também cremes específicos com ação antifúngica e anti-inflamatória.

É melhor prevenir

Para evitar o aparecimento da caspa, é preciso cuidar do couro cabeludo, mantê-lo hidratado e regular sua oleosidade. “No caso da seborreia, o controle da oleosidade da pele do couro cabeludo pode ser obtido com o uso adequado de xampu, e evitando-se a aplicação de cremes e óleos. No caso das lesões seborreicas no restante do corpo, deve-se evitar o uso de roupas sintéticas para não piorar o quadro”, indica a dermatologista.

Ao contrário do que se imagina, nenhum dos dois quadros é transmissível e não há risco de passar para outra pessoa. Para minimizar o problema, alguns elementos da natureza são remédios poderosos. Confira ao lado três receitas que ajudam a manter a situação controlada.

Faça em casa

Para tratar o quadro ou aumentar o efeito dos produtos recomendados pelos médicos, podemos aproveitar os benefícios de algumas fórmulas caseiras contra a dermatite seborreica e a caspa. A terapeuta vibracional Andrezza Ferrari (SP) ensina algumas receitas:

ALECRIM E ARNICA

INGREDIENTES

- 2 col. (sopa) de xampu neutro
- 2 col. (café) de extrato de arnica
- 4 col. (café) de óleo essencial de alecrim

MODO DE PREPARO

Em um recipiente plástico, coloque o xampu neutro sem perfume, o extrato de arnica e o óleo essencial de alecrim. Passe a mistura no couro cabeludo, deixe agir por 5 minutos e enxague. Aplique a mistura uma vez por semana.



ALGAS MARINHAS E PRÓPOLIS

INGREDIENTES

- 200 ml de xampu neutro
- 5 ml de extrato de própolis
- 10 ml de essência de algas marinhas

MODO DE PREPARO

Incorpore o extrato e a essência ao xampu e misture bem. Lave os cabelos como de costume e deixe agir por pelo menos 3 min. Enxague e use o condicionador apenas nas pontas.



GEL DE BABOSA E MANJERICÃO

INGREDIENTES

- 1 col. (sopa) de gel de babosa
- 3 gotas de óleo essencial de manjeriço

MODO DE PREPARO

Abra a folha de babosa e retire o gel com ajuda de uma colher. Em um recipiente plástico, misture com as gotas de óleo essencial. Antes do banho, esfregue a mistura no couro cabeludo, deixe agir por 3 min. e lave o cabelo normalmente. Use uma vez por semana.





plante o seu REMÉDIO

Nada melhor que um chá para curar aquela dor de estômago ou ajudar na digestão da comida que não caiu bem. Portanto, escolha quais plantas mais se encaixam à sua necessidade e aproveite um vasinho, um canto do jardim ou até do apartamento para plantar sua própria horta medicinal Por Rita Santander

O uso de plantas para tratamento e cura de doenças e sintomas é costume desde o início da civilização, quando o homem usou de sua intuição e observação para descobrir a utilidade de cada planta encontrada nas matas, florestas e que cresciam ao seu redor.

As plantas medicinais têm grande influência na manutenção das condições de saúde das pessoas. Isso se deve, principalmente, ao fato de que o manuseio de ervas para cura é parte da cultura da população, sendo utilizado e difundido há muitas gerações.

Em razão desse fato e de sua importância para a saúde pública, o Ministério da Saúde aprovou, em 2006, a Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (PNPMF), que regulamenta o uso de dessa ciência como assertiva e eficaz. As ações decorrentes desta política, manifestadas no Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos, têm como objetivos promover o uso sustentável dos componentes da biodiversidade brasileira, conduzindo à geração de riquezas com inclusão social e melhoria da qualidade de vida.

De acordo com a nutricionista Sarah Morais Senna Prates, do Centro Especializado em Plantas Aromáticas, Mediciniais e Tóxicas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), a eficácia do uso das plantas medicinais está diretamente relacionada com a forma de preparo e utilização das mesmas. “Algumas plantas não devem ser aquecidas, uma vez que, com o calor, perdem os seus princípios ativos; já outras, necessitam desse aquecimento para a liberação das substâncias ativas. Por isso é fundamental a orientação de uma pessoa habilitada e a realização adequada dos procedimentos para a obtenção de resultados satisfatórios”, reforça.

Jardim ou farmácia?

A primeira coisa que devemos ter em mente quando cultivamos plantas medicinais é que nenhuma delas sobrevive sem sol. Algumas precisam de mais, outras de menos horas de sol, mas é imprescindível a luz e o calor do astro rei para manter sua farmacinha de plantas sempre saudável e com todas as suas propriedades intactas. Essa dica é da Carol Costa, jardineira criadora do site Minhas Plantas.

DICAS DE OURO

1 Acerte a planta de acordo com a quantidade de sol.

Não adianta ficar andando com sua horta medicinal pelos quatro cantos da casa. É necessário plantar e deixar que ela se desenvolva em um local que goste de estar. Se você não tem sol na sua casa, é provável que sua expectativa seja frustrada.

2 Adube periodicamente.

“Não podemos deixar as plantas eternamente no mesmo vaso e querer que elas se desenvolvam se não dermos comida para elas”, reforça Carol, que é categórica: “húmus de minhoca uma vez ao mês”.

3 **Colha suas plantas.** Não fique com pena de se desfazer daquele arbusto bonito que cultivou. A poda faz muito bem para a planta. ▶

“Nenhuma planta medicinal consegue viver sem, ao menos, quatro horas de sol por dia, com exceção da hortelã, que vai bem com até duas horas”, enfatiza Carol.

De uma maneira geral, as plantas medicinais podem ficar todas juntas em uma jardineira, vaso grande ou jardim, porém algumas, como o alecrim, têm uma vida longa. “O arbusto do alecrim pode chegar a 1,8 m e, por isso, não é recomendado plantá-lo no mesmo local que outras plantas”, recomenda Carol. “A hortelã também precisa de um espaço só para ela, porque se alastra muito depressa e pode matar as outras plantas que estejam no mesmo vaso”, complementa.

Plantas como sálvia e alecrim gostam de vento e sol muito forte, pois são mais adaptáveis ao clima seco.

Água e adubo

De acordo com Carol, nenhuma planta tem uma periodicidade certa para a rega. A dica para saber se ela precisa de água é colocar a ponta do dedo no vaso e verificar se a terra está úmida ou seca. “É o único truque que funciona”, garante a jardineira. “Fatores como sol, material do vaso onde estão plantadas, vento e muitas outras variáveis influenciam na absorção da água e, por isso, elas deve ser regadas de acordo com as próprias necessidades”, garante.

Algumas ervas, como a camomila, são difíceis de serem encontradas em mudas, por isso é mais fácil comprar as sementes e aguardar o ciclo natural da planta até sua colheita. Já outras, como sálvia ou alecrim, são vendidas já crescidas. Já plantas como a espinheira-santa já são mais difíceis de encontrar em viveiros ou criadores de plantas, porém você pode pedir uma muda para o seu vizinho e, assim, ajudá-lo com a poda da própria planta. Após plantadas, Carol recomenda que mensalmente as plantas sejam adubadas com húmus de minhoca para evitar pragas. “O húmus mantém



Para saber mais

O livro *Plantas Medicinais em Casa* (Ed. Escrituras Médicas), escrito pela farmacêutica e especialista em fitoterapia María Tránsito López e pela jornalista e editora de saúde Carlota Máñez, apresenta mais de 100 remédios naturais e saudáveis, à base de plantas medicinais. A obra apresenta as plantas aromáticas, quais servem na cozinha e quais são indicadas para quadros respiratórios, digestivos, hepáticos e circulatórios.

sua planta alimentada, forte e longe das pragas que, quando aparecem, significa que sua planta não está tão nutritiva. O ataque de uma planta por lagartas ou pulgões é sinal de que ela já não está absorvendo os nutrientes de que ela precisa da terra. A praga aparece na sua planta para retirar de circulação aquilo que não está forte e saudável”, reforça a jardineira.

Consumo adequado

As nutricionistas Mariellen Emidio Figueroa e Michelle Mileto Troitinho, da área nutricional do Kurotel - Centro Médico de Longevidade e Spa (RS), recomendam que os chás feitos com ervas medicinais não sejam adoçados com açúcar ou adoçante, pois este interfere na absorção dos princípios ativos das plantas. “Para melhor conservação dos chás, armazene-os em recipientes de vidro bem vedados e mantenha-os protegidos da luz e umidade. Não é indicado tomar um chá que ficou por mais de 24 horas preparado, pois será iniciado o processo de fermentação e perda dos nutrientes”, alertam. As nutricionistas reforçam que é necessário variar os chás e não consumir a mesma planta continuamente por mais de 30 dias.

Fique de olho

Se suas plantas ainda não estão em época de colheita, é possível comprar espécies em casas especializadas, porém existem alguns pontos que devem ser observados, pois não é sempre que conhecemos a procedência. Sarah explica que alguns comércios comercializam ervas com nomes errados e outras vêm com sujeiras, ou ainda misturadas com outras plantas, diferentes da que queremos. “Esses fatores influenciam na eficácia das plantas medicinais”, enfatiza. “O ideal seria que comprássemos de produtores cuja procedência conhecemos e marcas reconhecidas positivamente. Outra dica que pode ajudar é a realização de uma pesquisa: por exemplo, se a indicação de consumo de uma planta são suas folhas e a loja vende as folhas com galhos, com certeza esta não é uma boa opção”, exemplifica Sarah. É importante avaliar a cor, aroma e, se possível, o sabor das ervas que está comprando para garantir a qualidade da planta e verificar se a embalagem é apropriada e íntegra, na qual devem constar o nome científico da planta, o nome popular, a parte a ser utilizada, o registro na ANVISA, dados do fabricante e um contato para possíveis dúvidas.

UTILIZE SEU JARDIM

Agora que você já aprendeu que é possível ter em casa ou no apartamento um jardim com plantas que podem melhorar sua saúde, aprenda como utilizar cada uma delas.



