



Caminhadas previnem perda de memória

UMA das soluções para combater problemas como a perda da memória no envelhecimento pode ser a prática de exercícios aeróbicos regulares, como as caminhadas. Segundo pesquisadores da Universidade de Illinois (EUA), algumas regiões do cérebro são suscetíveis ao envelhecimento. Entre elas, estão as regiões frontal e pré-frontal, relacionadas ao planejamento e à memória.



(extraído da revista "Oxidologia" de 12/00)

Para respirar melhor ...

CONCENTRE-SE: preste atenção aos movimentos da respiração e evite ruídos ao inspirar pelo nariz. Se houver algum som, é sinal de que você está forçando o processo. ♦ A expiração pela boca, ao contrário, deve ser audível, para evitar a retenção de ar. Expire todo o ar. O tempo da expiração é mais longo do que o da inspiração. ♦ Quando o ar entra, a sua barriga deve se projetar e o seu tórax deve se expandir. Na expiração, o tórax deve relaxar e a barriga ficar contraída. ♦ Atenção à sua postura durante os exercícios: mantenha o olhar fixo no horizonte, as costas eretas, os ombros erguidos sem esforço, a pelve encaixada (nem pronunciada pra frente, nem pra trás) e os joelhos naturalmente relaxados. ♦ Antes de iniciar os exercícios, limpe as narinas. ♦ Faça sessões de 8 a 10 exercícios de cada vez e inclua uma pequena pausa antes de iniciar novamente.

(adaptado de matéria da revista Seleções)

Ah, essas frituras ...

FRITURAS, em geral, são um atalho para o surgimento de doenças cardiovasculares, além de contribuir, e bastante, para o arredondamento das formas. Dietas ricas em gordura podem levar também ao desenvolvimento de alguns cânceres, como o de próstata. Contra estes riscos, vale a velha e boa recomendação: comer muitas frutas, verduras e legumes frescos e evitar as frituras. Ah, e moderação no sal. Ele é o vilão da pressão alta.

(adaptado de matéria da revista Veja de 15/05/02)

Fibras no dia-a-dia

QUE os alimentos ricos em fibras ajudam o trabalho dos intestinos, todo mundo sabe. Mas uma dieta com alto teor de fibras pode reduzir o risco de várias doenças, entre outras, colesterol elevado, diabetes, obesidade, hipertensão e até mesmo certos tipos de câncer. Existem algumas maneiras fáceis de seguir esse tipo de dieta no dia-a-dia, como por exemplo: ♥ No desjejum coma a laranja em vez de tomar seu suco. ♥ Substitua o pão branco pelo pão integral. ♥ Coma todos os dias uma cenoura crua, uma maçã com casca ou uma pêra. ♥ Prefira o arroz integral. ♥ Use farelo de trigo ou de aveia em suas receitas ou com iogurte, por exemplo. ♥ Vegetais, principalmente de folhas verde-escuras, e frutas devem integrar seu cardápio diário.

(adaptado de matéria da revista Saúde de 05/1997)

Calmantes Naturais

As vitaminas e os minerais contidos em alguns alimentos podem ajudar a vencer a tensão. Experimente colocar estes nutrientes em seu dia-a-dia: • O **potássio** ajuda a equilibrar a química cerebral e é encontrado principalmente na banana, na laranja, na couve e na batata. • O **ferro** garante o transporte de oxigênio no sangue e é presente principalmente nos vegetais de folhas verde-escuras. • O **Magnésio** participa da produção de serotonina, substância que ajuda o corpo a relaxar e é encontrado principalmente no espinafre, na berinjela e no milho. • A **vitamina B₆** também ajuda a produzir serotonina e é achada principalmente na aveia, nas nozes e em sementes.

(extraído da revista Dieta Já de 12/01)

JOGO RÁPIDO

UM copo de suco de uva puro ajuda a destruir as plaquetas em excesso, que podem obstruir as artérias do coração.

(Fonte: Revista Saúde - Maio/97)

"Olhar é uma coisa; Ver o que se olha é outra; Compreender o que se vê é uma terceira coisa; Aprender com o que se compreende é ainda mais outra; Mas agir segundo o que se aprende é tudo o que realmente interessa." (Dirk Wolter)