





## O mais interessante é que...

### O mau hálito pode ser combatido.

 A doença é caracterizada pelo cheiro de enxofre e tem como principal fonte o ambiente bucal. Segundo a Associação Brasileira de Estudos e Pesquisas de Odores da Boca (ABPO), 90% dos casos da doença têm origem na própria boca. A precária limpeza oral leva à formação da saburra lingual, substância viscosa esbranquiçada que fica no dorso da língua. É nela onde se acumulam alimentos e restos de células que servem de cultura para as bactérias. Estas, quando fermentam, liberam substâncias ricas em enxofre, o que provoca o mau hálito.

 No entanto, a gengivite, doença periodontal, cáries extensas, presença de próteses mal confeccionadas e feridas cirúrgicas também são causas de patologia bucal da halitose. Além da amigdalite, que também estimula a formação do muco no dorso da língua. Outra causa comum associada à halitose é a xerostomia, diminuição do fluxo salivar, o que favorece a formação da placa bacteriana na parte posterior da língua. A falta de ingestão de líquido também contribui. Por isso é fundamental tomar de 2 a 3 litros de água por dia.

 Cerca de 5% a 10% dos casos de halitose têm causas sistêmicas, quando é proveniente da circulação sanguínea e o odor vem pela via pulmonar. Aparecem quando há jejum prolongado, estresse, hipoglicemia e alterações hormonais. A halitose por ingestão de alimento também não procede do estômago e, sim, dos pulmões. Num estudo realizado na Universidade de Toronto, no Canadá, os pesquisadores mergulharam os pés dos pacientes numa pasta com alho e horas depois o odor foi eliminado pela boca. Quando uma pessoa come cebola, o alimento é absorvido pelo intestino, cai na corrente sanguínea e chega aos pulmões, de onde vem o odor.

 O hálito pode ser alterado também por alimentos embutidos e gordurosos, leite e derivados integrais em excesso, bebidas alcoólicas e refrigerantes, além de medicamentos, como para hipertensão, antidepressivos, antibióticos e antialérgicos.



# Inphorme

ANO VIII Nº 03 Maio/Junho 2009

 Para que serve uma relação?.....pág. 2

Definição mais simples e exata....

 Inverno pede mais cuidado.....pág. 3

Que o inverno tem suas vantagens...

 O mais interessante é que.....pág. 4

O mal hálito pode ser combatido...



# Ficha

**Malpighia glabra Linné**

Natal/RN

Tirol

Av. Hermes da Fonseca, 1630 - Loja 2

Av. Afonso Pena, 1046

Fone/Fax (84) 3615-6100

Lagoa Nova

Av. Prudente de Moraes, 5458

Fone/Fax (84) 3615-6100

Capim Macio

Av. Ayrton Sena - Mandacaru Mall

Lojas 43/44

Tel./Fax (84) 3615-6100

Parnamirim/RN

Av. Brig. Everaldo Breves, 224-A - Centro

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 Cecília Vieira

Fone/Fax (82) 3522-5763

**Nome comum:**

Acerola.

**Origem:** Originária das Antilhas, norte da América do Sul e América Central, sendo introduzida em Pernambuco em 1955, procedendo de Porto Rico.

**Uso:** Estados carenciais de vitamina C, stress, fadiga, gripes e resfriados, afecções pulmonares, do fígado e da vesícula biliar, hepatite virótica e varicela. Coadjuvante no tratamento contra o envelhecimento precoce da pele e no condicionamento capilar.

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

# Dicas

## A vez e a hora do Chá Vermelho

Primeiro veio o verde, depois o branco e agora o vermelho. Todos são benéficos à saúde e feitos a partir da erva chamada *Camellia sinensis*. O que difere em cada tipo é a forma de colheita, o preparo (maturação) e a forma de secagem das folhas. O chá branco é feito a partir dos brotos, as primeiras folhas a serem colhidas. O verde é feito das folhas maduras e o vermelho passa por maturação em barris de carvalho, que pode durar até 60 anos, mas, normalmente, fica no mínimo três. Com isso eles diferem na concentração de alguns ativos como a cafeína e os polifenóis, como mostra a tabela abaixo. O chá vermelho é o mais concentrado e, por isso atribui-se a ele uma ação termogênica maior como auxiliar na perda de peso. Podem ser tomados até cinco xícaras ao longo do dia. Devem ser tomados longe das refeições (1h e meia antes ou 2 hs depois). É melhor evitar o uso à noite, devido a presença da cafeína, pode atrapalhar o sono. Existem algumas contra indicações: as gestantes, pessoas com gastrite e com arritmia cardíaca não devem consumi-lo, ou, no máximo, uma xícara ao dia.

Tipo	Concentração principais ativos	Principais Benefícios Comuns
CHÁ VERDE OU GREEN TEA	1,5% CAFEÍNA E 10% POLIFENÓIS	Auxiliar na digestão; Diurético; Previne cáries;
CHÁ BRANCO OU WHITE TEA	1,5% CAFEÍNA E 10% POLIFENÓIS	Antioxidante, prevenindo o envelhecimento precoce e doenças degenerativas;
CHÁ VERMELHO OU RED TEA	1,5% CAFEÍNA E 10% POLIFENÓIS	Prevenção de problemas cardiovasculares; Proteção da pele dos efeitos nocivos do sol; Ação termogênica - o que acelera o metabolismo.



## Para que serve uma relação?

Definição mais simples e exata sobre o sentido de mantermos uma relação?

"Uma relação tem que servir para tornar a vida dos dois mais fácil".