HORTELÃ-PIMENTA

Os óleos essenciais ricos em mentol e carvona das folhas ajudam a digerir as gorduras. Também combatem colites e outros processos inflamatórios da mucosa intestinal e reduzem gases.

Acrescente 2 colheres de chá em 150 ml de água fervida, deixando descansar por 10 a 15 minutos. Peneire e consuma até 3 vezes ao dia, após as refeições. Essa infusão não deve ser utilizada em casos de obstruções biliares, danos hepáticos severos ou durante a lactação.



ALOE VERA (OU BABOSA)

Alivia dores causadas por queimaduras e recupera a pele. Em uma panela, coloque uma parte de água para meia parte da folha da babosa e ferva por dois minutos. A mistura ficará densa. Aguarde esfriar e aplique sobre a lesão por 10 minutos, uma vez ao dia. ▶



DICA NATURAL:
evite usar chá de alecrim à noite para não prejudicar a qualidade do sono

ALECRIM

Auxilia nas funções do aparelho digestivo e fígado, melhorando sintomas como flatulências e dores abdominais decorrentes da má digestão.

Acrescente 1 a 2 colheres de sopa das folhas do alecrim em 150 ml de água fervida, deixando descansar por 10 a 15 minutos. "Não é aconselhável ferver a água juntamente com a erva, pois poderá ocorrer perda de seus princípios ativos", recomendam Mariellen e Michelle. Filtre antes de tomar. Utilize 1 a 2 xícaras de chá ao dia.

A mesma mistura pode ser aplicada duas vezes ao dia em compressa sobre a pele para cicatrização e, ainda, ser usada como antisséptico.



MALVA

Essa planta é um expectorante natural e por isso pode ser utilizada em casos de problemas respiratórios e tosses.

Ferva 150 ml de água e acrescente 1 colher de sobremesa de folhas de malva. Deixe descansar alguns minutos e consuma após coar 1 xícara ao dia. Em caso de contusões, faça a mesma mistura, porém utilizando o dobro das folhas da planta. Aplique na área afetada de 3 a 4 vezes ao dia.



BOLDO

O Indicado para proteger e regenerar as células do fígado, também ajuda na digestão das gorduras. O boldo também tem ação positiva sobre pacientes com gastrite, aliviando dores e reduzindo os sintomas.

Prepare um chá, acrescentando 2 colheres de sopa das folhas de boldo a 150 ml de água fervendo. Deixe descansar por 10 a 15 minutos e tome 2 xícaras por dia.



CAMOMILA

As flores da camomila agem como anti-inflamatório, e seu chá é utilizado no tratamento da ansiedade moderada e nos casos de insônias.

Faça uma infusão, acrescente 1 colher de sopa em 150 ml de água fervida e deixe descansar por 10 a 15 minutos. Coe e tome uma xícara de 3 a 4 vezes ao dia. Em caso de inflamações da boca e gengiva, é possível fazer bochechos com essa mesma frequência. Compressas dessa mistura amenizam contusões.

ESPINHEIRA-SANTA

Suas propriedades são consideradas antioxidantes, protegendo as células contra as agressões dos radicais livres. Reduz a acidez gástrica, melhorando e protegendo a mucosa do estômago. É indicado em casos de gastrite e úlcera péptica, com ação analgésica e antitumoral.

Acrescente 1 a 2 colheres de chá das folhas de espinheira-santa em 150 ml de água fervida, deixando descansar por 10 a 15 minutos. Coe e consuma 1 xícara de chá de 3 a 4 vezes ao dia. Grávidas até o terceiro mês de gestação e lactantes não devem fazer uso desse chá, pois promove a redução da produção de leite. ●



relaxe com a terapia CRANIOSSACRAL

Técnica ensina uma visão completa do ser humano por meio de toques suaves na região da cabeça Por Murilo Toretta

O que você faz para relaxar a mente após uma semana complicada? Tira um tempo para descansar? Toma um chá antes de dormir? Se ainda não parou para tomar qualquer atitude, talvez seja a hora de experimentar um método terapêutico que visa dotá-lo de uma visão integral de si mesmo e do meio que o cerca e, ao mesmo tempo, aumentar o fluxo energético do corpo.

Trata-se da terapia craniossacral, técnica que possui diversas vertentes pelo mundo e é certificada desde 2009. Um dos mais usuais ramos de atuação da terapia é a integração craniossacral, na qual atua a fundadora da ASSBIC (Associação Brasileira de Integração Craniossacral), Aziza Lurica Noguchi (SP).

De acordo com a especialista, a terapia craniossacral pode ser considerada como uma técnica complementar integrativa e holística, ou seja, que considera o ser humano em sua totalidade e em relação com seu meio ambiente.

“O terapeuta craniossacral é treinado para usar toques suaves e manobras específicas no paciente e, assim, perceber, acessar e cooperar com a ação terapêutica das chamadas forças biodinâmicas, as forças naturais de desenvolvimento do embrião que se transforma em um ser humano”, explica.



Múltiplos benefícios

Aziza reitera que a terapia craniossacral pode proporcionar o melhor estado de saúde possível, qualquer que seja a sua condição física, mental e emocional. Como parte de seu funcionamento, ela traz benefícios para todo o organismo, além de equilibrar o sistema nervoso com o relaxamento de tensões e o aumento da sensação de bem-estar, vitalidade e disposição.

“Por se tratar de uma terapia holística, cooperamos com o processo de homeostase que acontece para manter a expressão natural de excelente equilíbrio físico, mental e emocional do paciente. Com essa cooperação, procuramos resgatar nossa natureza original de saúde, beleza e perfei-

ção e, com isso, observamos a resolução e melhora de quaisquer desequilíbrios que possam afetar o indivíduo e causar doenças e sintomas”, afirma a terapeuta.

Sem limites

Ao contrário de muitas terapias recentes, a integração craniossacral não tem limite de idade para ser aplicada. De acordo com Aziza, não há nenhuma contraindicação ao método natural, podendo ser aplicado em qualquer pessoa. “Não há restrições para a vertente de integração na terapia craniossacral, ela pode ser aplicada desde em recém-nascidos até em pessoas na terceira idade, independentemente da condição de saúde apresentada”, conta ela.



VOCÊ SABIA?

A terapia deve ser conduzida apenas por especialistas, já que a situação pode sair do controle

uma ajuda das ABELHAS

Conheça a apiterapia e a apitoxinoterapia, técnicas terapêuticas que utilizam abelhas e seus produtos derivados para amenizar doenças como artrite, artrose e crises de enxaqueca Por Murilo Toretta

A abelha é um inseto indispensável para a vida e para a biodiversidade do planeta. É ela quem realiza a polimerização de flores e frutos. Mas, para se defender de seus predadores, inclusive os humanos, elas utilizam o ferrão para inocular toxinas que causam uma dor aguda - que atire a primeira pedra quem nunca levou uma picada de abelha quando criança. Entretanto, graças a estudos, o que antes era apenas dor, hoje traz alívio a milhares de pessoas.

Trata-se da apiterapia, técnica medicinal que utiliza a abelha e seus produtos derivados para tratar doenças e males variados. Segundo dados do livro *Discover the Power of Honey*, de Angela Pardo Garcia, a apiterapia foi descoberta por acaso, por um médico austríaco que, ao ser picado por um enxame de abelhas, sentiu as dores de seu reumatismo sumirem.

Linha de produção

Segundo o terapeuta especializado em apiterapia e biomagnetismo, Ivo Manno Júnior (SP), vários produtos podem ser extraídos do trabalho feito pelas abelhas e alguns deles são bastante benéficos para a saúde humana.

“Os produtos criados pelas abelhas melhoram o sistema imunológico do corpo humano. Um própolis natural, por exemplo, vai além do alívio da dor de garganta e da tosse, podendo até tratar infecção de fungos nas unhas”, explica ele.

Outro exemplo citado pelo apiterapeuta é o uso do pólen carregado pelos insetos para melhorar a resistência muscular. “O pólen é composto por uma série de vitaminas que ajudam na composição do sistema muscular, fortificando-o contra doenças comuns, como a fibromialgia”, adverte.

Picadas que aliviam a dor

Além dos produtos derivados, a apiterapia ainda se estende a mais uma prática: a apitoxinoterapia, ou seja, a técnica que utiliza a toxina presente nos ferrões das abelhas como terapia.

De acordo com Júnior, a apitoxina funciona como um analgésico e anti-inflamatório potente, e muitos profissionais da área de saúde chegam até a compará-la com a morfina, devido à força da reação que provoca.

“Mesmo numa dose diminuta, de dois microgramas, ou seja, o equivalen-

te ao que cada abelha inocula, a apitoxina pode ser considerada um forte produto para alívio de dores e para desinflamar algumas regiões do corpo”.

Aplicando a apitoxina

O tamanho da dose da apitoxina aplicada varia de acordo com o profissional, mas o apiterapeuta Ivo Manno Júnior diz que há um fator importante que deve ser levado em conta: a quantidade de toxina aplicada em cada paciente.

“Normalmente, eu trabalho com aplicação de microdoses: a gente coloca a abelha e deixa por cerca de um a dois segundos apenas. Existe, por outro

FIQUE ATENTO:
é importante, antes de começar o tratamento, PROCURAR UM MÉDICO de confiança para que ele explique os riscos e ACOMPANHE OS EFEITOS DA TERAPIA ▶

lado, o tratamento que trabalha com as chamadas macrodoses, quando, dependendo do caso, o paciente fica até cerca de 10 minutos sob aplicação da toxina”, conta ele.

Júnior adverte ainda que a microdose é mais segura e há um risco menor de o paciente ter uma reação alérgica. Em relação às partes do corpo mais favoráveis à aplicação no corpo, ele diz que costuma acontecer nos pontos onde há dor, mas, às vezes, aproveitam-se também os pontos tradicionais de acupuntura, chamados meridianos.

