

☀ Para evitar aquela desagradável micose denominada popularmente de “pé de atleta”, que normalmente acomete os dedos dos pés, e, às vezes, se espalha por outras partes dos pés, aconselha-se manter os pés sempre bem secos e descobertos, trocar as meias sempre que estiverem úmidas, usar apenas meias brancas para evitar qualquer irritação pela tintura e não usar sapatos úmidos. A dica é deixá-los fora de casa para secar, e, se necessário, usar um secador de cabelos para auxiliar a secagem. O uso de soluções, talcos ou cremes antiperspirantes e antissépticos é sempre recomendado.

☀ Cuidados especiais com os ouvidos são necessários no verão. Especialistas em otorrinolaringologia não recomendam a prática da higiene dos ouvidos com cotonetes (hastes flexíveis com pontas de algodão). Isso porque estas hastes ao serem introduzidas na entrada do ouvido empurram a cera formada na região contra o tímpano, dificultando a transmissão das vibrações sonoras, e podem também machucar o tímpano se forem introduzidas mais profundamente, deixando o ouvido mais susceptível às infecções. A melhor maneira de limpar os ouvidos é enrolar um pedaço de lenço de papel na ponta do dedo mínimo, secando-os cuidadosamente e retirando com delicadeza o excesso de cera, sem introduzir o dedo dentro do orifício de entrada do ouvido. Se houver acúmulo de água ou cera nos ouvidos procure um especialista. O ouvido é uma região muito delicada e merece uma atenção especial.

## Todo poderoso limão

## Dicas



No calor, nada melhor do que uma limonada gelada. Mas as qualidades dessa fruta azedinha vão além de só refrescar. Ela tem poder adstringente, bactericida, fungicida, antibiótico e clareador (cuidado: limão na pele sob o sol provoca manchas). De acordo com Conceição Trucom, química e autora do livro O Poder de Cura do Limão (Ed. Alaúde), ao contrário do que se pensa, o limão não agride o aparelho digestivo, e age como cicatrizante. O limão tem também ação depurativa e é muito eficaz na desintoxicação do organismo.

"Meio limão espremido em um copo de água morna, tomado pela manhã, em jejum, e 15 a 30 minutos antes das refeições, é um ótimo auxiliar em regimes de emagrecimento. Ao tonificar o fígado e desintoxicar o sangue, ele equilibra o metabolismo de queima da gordura corporal e o mecanismo de compulsão alimentar", revela a química. Além da vitamina C, o limão também é rico em vitamina P, que potencializa a eficácia da vitamina C e atua no fortalecimento dos tecidos capilares e conjuntivos, evitando sangramentos, como os de gengiva; auxilia ainda no processo de cicatrização e no tratamento de edemas; ativa a circulação e equilibra as taxas de colesterol, além de aumentar a resistência contra infecções e viroses e contribuir para o alívio de gripes e resfriados. A vitamina P não é produzida pelo corpo, por isso precisa ser obtida na alimentação. No limão, ela é encontrada na pele branca (entrecasca) e na película que envolve os gomos da fruta. A entrecasca e polpa do limão, assim como das frutas cítricas, são ricas em pectina, uma fibra solúvel que, além de facilitar a digestão, regula a absorção dos açúcares, diminuindo a sensação de fome e o armazenamento de gorduras. Assim, ao preparar suco de limão e de outras frutas cítricas, recomenda-se não dispensar a entrecasca e a polpa. "Quanto mais turva for a bebida, mais pectina ela conterá", ensina a especialista.

Fonte: (Viva Saúde)

# Inphorme

ANO VI Nº 01 Janeiro/Fevereiro 2007

- ☀ **Comece o ano com o pé direito.....** pág. 2  
**Inicie o ano harmonizando o seu lar.....**
- ☀ **Cuidados redobrados no verão....** pág. 3  
**O bronzeamento é, na verdade, uma resposta da pele...**
- ☀ **Todo poderoso limão.....** pág. 4  
**No calor, nada melhor do que uma limonada gelada...**



## Ficha

### Baccharis genistelloides Person

#### Natal/RN

Tirol

Av. Hermes da Fonseca, 1630 loja 02

Fone/Fax (84) 3615-6100

#### Petrópolis

Av. Afonso Pena, 438 A

Fone/Fax (84) 3615-6100

#### Lagoa Nova

Av. Prudente de Moraes, 5458

Fone/Fax (84) 3615-6100

#### Parnamirim/RN

Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A

Fone/Fax (84) 3644-3800

#### Governador Valadares/MG

R. Barão do Rio Branco, 106

Fone/Fax (33) 3271-4117

#### São José dos Campos

Praça Elza Ferreira Rahal, 639

Fone/Fax (12) 3921-5099

#### Maceió/AL

Farol

R. Joaquim Nabuco, 35

Tel/Fax (82) 3304-4200

#### Ponta Verde

Rua Eng. Mário de Gusmão, 260

Loja 4 - Galery

Tel/Fax (82) 3304-4200

#### Pajuçara

Rua Jangadeiros Alagoanos, 875

Tel/Fax (82) 3304-4200

#### Arapiraca/AL

Rua Fernandes Lima, 198

Fone/Fax (82) 3522-5763

# Editorial

## Comece o ano com o pé direito...

Inicie o ano harmonizando o seu lar. Abra portas e janelas e comece uma limpeza. Comece pelo guarda-roupa e armários; tire tudo e só guarde o que está realmente precisando. O resto, elimine da melhor forma que encontrar. Faça isso em todas as dependências da casa ou escritório. Lembre-se, só fique com o necessário! Roupas e objetos que estão sem uso perdem sua função vital, bloqueando o fluxo de energia do meio ambiente. Faça isso periodicamente e com a consciência de que também estará fazendo uma faxina emocional.

