



Cientistas descobrem que a capacidade de superar obstáculos também depende da quantidade de açúcar no sangue.

☀️ Você já se recriminou por ter voltado atrás na decisão de fumar depois de meses de heróica abstinência ou por não ter conseguido levar adiante a decisão de dar um basta ao hábito de comer duas sobremesas? A dificuldade de concretizar mudanças que dependam da força de vontade é um problema tão comum que começou a chamar a atenção da ciência. O que os primeiros estudos começam a revelar é que as falhas na capacidade de persistir nos propósitos vão além dos mecanismos psicológicos e podem envolver delicadas reações bioquímicas.

☀️ O psicólogo americano Roy Baumeister e seu colega Matt Gailliot, da Universidade de Amsterdã, descobriram que o poder de superar obstáculos e tentações está relacionado à quantidade de açúcar (ou glicose) circulante no sangue. Suas pesquisas revelaram que a necessidade de usar a força de vontade aciona esquemas biológicos que levam o organismo a solicitar mais "combustível" do que atividades como se concentrar em algo. Esse combustível é a glicose, que fornece energia para o corpo.

☀️ As conclusões foram obtidas após um estudo feito com voluntários. Na primeira etapa, os cientistas exibiram um vídeo e pediram a uma parte deles que suprimissem sorrisos e outras reações faciais. Depois, mediram os níveis de glicose de cada um. Eles tinham caído entre os que haviam exercido o autocontrole para reprimir suas reações. Na fase seguinte, os voluntários tiveram de identificar a cor ou o sentido de palavras escritas com tintas de cores diferentes. Houve mais falhas na força de vontade no grupo que mostrava níveis de glicose mais baixos

☀️ Depois da verificação, um grupo tomou limonada com açúcar (a substância faz subir rapidamente as taxas de glicose) e o outro usou adoçante (que não move os ponteiros da reserva de combustível). Quem tomou açúcar teve performance melhor. O motivo pode ser a reposição dos teores de glicose. "A força de vontade é como um músculo. Fica temporariamente pior depois de ser muito solicitada, mas torna-se melhor com o uso regular", explica o pesquisador Gailliot. "No futuro, os terapeutas deverão considerar também o metabolismo na abordagem da força de vontade", diz.

Fonte: ISTO É (Mônica Tarantino)



A maçã, além de saborosa, tem considerável valor nutricional.

Dicas

Ela contém vitaminas B1, B2, Niacina e sais minerais como Fósforo e Ferro. As vitaminas do Complexo B em geral ajudam a regular o sistema nervoso, o crescimento, evita problemas de pele, do aparelho digestivo e queda dos cabelos. O Fósforo previne a fadiga mental, além de contribuir para a formação de ossos e dentes. O Ferro é importante na formação do sangue. Além disso, é muito rica em substâncias chamadas Flavóides. Essas substâncias diminuem a oxidação do colesterol, impedindo que ele se acumule nas artérias. É rica em Quercetina, substância que ajuda a evitar a formação dos coágulos sanguíneos capazes de provocar derrames. A maçã é recomendada para pessoas com problemas de intestino, obesidade, reumatismo, gota, diabetes, enfermidades da pele e do sistema nervoso. A sua casca seca é empregada como chá para purificar o sangue e como diurético. A pessoa que come pelo menos cinco maçãs por semana respiraria melhor. Em recentes estudos realizados por diversos pesquisadores, homens que comeram quase uma maçã por dia tiveram função pulmonar mais forte do que os que excluíram a fruta do cardápio. Pela sua propriedade antioxidante, a maçã retardaria o envelhecimento, além de prevenir o aparecimento de cânceres, pois fitonutrientes da maçã preservariam as células. Para melhor aproveitamento das suas vitaminas, o ideal é consumi-la ao natural com casca, pois é nela que se encontra, a maior parte das suas vitaminas e os sais minerais. Confira o que os principais componentes da maçã podem oferecer ao organismo:

- Taninos - São adstringentes e antiinflamatórios.
- Ácido málico - Tem efeito alcalinizante (antiácido) no sangue e nos tecidos. Depurativo do sangue elimina detritos provenientes do metabolismo.
- Flavonóides - São antioxidantes encontrados em vários alimentos de origem vegetal.

Fonte: Núcleo de Pesquisa em Alimentos Funcionais da PUCRS

Inphorme

ANO VII Nº 03 Jun/Jul/ Ago 2008

☀️ **Mude e Marque.....pág. 2**

O cérebro humano mede o tempo por meio da observação...

☀️ **Todo cuidado é pouco com a região dos olhos...pág. 3**

A pele ao redor dos olhos é a primeira a denunciar...

☀️ **A Maçã, além de saborosa.....pág. 4**

Ela contém vitaminas B1, B2, Niacina...



Richa

Natal/RN

Tirol

Av. Afonso Pena, 1046
Fone/Fax (84) 3615-6100
Av. Hermes da Fonseca, 1630 - loja 2
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, 63
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

Av. Rio Branco, 157B
Galeria Espaço Empresarial
Fone/Fax (82) 3522-5763

Rosmarinus officinalis L.

