



## Depois da Água...

**A**S melhores bebidas são os sucos. Como certas ervas, também sucos de frutas e verduras frescas tem poderes curativos. Os sucos de frutas são purificadores e os de verduras, regeneradores e construtores das células do nosso corpo. Sucos frescos de vegetais contém todas as substâncias necessárias para satisfazer e alimentar cada uma das 26 bilhões de células que compõem nosso organismo. Eles revitalizam a corrente sanguínea, revivificam nervos, rejuvenescem glândulas e órgãos. Frutas e verduras em forma de sucos contém as vitaminas e os minerais essenciais à boa saúde e à prolongação da vida e, o que é melhor, seus nutrientes não são alterados ou parcialmente destruídos pelo cozimento.



Se desejar, solicite-nos pelo e-mail acima **cardápio** para uma semana de dieta de sucos e orientações de como prepará-los.

(adaptado de matéria do jornal Vida Integral de 01/03)

## Super-Banana

**U**MA ou duas bananas por dia podem auxiliar no combate à hipertensão, por ser fonte natural de potássio e de cálcio. O potássio tem efeito diurético, que ajuda a eliminar o sal do organismo. Já o cálcio é vital para garantir o ritmo cardíaco normal e também para regular o nível da pressão arterial. O potássio (2,4g diários) ainda diminui em 50% o risco de sofrer derrames cerebrais (AVCs).



(resumo de matérias da Seleções e da Vida Integral.)

## JOGO RÁPIDO

**40%** da população brasileira adulta têm colesterol alto! E, pior ainda: grande parte destas pessoas nem sabe disto.

(publicado na revista Seleções de 02/03)

**“O maior estímulo para ter disciplina é o desejo de atingir um objetivo”.** (Dirk Wolter)

## Sirva-se !

**C**ERTOS alimentos valem mais que uma farmácia inteira. Alguns previnem o câncer, outros protegem o coração ou mantêm o peso sob controle e há os que ajudam a manter a juventude. Tudo isto já se sabe a algum tempo. O dado curioso, descoberto mais recentemente, é que suas substâncias - os fitoquímicos - só funcionam se ingeridas sob forma natural, em frutas, legumes e verduras. Quando sintetizadas em cápsulas, não servem para quase nada. A explicação é que os benefícios dessas substâncias são resultado de sua interação com as vitaminas e minerais do alimento do qual fazem parte, ou em combinação com nutrientes presentes em outros pratos, e daí a importância de uma dieta variada. Dentre os alimentos com fitoquímicos, se destacam os seguintes: alho, castanha-do-pará, tomate, aveia, soja e uva vermelha, todos com benefícios comprovados a menos de 5 anos e, hoje considerados essenciais para a manutenção de uma boa saúde. Abaixo e nos próximos números deste clipping, você conhecerá as principais propriedades e benefícios de cada um deles.

(adaptado de matéria da revista Veja Saúde 11/02)

## Alho

**D**E todas as centenas de substâncias presentes no alho, entre aquelas capazes de curar e prevenir doenças, a mais efetiva é a alicina, responsável pelo cheiro forte do alimento. Esta substância protege o coração, ao diminuir a taxa de colesterol ruim (LDL) e aumentar a do bom (HDL). Além disto, o alho contribui para manter a pressão arterial em níveis adequados. Para fazer efeito, devem-se consumir 2 dentes de alho, 3 vezes por semana, de preferência crus, pois exposto a altas temperaturas, o alho perde a maior parte de seus benefícios, ou tomá-lo em suco com água e limão.

(adaptado de matéria da revista Veja Saúde 11/02)

## Você sabia ?

**T**OMAR sol moderadamente aumenta a absorção de cálcio pelo nosso organismo, ajuda a nos proteger contra diversas doenças, melhora o nosso humor e a qualidade do nosso sono, diminui a pressão sanguínea e o mau colesterol, etc, etc...