Vou dar continuidade a esta afirmação porque o assunto é bom e merece ser desenvolvido.

Algumas pessoas mantêm relações para se sentirem integradas na sociedade, para provarem a si mesmas que são capazes de ser amadas, para evitar a solidão, por dinheiro ou por preguiça. Todos fadados à frustração. Uma armadilha.

Uma relação tem que servir para você se sentir 100% à vontade com outra pessoa, à vontade para concordar com ela e discordar dela, para ter sexo sem não-me-toques ou para cair no sono logo após o jantar, pregado.

Uma relação tem que servir para você ter com quem ir ao cinema de mãos dadas, para ter alguém que instale o som novo, enquanto você prepara uma omelete, para ter alguém com quem viajar para um país distante, para ter alguém com quem ficar em silêncio, sem que nenhum dos dois se incomode com isso.

Uma relação tem que servir para, às vezes, estimular você a se produzir, e, quase sempre, estimular você a ser do jeito que é, de cara lavada, uma pessoa bonita a seu modo.

Uma relação tem que servir para um e outro se sentirem amparados nas suas inquietações, para ensinar a confiar, a respeitar as diferenças que há entre as pessoas e deve servir para fazer os dois se divertirem mais, mesmo em casa, principalmente em casa.

Uma relação tem que servir para cobrir as despesas um do outro num momento de aperto e, cobrir as dores um do outro num momento de melancolia e, cobrirem o corpo um do outro, quando o cobertor cair.

Uma relação tem que servir para um acompanhar o outro no médico, para um perdoar as fraquezas do outro, para um abrir a garrafa de vinho e para o outro abrir o jogo e para os dois abrir-se para o mundo, cientes de que o mundo não se resume aos dois.



Autor: Dr. Drúzio Varela



## Inverno pede mais cuidados com o corpo

Que o inverno tem suas vantagens, ninguém duvida. Mas, há quem sofra - e muito - com a estação. A lista é extensa: portadores de problemas ósseos, atletas que se arriscam a sofrer mais contusões, cardíacos e, principalmente, pessoas alérgicas a poeira, que podem ter desde simples problemas oculares a doenças respiratórias como a asma.

As doenças respiratórias talvez sejam as que mais tenham relação direta com o frio. Para amenizar problemas respiratórios ligados à alergia, especialistas recomendam que, em casa, as pessoas evitem ter cortinas, carpetes, almofadas e outros materiais que possam acumular ácaros e poeira com facilidade. Caprichar na faxina, mas sem usar vassouras que espalhem o pó e dar preferência à limpeza com panos úmidos. Para os asmáticos e pessoas com bronquite a orientação é tomar a medicação correta prescrita pelo médico. A automedicação com xarope e gotas nasais deve ser evitada. Se algum sintoma perdurar por mais de quinze dias é necessária uma avaliação clínica mais detalhada. A prevenção ainda é o melhor remédio. A recomendação é tomar muita água para manter o organismo hidratado. A vacina contra a gripe ajuda a não contrair infecções mais graves. Evitar lugares fechados e pouco ventilados, ar condicionado e locais com aglomeração de pessoas. Uma alimentação saudável com muitas frutas, verduras e alimentos com maior incidência de vitamina C, também é uma excelente forma de prevenção.

Diferente da conjuntivite bacteriana, mais comum no verão, a conjuntivite alérgica (não contagiosa) tem mais ocorrências durante o inverno. Em geral, as causas são parecidas com as das doenças respiratórias, provocadas pelo contato com ácaros e poeira. Quem sofre com doenças respiratórias também tem tendência a ter conjuntivite alérgica. A recomendação é o uso de antialérgicos, sempre receitados por um médico.

Outro problema comum na estação: o do olho seco. O glóbulo ocular necessita de lubrificação constante - feita pela lágrima. A baixa umidade do ar e a poluição dos grandes centros urbanos provocam a desidratação das córneas. A sensação de areia nos olhos e sensibilidade à luz são alguns dos sintomas do olho seco. Como medida preventiva, a indicação é compressa com água filtrada. Ferver a água e depois de fria fazer compressas nos olhos, mas mesmo assim, procurar um especialista. Colírios só com prescrição médica. Para aqueles que usam lentes de contato gelatinosas, o conselho é lubrificar os olhos com freqüência.

Os riscos de problemas cardíacos também aumentam com o frio. Em temperaturas abaixo de 14°C, o número de internações chega a ser 30% maior. O motivo é a contração dos vasos sanguíneos causada diretamente pelo frio. Isso faz com que placas de gordura no interior das artérias se rompam, causando a formação de coágulos. A recomendação aos cardiopatas é que se agasalhem bem e evitem se expor ao frio.

Para quem realiza exercícios físicos, é fundamental um aquecimento adequado para que o corpo não seja pego de surpresa. Alerta para os perigos da prática da sauna, que pode trazer riscos aos que têm problemas de coração. Ao sair da sauna e entrar na ducha gelada, a contração dos vasos pode romper as placas de gordura.

A pele também sofre com o frio, já que o ar mais seco e os banhos quentes retiram sua umidade natural, provocando dermatites e agravando doenças como a psoríase. Como prevenção, a saída é muita hidratação. A indicação é banhos rápidos, com a temperatura da água mais amena e uso moderado de sabonete. Para hidratar a pele o recomendado é usar óleos ou hidratantes pós-banho, apropriados para cada tipo de pele. Na percepção de alguma mudança fora do normal, consultar um dermatologista.