Tratamento controlado

Como qualquer terapia, a apitoxinoterapia tem restrições. Júnior afirma que crianças com menos de sete anos, ou pessoas acima de noventa anos de idade, por exemplo, devem evitar esse tipo de tratamento, em função da má formação do sistema imunológico.

Outros casos incluem pessoas que constataram serem alérgicas às picadas de abelhas anteriormente. O apiterapeuta afirma que, atualmente, cerca de 1 a 2% da humanidade tem alergia severa às toxinas da abelha e, por isso, podem ter fechamento de glote, em cerca de 20 minutos.

“Se uma pessoa alérgica às apitoxinas é picada, ela pode sofrer uma parada respiratória e até cardíaca. Por isso, no início do tratamento, o paciente precisa estar sob efeito de antialérgico, e não pode consumir alguns itens dias antes e depois da aplicação.

O tratamento deve ser sempre conduzido por especialistas que sabem como dominar os insetos para que seja um procedimento seguro para o paciente. Confira na pág. 58 qual é a lista de alimentos que deve ser evitada antes de ser submetido às sessões.

DA COLMEIA PARA SUA CASA

Veja a seguir alguns exemplos de produtos apiterapêuticos que podem ser encontrados com facilidade em lojas de produtos naturais:



MEL: o derivado mais conhecido das abelhas é um produto natural e completo. Tem entre seus principais componentes a frutose, a sacarose, o potássio, o selênio, o cobre, o fósforo e o ferro. É rico ainda em vitaminas do complexo B e C e em alguns tipos de aminoácidos.

PÓLEN: O pequeno pó amarelo, muitas vezes temido por alérgicos, é utilizado para quem procura uma alternativa para fortalecer o sistema muscular, incluindo o coração. Tem mais de 18 vitaminas e aminoácidos em sua composição.



PRÓPOLIS: Existem mais de doze tipos de própolis em todo o Brasil, cada um com gosto, consistência e propriedades diferentes. Em sua versão vendida em farmácias dentro de borrifadores, ele pode aumentar os linfócitos presentes no corpo, protegendo-o de vírus e bactérias. Alguns estudos defendem que essa substância pode até prevenir tumores.

GELEIA REAL: essa substância, proveniente, das abelhas mais jovens é bastante indicada para curar gastrite e amenizar o reumatismo. É rica em vitaminas, minerais, carboidratos e proteínas. Elimina ainda o cansaço físico e mental, e pode até reduzir o colesterol ruim.



Hoje os estudos médicos conseguiram **COMPROVAR OS BENEFÍCIOS DA APITERAPIA**. Há ainda organizações que se dedicam a isso, por exemplo, a *Sociedade Americana de Apiterapia (ASS)*



O TRATAMENTO É INDOLOR?

Quem já tomou uma picada de abelha sabe: não tem como ser indolor. De acordo com Ivo Manno Júnior, o paciente não chega a sentir a dor do ferrão, mas sente a ardência da toxina. “No tratamento colocamos uma bolsa de gelo para aliviar aquela ardência. Mas uma picadinha a pessoa sentirá sim, não tem como negar”, explica o especialista. O veneno é aplicado no corpo através de uma técnica de medicina tradicional chinesa, muito semelhante à acupuntura, em que o perito vai aplicando picadas de abelhas pontos estes exatos do corpo, estes pontos são prescritos pelo especialista.

Sentindo na pele

Quem fez a apitoxinoterapia garante que ela funciona. É o caso da instrumentista cirúrgica Vanessa Souza (SP). Após se queixar constantemente de crises de enxaqueca, ela optou pela aplicação das toxinas de abelha e, desde então, afirma que não voltou a ter o problema. “Eu vivia com muita dor de cabeça e decidi arriscar a apitoxinoterapia. Fiz sessões semanais durante um bom tempo, recebendo as picadas na região da cabeça, dos tendões, nas têmporas e na tireoide. A dor passava na hora, a crise acabava”, conta ela. As únicas restrições durante o tratamento, segundo Vanessa, foram os alimentos termogênicos e as bebidas alcoólicas. Atualmente, ela recomenda a todos os conhecidos o uso da terapia. Já o comerciante Luiz Antonio Fulas (SP) utiliza o tratamento desde 2012. Ele consulta seu apiterapeuta para tratar os pulmões e todo o sistema respiratório, que entra em crise quando está com rinite alérgica. “Nesses cinco anos em que faço a apitoxinoterapia, percebi que ela é capaz de combater qualquer tipo de inflamação, e ainda tem a vantagem de ser direcionada a um ponto específico. Além da rinite, às vezes trato dores das costas e na coluna”, diz ele. Fulas destaca também que sentiu seu sistema imunológico mais fortalecido contra gripes e resfriados desde que começou a tratar sua rinite com apitoxinas. Ele ainda ressalta que teve de passar por exames toxicológicos para identificar que não tinha qualquer alergia às toxinas das abelhas. ▶



EVITE ESSES ALIMENTOS!

Caso você opte por se submeter à apitoxinoterapia, estes são alguns dos alimentos e bebidas que não devem ser ingeridos pelo período em que o paciente passará pelo tratamento:



GENGIBRE: esse alimento termogênico deixa o corpo sob sensação de atividade e, por isso, pode influenciar na aplicação das toxinas em lugares específicos, atrapalhando o tratamento e a circulação da substância no organismo.

PIMENTA: assim como o gengibre, a pimenta é um alimento que ativa o metabolismo do corpo, e, por ser picante, é contraindicado a quem opta pela apitoxinoterapia. O ideal é evitar o tempero antes e por um período após o tratamento com as abelhas.



BEBIDAS ALCOÓLICAS: pode causar alterações na aplicação das toxinas das abelhas. Assim como os alimentos termogênicos acima, as bebidas alcoólicas alteram o metabolismo e podem trazer prejuízos para os pacientes que se submetem à terapia.

Cura da cabeça aos pés

Júnior explica que os três casos mais comuns de doenças para as quais se obtém alívio via apitoxina são de artrite, enxaquecas e artrose. Entretanto, ele lista outras doenças e distúrbios que podem ser aliviados pela apitoxinoterapia:

- Sinusite
- Renite
- Fibromialgia
- Reumatismo
- Tendinite
- Síndrome do túnel do carpo
- Bursite
- Hérnia de disco
- Dores lombares
- Asma
- Esporão calcâneo
- Joanete

O uso da apiterapia no tratamento de ARTRITE REUMATOIDE é milenar, segundo um artigo publicado no periódico *American Journal of Chinese Medicine*. O mesmo artigo relata que experimentos feitos até em cães tiveram resultados positivos ●



você e seu MUNDO



DESCUBRA

PLANTA AQUÁTICA

Uma expedição liderada por cientistas da Universidade da Austrália Ocidental do Jardim Botânico da Austrália e dos Reais Jardins Botânicos de Kew, em Londres, rendeu a descoberta de uma nova planta aquática. A *waterlily* tem uma beleza única, com um degradê de tons de roxo. A nova espécie servirá como objeto de estudo para a compreensão da história evolutiva das plantas e de que maneira elas podem ser cultivadas e preservadas.

COMEMORE



Panda sem extinção

Símbolo de campanhas ambientais em todo mundo, de acordo com o relatório da União Internacional para Conservação da Natureza (IUCN), o panda gigante saiu da lista de animais ameaçados de extinção. A mudança na categoria reflete o aumento real da população de pandas: atualmente há 1.864 animais vivendo em florestas da China, um sinal positivo que confirma os esforços do governo chinês para conservação da espécie. Este total tende a subir para 2.060.



FALECIMENTO: COMO CONTAR?

O falecimento de alguém próximo é algo difícil de lidar em qualquer idade. Quando se trata de dar a notícia a uma criança, o luto se torna um assunto ainda mais delicado. Muitos pais têm dúvidas de qual o momento certo para contar e qual a melhor maneira de se fazer isso. Para ajudá-los, a psicóloga do Hospital e Maternidade São Cristóvão, Aline Melo, explica que começamos a ter um conhecimento maior do ciclo da vida com aproximadamente 4 ou 5 anos, porém não existe uma idade específica para falar sobre morte com uma criança. “Elas conseguem sentir que as pessoas ao seu redor estão mais tristes e que algo está ocorrendo. Por isso, o ideal é ser transparente e responder aos questionamentos sem utilizar metáforas, evitando dizer que a pessoa foi viajar ou virou estrela. Isso confunde a criança e traz a expectativa de que a pessoa vai retornar”, completa.

FACILITE



aprenda

Idioma na infância

O aprendizado de um idioma estrangeiro é fundamental para a formação e para o crescimento profissional de qualquer pessoa. Investir nisso desde a infância facilita o caminho e certamente apresentará bons resultados futuros. Se você está pensando que isso pode sobrecarregar as crianças de estudos e até atrapalhar o desempenho no ensino regular, calma! As crianças possuem total facilidade em absorver uma língua estrangeira de forma natural, portanto, dificilmente existirão dificuldades para lidar com um curso extra. Não é preciso abrir mão de nada. “É claro que horários de lazer, descanso e limites são essenciais para uma vida saudável e um curso ministrado de forma descontraída e divertida contribui para o desenvolvimento cognitivo e motor”, explica Sonia Cury, diretora pedagógica do Centro Britânico Idiomas.



baixe

ÁGUA INVISÍVEL

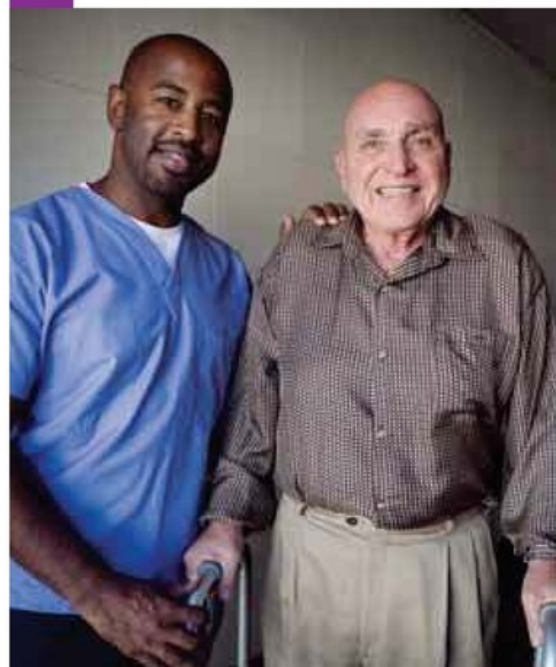
Em uma reflexão sobre quanta água é gasta na fabricação de produtos que usamos no dia a dia, nasceu o “Awapé”, um aplicativo criado com objetivo de promover um plano de conscientização a respeito do gasto de água invisível no planeta. Os internautas podem acessar diretamente o site e ter uma experiência do quanto de água é gasto sem que nós percebamos: <http://awape.com.br/experiencia/>.

