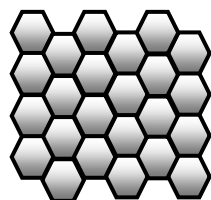




O Própolis

É UMA substância de cor e consistência variadas, feita da mistura de resinas e ceras que as abelhas retiram de brotos de plantas, que carregam alto índice de substâncias antioxidantes e antibacterianas. O poder do própolis lhe é conferido graças à sua composição que, entre outros elementos contém flavonóides e ácidos fenólicos que desempenham importante papel para a saúde humana, podendo curar várias doenças, desde pequenos cortes na pele até úlceras, infecções de ouvido, garganta, tosse, além de aftas e herpes. O própolis também já tem sido utilizado para melhorar o sistema imunológico e há pesquisas sobre sua atividade antitumoral contra bactérias cariogênicas e como filtro de raios UVB.

(adaptado de matéria da revista Super Saudável 06/02)



Caminhadas de Saúde

CONSIDERADA a atividade física mais democrática do mundo, a caminhada traz tantos benefícios à saúde que 30 minutos diários bastam para acabar com o sedentarismo, evitar uma série de doenças e, ainda, manter a longevidade. Ajuda a reduzir os triglicérides e o colesterol ruim, a aumentar o colesterol bom, a melhorar a tolerância ao açúcar, a controlar a pressão, aumentando a qualidade de vida e reduzindo a mortalidade de quem a pratica. Pode ser praticada por qualquer pessoa de qualquer idade, e mesmo para aqueles que sofrem de sobrepeso, diabetes, doenças cardíacas e hipertensão, a caminhada representa uma boa alternativa de controle, atenuação e, em alguns casos, até de cura de alguns problemas. Ao lembrar que apenas 10% dos brasileiros realiza um mínimo de atividades físicas, cardiologistas recomendam: quem não faz nada deve começar fazendo um pouco; quem faz pouco deve seguir para um ritmo moderado e quem caminha regularmente deve manter a intensidade adequada. Para obter benefícios ainda maiores, mantenha um estilo de vida adequado e uma alimentação saudável.

(adaptado de matéria da revista Super Saudável 06/02)

Longevidade

AQUI E AGORA. A quantidade de conselhos para a conquista da longevidade são inúmeros. Mas, o melhor caminho é aquele que está na nossa rotina: a comida. Somos um ser da natureza e portanto temos que nos integrar a ela e tirar o melhor do que ela tem a nos oferecer. O caminho é simples: é só seguir o menos possível os apelos de consumo a que somos expostos. Natureza, ar puro, alimentos naturais e integrais e uma culinária baseada em critérios saudáveis. Assim, respeitando a si mesmo, você vai conseguir mais força, mais saúde e mais energia de vida e, com isto, conseqüentemente, vai aumentar a sua longevidade.

(adaptado de matéria do jornal Vida Integral de 08/02)

Feijão Maravilha

FAÇA um favor a si mesmo: sirva-se de uma porção diária de feijões, ervilhas, soja, grão-de-bico, lentilhas... Eles são ricos em fibras solúveis, potássio, cálcio, magnésio e ácido fólico, todos associados a taxas reduzidas de colesterol.

(adaptado de matéria da revista Seleções de 08/02)

JOGO RÁPIDO

SEGUNDO a OMS (Organização Mundial de Saúde), há uma expectativa de que, até 2025, de 150 milhões de diabéticos no mundo, o número aumente para 300 milhões.

“Se esperamos resultados nunca antes conseguidos, devemos empregar métodos nunca antes utilizados.” (Dirk Wolter)

Você Sabia ?

APÓS os 30 anos, o organismo necessita 1% menos calorias a cada ano que passa. É por isto que muitas pessoas têm, a partir desta idade, maior dificuldade em manter o peso, aumentando-o aproximadamente em 1 kg por ano. O que fazer? É recomendável reduzir paulatinamente a ingestão de alimentos, mantendo um regime saudável e praticar alguma atividade física para acelerar o metabolismo e aumentar o consumo de calorias.

(adaptado de matéria da revista Vida e Saúde de 09/02)