Nome comum: Alecrim

Origem: O alecrim foi utilizado por farmacêuticos desde a antiguidade. Os gregos e os romanos, no séc. XVI, já usavam o alecrim e essa planta não faltava em nenhum jardim medicinal.

Uso: Como tônico do sistema nervoso central, é indicado em casos de esgotamento cerebral, excesso de trabalho e depressão ligeira. Usado na atonia estomacal, falta de apetite e nos distúrbios intestinais. Também é indicado em casos de colecistite crônica, em hepatite e amenorréia. Externamente é indicado para dores reumáticas, contusões, entorses e articulações doloridas. Como fitocosmético é indicado como fortificante do couro cabeludo, anticaspa e também contra a queda de cabelo. Não deve ser administrado no período de gravidez e nem em altas doses por via oral.

Fonte: Compêndio de Fitoterapia
Magrid Teske/Anny Margaly M. Trentini

Mude e Marque

O cérebro humano mede o tempo por meio da observação dos movimentos. Se alguém nos colocar dentro de uma sala branca vazia, sem nenhuma mobília, sem portas ou janelas, sem relógio, começaremos a perder a noção do tempo. Isso acontece porque nossa noção de passagem do tempo deriva do movimento dos objetos, pessoas, sinais naturais e da repetição de eventos cíclicos, como o nascer e o pôr do sol. Compreendido este ponto, há outra coisa a ser considerada: nosso cérebro é extremamente otimizado. Ele evita fazer duas vezes o mesmo trabalho. Um adulto médio tem entre 40 e 60 mil pensamentos por dia. Qualquer um de nós ficaria louco se o cérebro tivesse que processar conscientemente tal quantidade. Por isso, a maior parte destes pensamentos é automatizada e não aparece no índice de eventos do dia e, portanto, quando vivemos uma experiência pela primeira vez, ele dedica muitos recursos para compreender o que está acontecendo. É assim que nos sentimos mais vivos. Conforme a mesma experiência vai se repetindo, ele vai simplesmente colocando suas reações no modo automático e "apagando" as experiências duplicadas. Entendidos estes dois pontos, já vamos compreender porque parece que o tempo acelera, quando ficamos mais velhos e porque os Natais chegam cada vez mais rapidamente. Quando começamos a dirigir automóveis, tudo parece muito complicado, nossa atenção parece ser requisitada ao máximo. Então, um dia dirigimos trocando de marcha, olhando os semáforos, lendo os sinais ou até falando ao celular ao mesmo tempo. Como acontece? Simples: o cérebro já sabe o que está escrito nas placas (não lemos com os olhos, mas com a imagem anterior, na mente). O cérebro já sabe qual marcha trocar (ele simplesmente pega nossas experiências passadas e usa, no lugar de repetir realmente a experiência). Em outras palavras, não vivenciamos aquela experiência, pelo menos para a mente. Aqueles críticos segundos de troca de marcha, leitura de placa são apagados da nossa noção de passagem do tempo. Quando começamos a repetir algo exatamente igual, a mente apaga a experiência repetida. Conforme envelhecemos, as coisas começam a se repetir: as mesmas ruas, pessoas, problemas, desafios, programas de televisão, reclamações, enfim, as experiências novas (aquelas que fazem a mente parar e pensar de verdade, fazendo com que nosso dia pareça ter sido longo e cheio de novidades), vão diminuindo. Até que tanta coisa se repete que fica difícil dizer o que tivemos de novidade na semana, no ano ou, para algumas pessoas, na década. Em outras palavras, o que faz o tempo parecer que acelera é a rotina. A rotina é essencial para a vida e otimiza muita coisa, mas a maioria das pessoas ama tanto a rotina que, ao longo da vida, seu diário acaba sendo um livro de um só capítulo, repetido todos os anos. Felizmente há um antídoto para a aceleração do tempo: **M & M (Mude e Marque)**.

- Mude, fazendo algo diferente e marque, fazendo um ritual, uma festa ou registros com fotos. Mude de paisagem, tire férias com a família e marque com fotos, cartões postais e cartas. Tenha filhos (eles destroem a rotina) e sempre faça festas de aniversário para eles, e para você (marcando o evento e diferenciando o dia). Use e abuse dos rituais para tornar momentos especiais diferentes de momentos usuais, fazendo festas de noivado, casamento, 15 anos, bodas disso ou daquilo, bota-foras, visitando parentes distantes, etc. Vá a shows, cozinhe uma receita nova, tirada de um livro novo, escolha roupas diferentes, não pinte a casa da mesma cor, faça diferente. Beije diferente sua paixão e viva com ela momentos diferentes. Vá a mercados diferentes, leia livros diferentes, busque experiências diferentes, enfim: **seja diferente**. Se você tiver dinheiro, especialmente se já estiver aposentado, vá com seu marido, esposa ou amigos para outras cidades ou países, veja outras culturas, visite museus estranhos, deguste pratos esquisitos... Em outras palavras... **VIVA**, porque se você viver intensamente as diferenças, o tempo vai parecer mais longo e a vida mais intensa.