SERVIDORES PÚBLICOS de Salvador terão folga ao ir de **BICICLETA** ao trabalho. **15 DIAS DE PEDAL, RENDEM UM DIA DE DESCANSO**

saiba

AMIGO DO IDOSO

Você já ouviu falar na campanha “Porteiro Amigo do Idoso”? Uma iniciativa pioneira do grupo Bradesco Seguros tem por objetivo capacitar os porteiros para oferecer soluções e cuidados adequados às necessidades de moradores idosos. A metodologia consiste em se colocar no lugar de vovôs e vovós para compreender os desafios que eles enfrentam no dia a dia, como por exemplo subir escadas. O programa já passou por 11 municípios formando 1.040 porteiros em todo o Brasil.





frequente

BAR CAPTA ENERGIA DE DANÇARINOS

A iluminação e o som em uma balada gastam uma quantidade considerável de energia elétrica. Pensando em solucionar este problema, o dono do Bar Surya, em Londres, reconstruiu o chão da pista de dança de seu estabelecimento e o revestiu com placas que, ao serem pressionadas pelos clientes, produzem corrente elétrica. Essa energia é usada para a própria casa noturna, fazendo com que Andrew Charalambous, dono do Bar, economize até 60% na conta.

VOCÊ SABIA?
Pistas vibratórias são usadas para que surdos possam dançar ao ritmo das batidas

entenda

Deserto do Saara feito pelo homem

Há 10 mil anos, com o fim da última era glacial, o deserto do Saara, no norte da África, tornou-se um lugar úmido o suficiente para abrigar vegetação parecida com a da Savana, com fauna, flora e animais. 5 mil anos depois, mudanças climáticas simplesmente fecharam as torneiras do céu, fazendo o deserto secar. O pesquisador da Universidade Nacional de Seul, na Coreia do Sul, vê a história por outro lado: “No leste da Ásia, há teorias confiáveis sobre como povos do período Neolítico mudaram a paisagem a ponto das chuvas da estação úmida pararem de penetrar no continente”, explicou ele em uma declaração à imprensa.



reflita

Javalis em perigo

Após 30 anos do acidente nuclear que exterminou Chernobyl, a 1500 km de distância da usina, os javalis estão absorvendo radiação. A descoberta foi feita pelas Autoridades Sanitárias da República Tcheca. A população tem costume de comer a carne de javali, então anualmente há uma inspeção nos animais e desta vez 47% dos espécimes caçados continham níveis de radioatividade além do permitido.



uma nova vida AO LIXO

Já ouviu falar sobre “*upcycling*”? Famosa no exterior, a técnica que dá outra utilidade a objetos que seriam descartados começa a ganhar adeptos por aqui. Conheça pessoas que mudaram de vida ao unir trabalho e sustentabilidade Por Vinícius Tamamoto

ACada brasileiro produz cerca de 387 quilos de lixo por ano. Desse total, apenas 58% é descartado de forma correta. O que sobra vai parar em lixões a céu aberto e raramente é reciclado. A análise foi feita pela Associação Brasileira das Empresas de Limpeza Pública e Resíduos Especiais (Abrelpe), em agosto de 2016. A conclusão é que ainda é preciso muito esforço para nos igualarmos a países como Japão e Croácia, que produzem quase a mesma quantidade de desperdícios, mas dão um fim ecologicamente correto a incríveis 96% deles.

E se a gente enxergasse uma nova utilidade em itens como espelhos que, devido à composição, são difíceis de serem reciclados? É o que faz o *upcycling*, termo que surgiu há 23 anos pela boca do empresário e ambientalista alemão Reine Pilz. Não confunda com a reciclagem que, a partir da coleta seletiva, depende de energia para transformar química e fisicamente um objeto. O propósito do *upcycling* é prolongar a vida útil de algo que viraria lixo através da resignificação. O termo é recente, mas a ideia é antiga, vem lá dos primórdios quando o homem enxergou em

uma pedra banal um instrumento cortante que poderia facilitar sua vida.

Velhas peças, novas obras

Amplamente difundido lá fora, o conceito está ganhando força por aqui nas mãos de pessoas que, até pouco tempo, nem conheciam o termo que vem do inglês. Entre elas está a ciclista e *designer* gráfica Luciana Souza, de 38 anos. Como era voluntária em um projeto de conserto de bicicletas na periferia, ela recebia muitas doações de peças, mas nem tudo dava para ser reutilizado dentro das oficinas. Quando viu o chaveiro de uma amiga, feito a partir de uma corrente de bike, ela teve uma ideia: criar bijuterias usando os itens que iriam para o lixo. Demitida do emprego por conta da crise econômica atual, ela resolveu encarar a empreitada. Uniu-se ao engenheiro Emiliano Martins e à arquiteta Camila Cardoso, ambos de 37 anos, para lançar a marca BiciClagem.

Durante meses eles se reuniram para estudar e testar formas nos materiais. O resultado é a primeira coleção, lançada no último mês de março e composta de brincos, colares, pulseiras e braceletes

FAÇA A SUA PARTE

Quase todos os materiais que as indústrias produzem são recicláveis. Porém, a maioria dos processos são economicamente inviáveis e, por esta razão, poucos resíduos podem ser reciclados. Baseada em Trenton, nos EUA, a Terra Cycle é uma empresa que desenvolve tecnologias para este fim e escolheu o Brasil como primeiro país a receber uma filial. Funciona assim: qualquer cidadão pode se cadastrar nos Programas Nacionais e começar uma “Brigada”, que é um ponto de coleta. Ao atingir determinado volume, o brigadista imprime uma etiqueta dos Correios e envia uma caixa de resíduos para a empresa, que não só paga pelo envio como destina uma pequena quantia em dinheiro para organizações do terceiro setor (escolhidas pelos usuários ou pelas empresas parceiras). terracycle.com.br ▶

histórias inspiradoras

feitos, principalmente, das correntes e câmaras de ar das magrelas. “Nosso princípio é interferir o menos possível no objeto e reaproveitá-lo ao máximo”, explica.

A mesma premissa é seguida pelo comerciante e marceneiro Fábio Alexandre do Nascimento, de 42 anos. Ex-dono de pizzaria, ele procurava novos rumos para a vida profissional quando viu no *hobby* antigo, a marcenaria, a possibilidade de mudar de vida. Decidiu investir na decoração sustentável.

Móvel com história

Há oito anos ele está à frente da Madeira Usada, empresa familiar que reutiliza madeiras descartadas por outras pessoas, como paletes e caixotes, para criar móveis novinhos em folha. A matéria-prima vem de fornecedores e doações até do garimpo em caçambas pela cidade de São Paulo e região metropolitana. Por ano, Fábio produz uma média de 3.000 peças, uma sempre diferente da outra, já que o trabalho é todo feito artesanalmente. “Cada móvel que eu entrego tem uma história que eu faço questão de contar para o cliente e que depois conta para quem visita sua casa e vê a peça. Não é industrial, tem vida”, orgulha-se.

Pelo bem da natureza

Além de encontrar uma nova fonte de renda, os dois artesãos compartilham a satisfação de colaborar com o meio ambiente. “Meu trabalho é produzido com coisas que poderiam sujar rios”, lembra Fábio. Ele tem razão. Ao ganhar vida nova, diversos objetos como caixas, garrafas, latas e até o pneu da bicicleta, difícil de ser reciclado pela indústria, deixam de integrar os 42% de dejetos descartados inapropriadamente. “É a forma que a gente encontrou de dimi-

nuir o impacto ambiental do lixo”, diz Luciana. É também, afinal, o princípio defendido pelo químico francês Lavoisier de que, na natureza, nada se cria, nada se perde, tudo se transforma. E ainda temos muito a aprender com ela.

Pelo Brasil

Apesar de ser pouco difundido por aqui, algumas empresas e designers já adotaram a prática. A TerraCycle, por exemplo, é uma empresa que atua em 20 países, inclusive no Brasil. A proposta da empresa é eliminar o lixo, incentivando a reciclagem de materiais não recicláveis, como

esponjas. Um dos trabalhos da empresa (saiba mais na pág. 63) consiste na confecção de mochilas e materiais escolares a partir de embalagens de salgadinho.

A Cavaleira é um exemplo de marca nacional que adotou o conceito em algumas de suas criações. Em 2009, a grife utilizou sacos de cimento em uma linha inteira de bolsas e carteiras. Em 2013, três estudantes de produção de moda, Isa Maria Rodrigues, Mayra Sallie e Luana Depp, se uniram para criar a MIG Jeans, uma marca dedicada à produção de jeans que usa técnicas de reutilização de tecidos.



Conheça de perto:

BICICLAGEM: biciclagem.com.br. Os artigos também podem ser encontrados na loja Mobike. Rua Agostinho Cantu, 47, Butantã, São Paulo. Dom. a seg., das 9h às 20h.

No Instagram: @biciclagem.

MADEIRA USADA: lojadocaixote.com.br. Algumas peças podem ser vistas no showroom da marca. Rua Barão de Juparanã, 659, Vila Zelina, São Paulo. Seg. a sex., das 8h às 18h.

No Instagram: @madeirausada

VOCÊ SABIA?
O trio reaproveita materiais que sobram de bicicletas doadas para um projeto de bike.