Estabeleça objetivos materiais e espirituais a serem alcançados durante o ano. Esses objetivos podem ser de curto, médio e longo prazo. Desde que sejam planejados, para os de médio e longo prazo estabeleça etapas de curto prazo. Busque sempre melhorar a sua condição financeira e material, mas lembre-se: nunca dependa dessas conquistas para viver emocionalmente bem. Elas não podem garantir isto! O verdadeiro bem-estar só é alcançado por meio dos objetivos espirituais. Vá à conquista de se tornar uma pessoa cada vez melhor, aprimorando virtudes como paciência, serenidade, humildade, honestidade, perseverança e, principalmente, fé e confiança na vida. Esses objetivos, e só esses, podem garantir o equilíbrio, a satisfação e a razão de viver.

Ao longo do dia somos invadidos por milhares de pensamentos negativos e positivos. Você não é os seus pensamentos, mas eles têm uma enorme força sobre a sua vida. Se você tem mais pensamentos negativos, sua vida passa a espelhar esses pensamentos e as pessoas e situações que você atrai também estão na mesma frequência de negatividade. Você pode mudar a sua vida, mudando a qualidade de seus pensamentos. Quanto aos negativos, você não poderá eliminá-los, mas poderá tirar as suas forças, cultivando os positivos e os elevados. Com o tempo você perceberá que no jardim da sua vida existem rosas e espinhos e que a felicidade é um presente para quem coloca mais a atenção nas rosas e não dá muita importância aos espinhos.

Respeite sempre os momentos das refeições. Preste atenção no que está fazendo. Não assista TV e nem marque negócios para essa hora. Evite falar sobre problemas. Acalme-se, olhe para o seu prato e lembre-se: o que está ingerindo irá para o interior das suas células e será parte de você, tanto física como mentalmente. Seu corpo é 100% natural, uma alimentação artificial é incompatível com a sua natureza.

...e tenha um Feliz Ano Novo com muitas bênçãos e saúde!



# Matéria

## Cuidados redobrados no verão



O bronzeamento é, na verdade, uma resposta da pele à agressão do sol. O bronzeado vai embora, mas os danos ficam, em forma de manchas, na destruição da elasticidade (fator que provoca envelhecimento) e na alteração da pigmentação da pele. Não bastasse isso, o sol em excesso reduz a imunidade do corpo e facilita o aparecimento de infecções. A areia da praia e a superfície da água, seja da piscina ou do mar, refletem claridade solar e também causam danos à pele. A doença mais perigosa relacionada à exposição ao sol é o câncer de pele, provocado pelos raios ultravioleta B (UVB). Ninguém desenvolve câncer em uma só temporada de verão. Mas os efeitos nocivos do sol são cumulativos. Segundo pesquisa recente, quem já se queimou o suficiente para que a pele descascasse mais de 30 vezes tem 11,4 vezes mais chance de desenvolver o melanoma (o câncer de pele mais agressivo), em comparação a quem nunca teve queimaduras. O uso do filtro solar não livra ninguém totalmente da doença, mas é um aliado importante, porque ameniza boa parte da ação dos raios UVB. Quem tem pele clara e se protege sempre da radiação solar tem menos chance de desenvolver câncer de pele do que os que têm pele escura e não usam filtro.

Os raios solares são tão perigosos para a pele quanto para a visão. A incidência intensa deles pode contribuir para o aparecimento da catarata. Mais do que acessórios, os óculos de sol são fundamentais para proteção dos olhos. É muito importante escolher óculos de boa qualidade e que tenham lentes anti UVB. Outro problema de saúde relacionado ao verão são as micoses, que atingem a pele e até o cabelo e as unhas. O risco não está, como muitos podem imaginar, na água da piscina. Se ela for tratada adequadamente, os fungos não conseguem se proliferar ali. O problema está nas poças de água ao redor da piscina e no chão, que podem estar contaminados por fungos presentes no ambiente, ou em animais, ou ainda no hábito de manter o corpo úmido, o que pode favorecer o crescimento de fungos que vivem naturalmente na pele. Não secar bem os pés pode levar ao aparecimento do pé-de-atleta, por exemplo. Ficar por muito tempo com roupa de banho úmida pode gerar micoses na virilha, como a *Tinea cruris*, que leva ao aparecimento de manchas vermelhas e coceira. Conhecida como micose de praia ou pano branco, a *Pitiríase versicolor* também não é adquirida na praia nem na piscina. A pessoa tem o fungo na pele e no couro cabeludo e, quando aumenta a umidade, ele cresce e destrói pigmentos. No verão, a doença fica mais aparente porque as lesões contrastam com a pele bronzeada. É importante estar atento para o aparecimento de coceiras localizadas, bolhas, fissuras, escamações e manchas, buscando a ajuda de um dermatologista assim que constatar o surgimento de qualquer das alterações. Quando não tratadas, as micoses podem causar infecções. Os cuidados precisam ser redobrados no caso de recém-nascidos, idosos e diabéticos.

Fonte: Jornal de Brasília – DF - 12/01/2006