Por Airton Luiz Mendonça
(Artigo do jornal o Estado de São Paulo)



Todo cuidado é pouco com a região dos olhos, afinal, os olhos são a “expressão da nossa alma...”

A pele ao redor dos olhos é a primeira a denunciar os sinais de envelhecimento. Pobre em glândulas sebáceas e sudoríparas, a região tem sua lubrificação natural de sebo e suor reduzida em até 60%, em comparação com outras partes do rosto. Portanto, está mais sujeita ao ressecamento e à flacidez, o que facilita a instalação de linhas de expressão no local. Outro detalhe importante é a fragilidade das fibras de colágeno, responsáveis pela sustentação dessa pele que fica 6% mais fina a cada dez anos e tem apenas 0,4 mm de espessura, enquanto a do corpo tem 2 mm. Isso significa que, qualquer alteração no organismo ou estilo de vida, já provoca o aparecimento de **bolsas, olheiras e rugas**.

As **bolsas** na região orbital são agravadas pelo sono atrasado, choro, gripe, ingestão de bebida alcoólica ou alimentos condimentados e fase pré-menstrual. Uma opção para ativar a circulação e estimular a drenagem dos vasos linfáticos, diminuindo o inchaço e o processo inflamatório, é usar cremes à base de vitamina K, biorusol, cafeína, ginkgo biloba e extrato de castanha da Índia. Uma dica é deixar esses cremes na geladeira porque a temperatura fria do produto refresca e descongestiona os olhos. Os cremes tensores também combatem as bolsas porque esticam a pele, diminuindo o inchaço. Substâncias como Dmae, raffermin e tensine, manipuladas junto com ativos hidratantes, antioxidantes ou clareadores, promovem um efeito lifting imediato, além de formar uma película que suaviza as linhas finas.

Para o cuidado com as **rugos**, o ideal é combinar substâncias que hidratam a pele e estimulam o colágeno. O retinol, derivado da vitamina A, e as vitaminas C e E, assim como a enzima Q10 e o extrato de caviar, suavizam linhas, aumentam o viço e previnem futuras rugas porque também são antioxidantes. Quando a pele já está marcada por rugas profundas, o dermatologista pode oferecer soluções com hidratantes potentes com substâncias de alta performance, como os ácidos retinóico e glicólico ou a Solução de Jessner, em concentrações apropriadas, que clareiam a pele, eliminam linhas finas e estimulam a produção de colágeno. Outra alternativa é o extrato de alga marinha Padina Pavonica (HPS3), que estimula a produção de proteínas que preenchem o espaço entre o colágeno e a elastina.

Quanto às **olheiras**, na maioria das vezes, é um fator hereditário, principalmente em pessoas morenas ou descendentes de orientais. Já aquelas que aparecem em períodos de estresse tendem a melhorar assim que o organismo recobra a energia. As causas das olheiras são a deficiência da circulação local e o aumento de melanina nas camadas de pele embaixo dos olhos. O sol acentua ainda mais essa tonalidade escura. As olheiras causadas pelo aumento dos vasos sanguíneos podem ser suavizadas com cremes à base de camomila, hamamélis, arnica, bardana e vitamina K1, que promovem a constrição dos vasos, aliviando o tom arroxeado. Em casos de excesso de pigmentação, as opções são os cremes clareadores com vitamina C, arbutin e ácidos kójico e fítico, que também ativam a circulação e drenam os líquidos da região, evitando o inchaço. Esses produtos são mais eficientes quando usados como coadjuvantes de outros tratamentos, como peelings à base de ácidos retinóico ou glicólico, em concentrações adequadas para a área dos olhos, que renovam a camada superficial da pele, amenizando o problema. Para quem tem manchas severas e crônicas, outros tratamentos, sempre com indicação e orientação de um dermatologista, incluem a aplicação de microcorrentes ou ionização, que ajudam na drenagem dos líquidos e estimulação do colágeno por meio de descargas elétricas. No entanto, uma saída temporária para disfarçar olheiras é apelar para um bom corretivo.

Cuidados extras

- Os cremes devem ser aplicados com a pele levemente molhada porque, além de utilizar menos creme, os poros têm maior capacidade de absorver os princípios ativos do produto.

- Usar óculos escuros evita franzir a pele pelo excesso de luminosidade. Durante o dia, o filtro solar pode ser passado por cima dos cremes hidratante ou antiidade.

- Na hora de aplicar os cosméticos, colocar um pouco do produto na ponta do dedo anular e passar, sem pressionar, de dentro para fora do olho na pálpebra superior e de fora para dentro, no sentido contrário à ruga, na pálpebra inferior. - Em seguida, dar umas batidinhas de leve, para estimular a circulação local.

- Preferir corretivos no tom exato da pele, com texturas pastosas, que marcam menos as rugas, do que aqueles em bastão ou líquido, que escorrem e são difíceis de fixar. Para testar a cor, passar no antebraço, que tem a cor mais parecida com a do rosto.

- Antes de aplicar corretivo, usar um hidratante, se a pele estiver ressecada ou com linhas finas; um descongestionante, no caso de olheiras, ou um creme tensor para atenuar bolsas.

Fonte: marieclaire.globo.com