“Estudamos bastante o material antes de fazer a nossa primeira coleção. O nosso princípio é interferir o menos possível no objeto e reaproveitá-lo ao máximo”
Luciana Souza, designer

CHIQUE É SER VERDE

Poluição na produção de roupas e desperdício têxtil são alguns dos problemas que a indústria da moda ainda precisa solucionar. Pensando nisso, em 2008 a prestigiada *London College of Fashion* criou o *Centre for Sustainable Fashion* (Centro para Moda Sustentável, em tradução livre), que apresenta o upcycling como uma das alternativas para esse setor. Uma das iniciativas que mais chamaram a atenção do mundo da moda aconteceu no ano passado, quando os estudantes da instituição foram desafiados a criar uma coleção usando as sobras de tecidos da rede H&M. As melhores ficaram expostas nas vitrines das lojas da marca durante toda a semana da London Fashion Week. Até grifes de luxo como a francesa Hermès pegam carona na onda do reaproveitamento. Em 2010, sua herdeira, Pascale Mussard, decidiu que as sobras de bolsas de couro, lenços de seda e materiais como cristais, porcelanas e vidro ganhariam vida nova através do selo Petit h!. O ateliê produz peças de design com os descartes, que inclui também peles consideradas defeituosas pelo rígido controle de qualidade da marca.

Não confunda

RECICLAGEM: é o processo industrial de quebra de materiais como plástico, papel, metal e vidro para construir novos objetos.

UPCYCLING: é o processo de recuperação de um objeto através de intervenções, atribuindo-lhe um novo uso.



“Cada móvel que eu entrego tem uma história que eu faço questão de contar para o cliente e que depois conta para quem visita sua casa e vê a peça. Não é industrial, tem vida”

Fábio Alexandre,
Madeira Usada ●

eu escolhi a DESESCOLARIZAÇÃO

Educadora é adepta do método *unschooling*, conhecido no Brasil como desescolarização, que prega a ideia de uma sociedade livre do sistema convencional de ensino Por Murilo Toretta

Você já parou para pensar em quais conhecimentos da escola absorveu para a vida adulta? Tem gente, por exemplo, que nunca usará a fórmula de Bhaskara, enquanto outros não querem nem saber de Machado de Assis. Afinal, será que todo o conteúdo aprendido no decorrer dos anos letivos é realmente necessário?

Se você acredita que não, talvez pense igual aos adeptos do método americano *unschooling*, que aqui no Brasil vem recebendo o nome de desescolarização. Uma de suas primeiras praticantes no país foi a educadora Ana Thomaz. Após concluir a sua graduação na universidade, ela decidiu refletir a respeito dos processos pelos quais havia passado no decorrer do curso.

“Chegou em um momento, durante meu processo de aprendizado, em que percebi que muitas das coisas da vida eu não aprendi na escola. E depois de alguns anos, meu filho, aos 13 anos, sentiu a mesma necessidade que eu tinha de sair da escola, pelos mesmos motivos”, conta. Depois de perceber que seu filho já sentia a mesma infelicidade, ainda adolescente, que ela só passou a sentir

na fase adulta com o sistema educacional, Ana tomou uma decisão, ela assumiu a responsabilidade e tirou o filho da escola, para não haver desilusões com todo o processo educativo tradicional proposto pelos colégios.

Mudança de vida

A partir dessa atitude, a vida de Ana mudou da água para o vinho. Em 2009, época em que tomou a decisão, ela se mudou para o interior de São Paulo, para a cidade de Piracaia, onde decidiu se abster da maioria dos aparelhos eletrônicos e mídias que poderiam influenciar na educação que tanto prezava.

“Optei por preservar o valor de que tanto precisamos nos dias atuais, de valorizar a forma como interagimos com as pessoas, de se ter uma autorresponsabilidade, de se conectar com os outros presencialmente”, explica ela.

Ana ressalta que o valor do ensino que ela preza é aquele no qual uma vida é feita para ser a favor de outras vidas, que não destrua e nem menospreze a sociedade e que mostre a importância das pequenas atitudes.

Consciência tranquila

Depois da mudança, a educadora deixou claro a todos que ficaram preocupados com a atitude que seria um processo de mudança íntegro, e que a adaptação seria feita de maneira dedicada e consciente.

“Optei pela desintoxicação dos meios de comunicação e da vida urbana. Tirei tudo que estava saturado em minha família, diminuímos nossas cargas de horário, desconectamos os videogames, televisores e computadores. Eu costumo dizer que foi uma espécie de férias de tudo que nos saturava”, esclarece ela. ▶

Hoje em dia as
CRIANÇAS
NÃO GANHAM
AUTONOMIA,
nem capacidade
biológica de associar
informações. Somos
cuidados para sermos
infantilizados



vida em família

Ana explica que depois da fase de adaptação, tudo ficou mais cotidiano e simples. Os hábitos de consumo se alteraram, a “autobusca” de cada um deles ajudou a família a aprender com o convívio e a tranquilidade.

Desescolarizando a rotina

Além do filho mais velho, Ana também tem mais duas filhas, que aprenderam com a desescolarização nos últimos oito anos a importância da simplicidade no método de ensino do dia a dia.

“O processo precisa partir dos adultos, eles precisam se colocar no lugar das crianças e entender que tudo isso é uma ilusão. Se funcionar, você provavelmente irá identificar a capacidade plena de mudar seus hábitos e seu estilo de vida”, diz a educadora.

Atualmente, Ana escreve textos para o portal Amalaya (amalaya.art.br), onde disserta a respeito da desescolarização e tira dúvidas sobre o assunto para pais interessados no processo. Frequentemente, ela também organiza eventos na cidade para quem quiser conhecer o funcionamento do método.

Um viés protetor

De acordo com dados da ANED (Associação Nacional de Ensino Domiciliar), o Brasil tem aproximadamente 800 famílias que optaram pelo ensino domiciliar, mas isso não quer dizer que eles sejam praticantes da desescolarização.

É um dos principais motivos que pode fazê-los optar por esse estilo de vida é a necessidade de proteção. Para a psicóloga do Hapvida Saúde, Sarah Lopes, esse cuidado entre pais e filhos provém, principalmente, da descrença com o sistema atual de ensino.

“Para que este sistema de ensino domiciliar seja eficaz, é necessária uma



Fotos: Arquivo pessoal

“Optei por preservar o valor de que tanto precisamos nos dias atuais, de valorizar a forma como interagimos com as pessoas, de se ter uma autorresponsabilidade, de se conectar com os outros presencialmente” Ana Thomaz, educadora

metodologia própria, muito bem pautada no que também é visto na escola regular para que esta criança possa, quando chegar o momento, estar apta, assim como as demais, a pleitear concursos ou provas de conhecimentos comuns”, defende a psicóloga.

Ordem e progresso

Outro ponto importante, segundo Sarah, está relacionado à disciplina, que deve ser mantida a todo custo. Ela diz que o excesso de cuidado pode impactar nas interações das crianças, que passam a ter uma socialização restrita.

“Mesmo que os pais tentem favorecer com parentes e vizinhos, a interação social maior se encontra nas relações que mantemos em ambientes externos e contínuos, ampliando a consciência com temas variados”, afirma. Além disso, a psicóloga explica que as escolas possuem grande importância na formação social das crianças e que é através deste convívio que elas aprendem a lidar com as diferenças, muitas vezes não só presentes na aparência, mas especialmente nas várias formações familiares que só podem ser vistas em um ambiente social como o trabalho ou a escola.

Tecnologia: aliada ou vilã?

Apesar do uso exacerbado e da distância nas relações, a psicóloga afirma que as tecnologias podem ser sempre bem-vindas quando o assunto é educação. Segundo ela, não somente pelo que elas são capazes de apresentar, mas pela velocidade em que nos dão determinadas informações.

“É preciso atentar para os benefícios e malefícios da tecnologia no ensino. Levando em consideração o quanto ficamos dependentes dela, seja no contexto escolar ou doméstico, é preciso equilibrar a dose diária desses meios”, conta.

Sarah também salienta que é preciso usar o bom senso e perceber quando as tecnologias podem contribuir, trazendo informações e habilidades específicas, e, ao mesmo tempo, procurar perceber métodos anteriores ao uso tecnológico, como por exemplo, “como era feita tal pesquisa antes da era digital?”

Conversando é que se entende

Apesar de o pai ser o responsável pela educação do filho, tanto Ana quanto Sarah concordam em uma coisa: é a criança quem deve dizer se quer ou não aprender na escola, na comunidade ou em casa. “Atualmente, compreende-se que os pais podem estar cautelosos quanto ao desenvolvimento dos filhos, mas é preciso refletir sobre esta necessidade, se este motivo é real ou se existe algo que esteja latente neste desejo. Ainda assim, caso seja por uma necessidade pedagógica, os pais podem fazê-la como educação complementar, não necessariamente como uma educação exclusiva. Desde modo, a educação dos filhos estaria completa no âmbito pedagógico como também em sua formação familiar”, sugere Sarah.

Países onde a prática é mais comum

FINLÂNDIA: O processo começa desde antes da escola no país. Por lá, é comum a existência de centros de aprendizados e escolas que não seguem o sistema linear de ensino.

NORUEGA: Já se tornou uma prática comum a desescolarização em Oslo, capital do país. Algumas famílias costumam complementar o processo com intercâmbios de três meses.

ESTADOS UNIDOS: O país com o maior número de estudantes caseiros. Estima-se que 2% das crianças e adolescentes aprendam todo o conteúdo em casa ou em comunidades. A lei varia de acordo com cada estado.

O PAPEL PATERNAL

A psicóloga do Hapvida Saúde, Sarah Lopes, diz que os pais são os educadores maiores, tendo como sua principal responsabilidade a educação moral das crianças. Incluída nesta educação, encontram-se os princípios e valores trazidos por sua formação familiar, suas crenças e hábitos, naturalmente passados entre as gerações.

“A partir do momento em que os pais passam a acumular também o papel pedagógico, é importante atentar para quando é que os pais educadores deixam este papel e passam a ser somente os pais formadores. Ou seja, para as crianças, estes pais serão em tempo integral, como se ficassemos todo tempo diante de nossos professores”, adverte ela. ●





pense

Pets em apartamento

Nos dias de hoje a ideia de não poder se ter um cachorro de grande porte em apartamentos já ficou para trás. Com uma rotina de passeios e diversão é possível manter o animalzinho feliz em um ambiente pequeno. Veja algumas dicas:

- * **PASSEIE:** Caminhar uma hora por dia é o ideal para manter uma musculatura saudável, além de gastar energia
- * **ALIMENTAÇÃO:** Quanto maior, mais energia precisa ser gasta, portanto diminua a quantidade de comida de acordo com orientações de seu veterinário, caso contrário problemas como obesidade podem surgir;
- * **BRINQUE:** Entretenha o *pet* o máximo que conseguir e varie as formas de recreação com ossinhos, cordas e brinquedos de pelúcia.

faça

RAÇÃO OU COMIDA?

Há muitos boatos do surgimento de uma alimentação 100% natural para os animais, porém essa nova tendência pode deixar em falta alguns nutrientes, então o ideal é manter a ração como fonte principal das refeições. Frutas, legumes e carnes podem ser adicionados a dieta, porém como suplementos extras. É o que explica a veterinária Daniela Gomes de Lima: "Para os animais, o mais importante é a qualidade do alimento oferecido. As rações *Super Premium* possuem alta digestibilidade e ingredientes altamente aproveitados pelo organismo, trazendo qualidade de vida e longevidade ao seu pet".



tente

PELO BEM DA MENTE

Aprender a lidar com sentimentos, sejam eles bons ou ruins, é natural do ser humano. Desde cedo, crianças são estimuladas a enfrentar seus medos e dificuldades, porém mesmo sabendo que a morte é a única certeza da vida, ninguém é preparado para lidar com ela, até que aconteça. De acordo com uma pesquisa científica realizada pelo Grupo de Estudos sobre a Interação Humano e Animal (GE-INTERHA), o animal de estimação pode ser a melhor opção neste período. A convivência com o *pet*, segundo pesquisadores, promove a sensação de felicidade e bem-estar e ajuda a desenvolver melhoras sociais, emocionais, físicas e cognitivas, prevenindo, em casos como a morte de um familiar, que crianças e adultos desenvolvam doenças como síndrome do pânico e depressão.



você e sua CASA



FAÇA

Cama sempre limpa

Como a usamos diariamente, é importante estar atento ao tempo de uso e às condições em que a roupa de cama está para evitar problemas de saúde relacionados à higiene destas peças. Segundo a alergologista e pós-doutora em Alergia e Urticária pela Universidade Humboldt (Alemanha), Rosaly Vieira dos Santos, “Normalmente as roupas de cama devem ser trocadas pelo menos uma vez por semana e lavadas com produtos neutros para evitar a proliferação de alergias”, indica. Uma outra opção para proteger mais os colchões e travesseiros são as capas impermeáveis, pois elas agem como uma barreira mecânica, minimizando o contato com o ácaro.



FAÇA

PARA FACILITAR A LIMPEZA

Se o copo do seu liquidificador não se desmonta em vários pedaços, há outra maneira de resolver o problema da sujeira e manter o objeto sempre higienizado, veja:

- * Coloque um pouco de água e detergente no liquidificador;
- * Bata a mistura por 1 minuto, até perceber que todos os resíduos foram removidos. Se necessário, bata por mais tempo;
- * Para remover odores de alimentos muito fortes, como ovo, adicione meio limão a mistura antes de bater.

tente

WI-FI EM CASA

Atire a primeira pedra, quem nunca teve problemas com o *wi-fi* em casa. Reiniciar o aparelho se tornou uma ação rotineira? Algumas dicas podem ajudar a minimizar os problemas com a tecnologia:

ATUALIZE SEU ROTEADOR:

Com as novas tecnologias há mudanças constantes, vale a pena prestar atenção se o aparelho ainda atende aos padrões;

REINICIE O APARELHO: tirar o aparelho da tomada pode surtir efeito e fazer com que o sistema volte a funcionar normalmente.

VERIFIQUE A LOCALIZAÇÃO:

tente deixar o dispositivo no cômodo central da residência.

BARREIRAS FÍSICAS: evite deixar o aparelho roteador próximo de paredes, móveis ou espelhos, que evitam que o sinal seja distribuído.



tente

Como lavar camisa social?

Camisas sociais são peças sensíveis para serem passadas e lavadas, por isso separamos algumas dicas para facilitar este processo:

- * Abotoe todas as camisas, isso fará com que os botões não se soltem;
- * Se a peça tiver pontos amarelos como no colarinho ou punhos, aplique sabão em pó diretamente na mancha e deixe agir por alguns minutos;
- * Depois coloque as peças na máquina de lavar no programa delicado, com duplo enxágue;
- * Retire a peça da máquina antes do processo de centrifugação para evitar o risco de danificá-las;
- * Pendure em cabides individuais para secar, isso irá a conservar por mais tempo, além de facilitar na hora de passar.

Foto: Unilever

COMBINE

COR PARA O QUARTO

Problemas de insônia? Eles podem ser causados pela cor das paredes do quarto. De acordo com a terapeuta holística Solange Lima, a melhor cor para este caso é o azul, por acalmar, relaxar a mente e consequentemente o corpo. No entanto, se não for possível investir na pintura, "Colocar uma lâmpada azul no abajur próximo à cama, por 10 minutos antes de dormir, ou ainda uma meditação pensando na cor, podem auxiliar", completa Solange.

DICA NATURAL: a água solarizada também ajuda. Use uma garrafa de vidro azul e deixe sob o sol por uma hora. Beba antes de dormir





OBJETOS REALIZAM SONHOS

A casa é um reflexo de quem nós somos e tudo nela reflete isso. De acordo com a consultora de harmonização, Andrea dos Santos “ Os objetos e imagens podem ter simbolismos genéricos que remetem a objetivos específicos. Um barco ou uma coleção deles na casa pode trazer a ideia de que navegar é preciso”. Desta forma é possível ter pequenos sonhos em canto da casa, harmonizados com pensamentos positivos para que aquilo se torne real.

decore

organize

Escritório doméstico

Nas rotinas de grandes e pequenas empresas, é comum alguns dos funcionários manterem trabalhos *home office*. Para conseguir manter um bom desempenho a *coaching* Isis Moreira dá algumas dicas:

CRIE UM LOCAL DE TRABALHO: Nada de cama ou sofá, separe um cômodo só para você e reúna tudo que precisa para realizar suas tarefas, como computador, telefone, etc.

TENHA HORÁRIO DE TRABALHO: Monte um horário de trabalho e o realize como se realmente você estivesse em um escritório;

NÃO PASSE O DIA DE PIJAMAS: Não é saudável passar o dia com o aspecto de sono, arrume-se;

TENHA UMA ROTINA ORGANIZADA: trabalhar em casa não significa fazer o que quiser a hora que quiser, crie uma rotina e siga.





VOCÊ SABIA?
O fermento em pó foi criado em 1843 pelo britânico Alfred Bird para substituir o tradicional feito de leveduras

FERMENTO EM PÓ, o salvador

Com ação instantânea nas receitas, o pó mais famoso da cozinha pode ser utilizado também para remoção de manchas, hidratação da pele e até mesmo para azia Por Thainá Zolim

O que seria das donas de casa e cozinheiras sem o fermento em pó? Com ação mais rápida do que o biológico, ele auxilia no crescimento de massas, pães e bolos, mas também pode ser um bom quebra-galho em pequenos afazeres domésticos.

Composto por três principais ingredientes - ácido, base e um complemento, que varia entre bicarbonato e ácido tartárico -, o produto é útil para reações

químicas de diferentes categorias, tornando-o um ingrediente multiuso. A *personal organizer* Gerciane Dores (SP) separou algumas dicas de como utilizá-lo em casa e aproveitar todos os seus benefícios. Além de ser útil na limpeza do dia a dia, o produto também atua como um potencializador da limpeza dos cabelos e ainda pode ser usado no lugar do antiácido em casos de azia e má digestão.



XAMPU DE LIMPEZA

Acrescente ao xampu neutro três colheres de fermento em pó e misture bem. Como resultado, o produto fará uma limpeza profunda nos fios, retirando todos os resíduos. Eleja um dia para a limpeza profunda e use o produto uma vez por semana.



ESCALDA-PÉS

Em um refratário, adicione três copos de leite morno com duas colheres de fermento em pó e descanse os pés por cerca de 10 minutos. A mistura ajuda a deixar a pele mais hidratada e macia, mais fácil de limpar e os calos serão removidos com mais facilidade.



LIMPEZA E BRILHO

Para remover manchas com facilidade, acrescente a um litro de água, 5 colheres de fermento em pó e uma xícara de vinagre branco. Aplique a mistura em materiais de inox, como panelas, pias, ou até mesmo em azulejos e rejuntas, deixe agir por 15 minutos e enxágue.



BICARBONATO DE SÓDIO

Separe uma pequena medida de fermento em pó e misture com a mesma quantidade de sal de cozinha, peneire os dois componentes e você terá seu bicarbonato de sódio, que pode ser utilizado na limpeza e em diversas utilidades domésticas.



MANCHAS NO COLCHÃO

Em três copos de vinagre branco, adicione um copo de álcool, 50 g de fermento e uma medida de amaciante. Misture todos os ingredientes, embeba em uma toalha branca e a posicione nas manchas do colchão. Deixe agir por alguns instantes e retire.



ALÍVIO DA AZIA

Misture uma colher de fermento em pó com água filtrada e beba. A ingestão resolve na hora problemas de má digestão, azia repentina ou até mesmo dores de barriga. Se preferir, acrescente algumas gotas de limão e utilize como alternativa ao antiácido convencional.

VOCÊ SABIA?
A maior horta
comunitária do
mundo fica sobre
um edifício
em NY



no asfalto nasce UMA HORTA

As iniciativas comunitárias estão ganhando cada dia mais espaço nas grandes metrópoles. Conheça algumas ações e onde encontrá-las e, nas próximas páginas, aprenda o passo a passo de como começar uma na sua vizinhança Por Lygia Haydée

Há tempos, semear no asfalto é uma ideia muito mais fértil do que se possa imaginar. Em diversas cidades espalhadas pelo Brasil, e pelo mundo, começa a brotar em terrenos bem mais áridos a possibilidade de manter uma horta comunitária. Elas se classificam como espaços de cultivo de hortaliças, temperos ou outras plantas comestíveis dentro de um centro urbano. E o termo é utilizado porque esses espaços de cultivo são mais comuns em regiões rurais, mesmo hoje já existindo várias iniciativas que desmistificam o cultivo dos próprios alimentos, mostrando ser perfeitamente possível fazê-lo em zonas urbanas. Para isso, basta ter bastante sol, um punhado de terra boa e muito amor pelo verde.

Com disposição e vontade de fazer a diferença, pessoas têm dedicado tempo e suor para colocar a mão na massa, ou melhor, na terra. E, de acordo com a Organização Cidade Sem Fome, essas iniciativas foram criadas por falta de capacidade do poder público para atender a uma demanda de 20 milhões de habitantes, como é o caso de São Paulo, por exemplo, um polo de hortas comunitárias no Brasil. Em contrapartida, a terra da garoa é também uma das

poucas cidades do mundo que tem uma lei de agricultura urbana, o que facilita a criação de uma iniciativa como essa em meio ao caos da metrópole. “Esse é um constante aprendizado. Uma metrópole é feita por pessoas completamente diferentes, que configuram seu modo de viver de formas igualmente distintas. Por isso, nem sempre uma horta é bem recebida em determinados espaços públicos. Mas o que mantém essa ideia viva é ver como, no meio da rua, ela desperta um novo olhar nas pessoas e espalha amor e esperança em meio a esse caos”, avalia Gabriela Andreatta, responsável pelo projeto Aorta Comunitária.

Contra o abandono

Esse foi o caso, também, de Neide Rigo, nutricionista que passou a cuidar de um espaço público que fica perto de sua casa, em São Paulo. “Eu e uma vizinha começamos a nos incomodar com um espaço que era ocupado por lixo e mato crescido, um local abandonado pela comunidade e pela Prefeitura. Então resolvemos agir e pedir a ajuda das autoridades para tirar o mato dali. Com isso, começamos a plantar algumas ervas aromáticas. Mas como ela é muito

pequena, ninguém tem muitas responsabilidades definidas. Todos ajudam nos mutirões que convoco”, avalia. Depois dessa medida, Neide reitera o enriquecimento do local perto de sua residência. “Acho que contribuímos para a melhoria do quarteirão, já que não temos mais lixo jogado por lá. E ainda podemos colher algumas ervas.”

Iniciativas reais

A *Brooklyn Grange* se destaca por ser a maior horta urbana de Nova York no telhado de um prédio no Queens. A fazenda urbana tem 43.000 metros quadrados produz diferentes alimentos. Cultiva saladas verdes, acelga, couve, berinjela, manjerição, pepino e cerejas, que resulta em 20.000 quilos de produtos frescos anualmente. Confira nas próximas páginas algumas iniciativas de hortas comunitárias que estão espalhadas pelo Brasil.

Em BERLIM, na pista de aterrissagem de um antigo AEROPORTO fechado em outubro de 2008 nasce uma HORTA comunitária ▶

DICA NATURAL:
antes de iniciar
um projeto,
pesquise se já não
existe algo na sua
região

INICIATIVAS PELO BRASIL

Os principais projetos de hortas urbanas estão em São Paulo, mas já existem projetos novos surgindo em outras regiões do país. Confira alguns dos mais famosos.



CENTRO CULTURAL SÃO PAULO

Que tal você passar pelo Centro Cultural São Paulo para ler um livro ou então assistir a um filme ou, quem sabe, regar algumas plantas? Localizada no Paraíso, um dos bairros mais movimentados de São Paulo, a horta comunitária do CCSP existe desde 2011, numa parceria com a rede Hortelões Urbanos. Ela começou a ser cultivada a partir de mudas e materiais cedidos pela Secretaria Municipal do Verde e do Meio Ambiente e, hoje em dia, é mantida por apoiadores e voluntários. Os envolvidos no projeto fazem mutirões mensais, sendo que qualquer pessoa pode ajudar. De acordo com dados divulgados pelo próprio CCSP, o objetivo é produzir alimentos de qualidade e ampliar a relação entre o centro, seus frequentadores. As ações são organizadas pelos Hortelões Urbanos, que no próximo encontro vão realizar o plantio das espécies de outono. Se você ficou interessado, saiba que os mutirões acontecem no último domingo de cada mês.

HORTA DAS CORUJAS

Essa, com toda certeza, é uma das hortas mais conhecidas de São Paulo. Localizada na Praça das Corujas, em frente à Avenida das Corujas, no bairro Vila Beatriz, o local é mantido pelos moradores da região. A horta é tão conhecida e bem cuidada que já foi, até, palco de festa de casamento. Para se organizar, o grupo tem uma página no Facebook, onde mostra o que pode, ou não, ser feito por ali. Por exemplo, está liberado regar os canteiros de manhã ou no final da tarde quando o tempo estiver seco, ou, na época de chuvas, limpar os caminhos e os contornos dos canteiros com tesoura de jardineiro, arrancador de mato ou enxada. É proibido, no entanto, plantar árvores, pois para isso é preciso fazer uma solicitação à subprefeitura, assim como levar embora plantas inteiras, já que é permitido apenas colher. Além disso, ainda segundo informações do grupo de voluntários, as regas são realizadas por escala, sendo que ao menos duas pessoas ficam responsáveis por cada dia.



HORTAS URBANAS SALVADOR

A horta foi idealizada pelos moradores do bairro da Pituba e tem apoio da Prefeitura de Salvador, por meio da Secretaria da Cidade Sustentável e Inovação (Secis), da Secretaria de Manutenção (Seman) e da Limpurb. Para tanto, conforme informações do Secis, foram doadas quinhentas mudas, entre hortaliças, árvores frutíferas e leguminosas, além de insumos para o plantio. O mais incrível é que a horta está localizada entre prédios na Avenida Paulo VI, em um dos bairros mais populosos da cidade, com cerca de 250 mil habitantes. Para auxiliar na retirada de 50 toneladas de entulhos que existiam no local, foram necessárias as participações de moradores do bairro e de máquinas e homens da Limpurb. A primeira colheita foi realizada em janeiro deste ano, sendo retirados da terra couve, alface, manjeriço e outros alimentos, os quais foram doados ao Lar Irmã Maria Luiza, espaço na Cidade Baixa que abriga idosos carentes e com problemas de saúde.

Coloque em prática no seu bairro

Ficou com vontade de começar a sua própria horta comunitária? Então é preciso estar atento a alguns detalhes. Antes de tudo, você precisa de uma autorização para começar o plantio em locais públicos como calçadas e praças. Para tanto, é preciso protocolar um termo de cooperação na Prefeitura Regional que atua no bairro onde se deseja iniciar uma horta comunitária, o que pode ser feito pelo site. O prazo de liberação é de cerca de 30 dias. “Mas o que eu recomendo fortemente é que você nunca comece a ocupar um espaço público sozinho. Junte-se sempre a outras pessoas e, assim, vocês vão encontrar um caminho e ter forças para brigar com os vizinhos resistentes a qualquer modificação no espaço público”, indica a nutricionista Neide Rigo. Quanto aos cuidados necessários, escolha um local perto de você onde bata ao menos cinco horas de sol direto por dia e siga os passos a seguir:

- 1** Tenha camas individuais para cada família ou pessoa ser pelo cultivo do seu próprio alimento.
- 2** Inicie um sistema de compostagem coletivo, que pode ser feito com composteira caseira ou minhocário.
- 3** Faça uma cerca para manter animais domésticos, como cães e gatos, longe da área do plantio.
- 4** Tenha regras e um planejamento com escalas que determinem dias e horários dos responsáveis pela rega das plantas.
- 5** Torne o seu espaço atraente, o que inspira a comunidade e atrai novos participantes para o projeto.



PROJETOS PARTICULARES

“Sempre quis ter uma horta em casa. Era um sonho. O problema é que não batia sol suficiente, como acontece com muitas residências. Plantar na rua era a única saída. Por que não?”, lembra Gabriela Andreatta, hoje responsável pelo projeto Aorta Comunitária, que incentiva o plantio dentro de tambores. A ideia, aliás, é uma solução bonita e simples. “Adoro ver que passaram e colheram o que eu plantei. É uma linda troca.” Os tambores do projeto agora estão sendo espalhando pela cidade de São Paulo. Aos interessados, eles fazem a venda e a instalação dos tambores, mas não ajudam na manutenção. “Acreditamos que esse é o ponto de conexão para se desenvolverem relações mais próximas e saudáveis para a comunidade que irá conviver com o tambor. É esse exercício de conexão que a Aorta propõe”, finaliza. ●



onde encontrar



A
Adriana Brondani
bióloga
bioparagalera.org.br

Adriana Oliveira
farmacêutica e gerente da RV Ímola
vimola.com.br

Adriano Faustino
nutrólogo
adrianofaustino.com

Aline Melo
psicóloga do Hospital e
Maternidade São Cristóvão,
saocristovao.com.br

Alessandra Sônego
Fisioterapeuta e Acupunturista da
athali
athalifisioterapia.com

André Veinert
nutrólogo
facebook.com/andrenutrologo

Andrea dos Santos
consultora de harmonização
andrelis.2@gmail.com

Ana Thomaz
educadora
anathomaz.blogspot.com.br

Aziza Noguchi
terapeuta craniossacral
integracranio.com.br

B
Bio Ritmo
bioritmo.com.br

BodyTech
bodytech.com.br

C
Carolina Rutkowski.
oncologista
oncomedbh.com.br

Cia Athletica
ciaathletica.com.br
Cyntia Maureen
nutricionista da Superbom
superbom.com.br

D
Daniela Gomes de Lima
veterinária
dani.mastropietro@gmail.com

Diego Tavares
psiquiatra do Gruda
Progruda.com

E
Eduardo Landini Lutaif Dolci
otorrinolaringologista da clínica dolci
(11) 5082 2263

Estúdio Anacã
estudioanaca.com.br

F
Fábio Batista
ortopedista de diabéticos
drfabibatista.med.br

Fabricio Dias
médico antroposófico da Weleda
weleda.com.br

Felipe Prado
diretor de comunicação da Sterilair
sterilair.com.br

Fernanda Viana
pediatra do Saúde4kids
saude4kids.com

Vida Natural é uma publicação mensal da EBR – Empresa Brasil de Revistas Ltda. ISSN 1981-5069. A publicação não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo esse último de inteira responsabilidade dos anunciantes.

Ano 5 - Edição 73

Ethel Santaella
DIRETORA EDITORIAL

Denise Gianoglio
COORDENADORA EDITORIAL

Renata Armas
DIRETORA NÚCLEO SAÚDE E BEM-ESTAR

PUBLICIDADE
GRANDES, MÉDIAS E PEQUENAS AGÊNCIAS E DIRETOS

DIRETORA DE PUBLICIDADE: Rosana Diniz

GERENTE DE NEGÓCIOS: Cláudia Marin e Guenda Galeazzi

PROJETOS ESPECIAIS: Mayra Benini

REPRESENTANTES Interior de São Paulo: L&M Editoração, Luciene Dias - Paraná: YouNeed, Paulo Roberto Cardoso - Rio de Janeiro: Marca XXI, Carla Torres, Marta Pimentel - Santa Catarina: Artur Tavares - Regional Brasília: Solução Publicidade, Beth Araújo.

www.midiakit.escala.com.br

COMUNICAÇÃO, MARKETING E CIRCULAÇÃO
GERENTE: Paulo Sapata

IMPRENSA - comunicacao@escala.com.br

VENDAS DE REVISTAS E LIVROS AVULSOS
(+55) 11 3855-2142 - atendimento@escala.com.br
ATACADO DE REVISTAS E LIVROS
(+55) 11 3855 2147 - adm.atacado@escala.com.br

Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde, CEP 02518-000, São Paulo-SP, Brasil Tel.: (+55) 11 3855-2100 Fax: (+55) 11 3857-9643 Caixa Postal 16.381, CEP 02515-970, São Paulo-SP, Brasil

FILIADA À

IMPRESSÃO E ACABAMENTO



RESPONSABILIDADE AMBIENTAL
Esta revista foi impressa na Gráfica Oceano, com emissão zero de fumaça, tratamento de todos os resíduos químicos e reciclagem de todos os materiais não químicos.

Distribuída pela Dinap S/A - Distribuidora Nacional de Publicações, Rua Dr. Kenkichi Shimomoto, nº 1678, CEP 06045-390 - São Paulo - SP Maio/2017

REALIZAÇÃO:  **estúdio LIMONE**

www.estudiolimone.com.br

EDITORA: Ana Claudia Sniesko
REPÓRTERES: Lygia Haydée, Murilo Toretta, Rita Santander e Thainá Zolim
ARTE: Estúdio Dupla Ideia Design
REVISÃO: Luis Carlos Barbosa
FOTOS: Shutterstock

FALE CONOSCO

DIRETO COM A REDAÇÃO
Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde - CEP 02518-000 - São Paulo - SP - vidanatural@escala.com.br

PARA ANUNCIAR anunciar@escala.com.br

SÃO PAULO: (+55) 11 3855-2179

SP (CAMPINAS): (+55) 19 98132-6565

SP (RIBEIRÃO PRETO): (+55) 16 3667-1800

RJ: (+55) 21 2224-0095 **RS:** (+55) 51 3249-9368

PR: (+55) 41 3026-1175 **BRASÍLIA:** (+55) 61 3226-2218

SC: (+55) 47 3041-3323

Tráfego: material.publicidade@escala.com.br

ASSINE NOSSAS REVISTAS
(+55) 11 3855-2117 - www.assineescala.com.br

EDIÇÕES ANTERIORES
Adquira as edições anteriores de qualquer revista ou publicação da Escala (+55) 11 3855-1009 www.escala.com.br (sujeito à disponibilidade de estoque)

ATENDIMENTO AO LEITOR
De seg. a sex., das 9h às 18h. (+55) 11 3855-1009
Fax: (+55) 11 3857-9643 - atendimento@escala.com.br

LOJA ESCALA
Confira as ofertas de livros e revistas - www.escala.com.br

Fúlvia Maria
terapeuta
fulltherapia.com

Fúlvia Gomes Hazarabedian
nutricionista da Bio Ritmo de SP
bioritmo.com.br

Ivo Júnior
apiterapeuta
(11) 8169-5717

Isis Moreira
coach
sismoreira.com

Juliana Parisi
personal stylist
blogdajulianaparis.com.br

KDance
kdance.com.br

Laura de Sena Maehara
dermatologista da Faculdade São Leopoldo Mandic
slmandic.edu.br

Márcia Luz
psicóloga
marcialuz.com

Marcus Bolívar Malachias
presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia
cardiol.br

Maria Carolina Vieira
nutricionista da Estima Nutrição

estimanutricao.com.br
Mariana de Paula Morão
terapeuta ayurveda
(11) 98149-7234

Mariana Duro
nutricionista funcional
marianaduro.com.br

Nataniel Viuniski
nutrólogo da Herbalife
herbalife.com.br

Orfeu Café
loja.cafeorfeu.com.br

Pedro Pintão
engenheiro e sócio-diretor da Neosolar Energia
neosolar.com.br

Rafaella Calmon
pediatra do Saúde4Kids
saude4kids.com

Renata Guirau
nutricionista do Oba Hortifruti
redeoba.com.br

Sarah Lopes
psicóloga da Hapvida Saúde
hapvida.com.br

Sonia Cury
Centro Britânico Idiomas
centrobritanicoidiomas.com.br

Solange Lima
terapeuta holística
solange@solangelima.net

6 boas ideias



pratique

Quando dançamos o cérebro libera os hormônios do prazer

1



consuma

Maçã e limão são frutas que podem enriquecer a sopa

3



plante

Alecrim cresce bem com clima seco e quente

5



aprenda

2

Aposte no gengibre para aliviar os sintomas da gripe

experimente



4

É possível meditar até na hora do banho



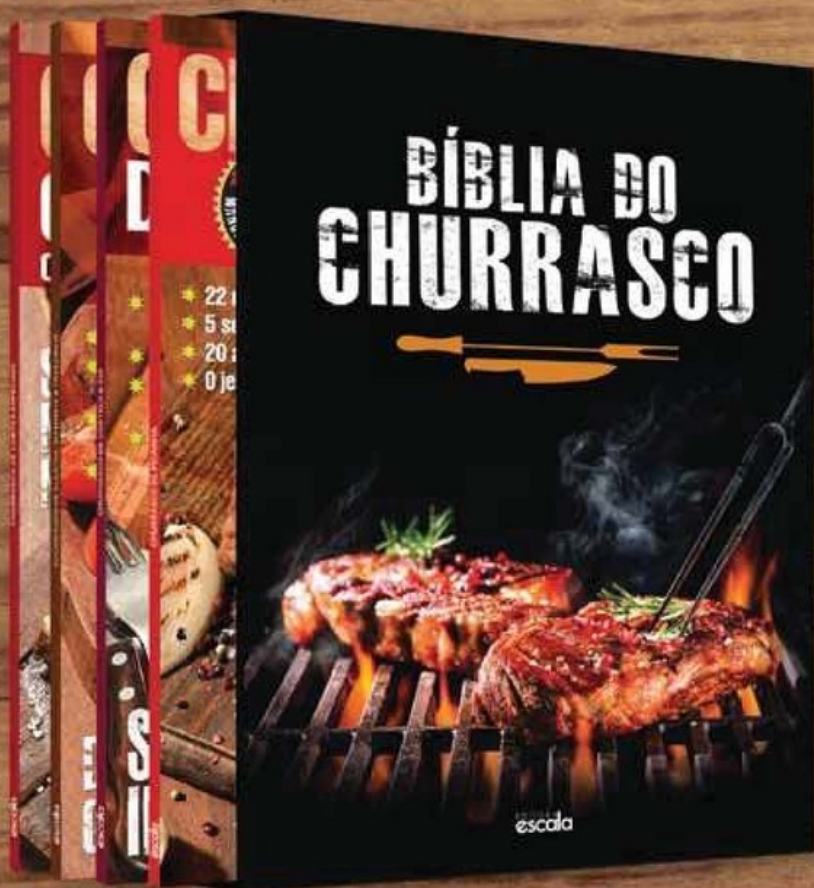
cuide

Abelhas ajudam a combater as crises de enxaqueca

6

BOX - COLEÇÃO

BÍBLIA DO CHURRASCO




É o mais completo guia para quem quer preparar e saborear o melhor da carne assada na brasa. São quatro livros com uma infinidade de opções de pratos, acompanhamentos e formas de servir um saboroso churrasco.

BOM APETITE!

À VENDA NAS LIVRARIAS

Ou acesse www.escala.com.br

 /editoraescalaoficial

EDITORA
escala



Da natureza direto pra você



O Óleo de Coco Extravirgem Copra é 100% extraído a frio da polpa do coco. Não passa por processos químicos, não é hidrogenado, não é refinado, nem leva conservantes. É composto por 2/3 de ácidos graxos de cadeia média, que são rapidamente absorvidos, convertidos em energia e não são armazenados como gordura. O óleo de coco é a opção perfeita para uma alimentação mais saudável e rica em sabor.

Copra, o primeiro óleo de coco extravirgem do Brasil.



Leve para sua vida.

