

Saber

O mais interessante é que...

☀ Os sucos naturais ajudam na busca por alimentação mais equilibrada. A mistura de frutas, folhas e até verduras pode colaborar na solução de problemas como o excesso de peso, insônia e má digestão. Algumas receitas rápidas e fáceis de fazer garantem, por exemplo, ação antiinflamatória, digestiva, calmante ou estimulante.

☀ Uma das misturas diferentes, com efeito calmante pode ser obtida com chá de camomila, polpa de maracujá e alface. Todos os ingredientes têm propriedades calmantes e o uso contínuo traz benefícios ao metabolismo.

☀ O suco de mamão, abacaxi, gengibre e hortelã auxilia a digestão de proteínas. O ideal é tomar a mistura cerca de uma hora antes do almoço, para que as enzimas digestivas das frutas possam agir.

☀ Efeito antiinflamatório é o benefício oferecido pelo suco de abacate, limão e iogurte desnatado. A mistura oferece ao organismo grande quantidade de substâncias antioxidantes, que protegem o corpo do efeito prejudicial dos chamados radicais livres.

Fonte: Ciência & Saúde

Dicas

Língua limpa é essencial para um hálito fresco

Todas aquelas protuberâncias e sulcos da língua são um paraíso para as bactérias e podem contribuir para o mau hálito por causa dos gases que são liberados. É importante cuidar da língua, além de escovar os dentes e usar o fio dental regularmente. Algumas das bactérias que são facilmente removidas da língua com o limpador de língua são as mesmas bactérias responsáveis pela dor e infecção da garganta. Então, além de eliminar o mau hálito, a limpeza da língua também contribui para melhorar a higiene oral dos dentes, gengivas e garganta e há relatos também de um aumento do paladar. Além disso, alguns dos mais recentes estudos relacionam a limpeza da língua como um dos elos da saúde da boca com a saúde do corpo inteiro. Porém, o mais indicado é usar um limpador de línguas durante a escovação, pois a escovação inadequada da língua com frequência pode destruir várias papilas linguais, o que a longo prazo pode comprometer o paladar.

Alimentos detergentes - Vários alimentos que têm a propriedade de limpar os dentes são denominados alimentos detergentes. São todos aqueles alimentos capazes de limpar a superfície do dente, durante a mastigação e são representados por algumas frutas, verduras e legumes, tais como: maçã, pêra, cenoura e vários outros. Esta limpeza se dá de forma mecânica e ocorre devido ao atrito do alimento, rico em fibras ou de consistência endurecida, com os dentes, no decorrer da mastigação, removendo resíduos e a placa em formação nos dentes. É muito importante e saudável incluí-los na nossa dieta, mas devemos lembrar que mesmo com a ingestão de alimentos detergentes, temos que escovar os dentes. Estes alimentos são complementares na higiene oral, não substituem a escovação e os demais cuidados usuais que temos que ter.

Fonte: (Jornal do Povo - RS)



Ao Farmacêutico
A farmácia da sua confiança



Inphorme

ANO X Nº 01

☀ Navegue.....pág. 2

Navegue, descubra tesouros, mas não os tire...

☀ Homens também choram.....pág. 3

Homens são seguros, decididos, fortes...

☀ O mais interessante é que.....pág. 4

Os sucos naturais ajudam na busca por alimentação ...



Ficha

Amorphophallus konjac Koch

Nome comum:
Glucomanan

Origem: É um polissacarídeo extraído da raiz do Konjac, utilizada no Japão como alimento há mais de mil anos.

Uso: Pela sua capacidade de intumescer e aumentar de volume em contato com a água, as fibras de Glucomanan agem preenchendo o estômago, fazendo com que o indivíduo tenha a sensação de plenitude gástrica. Não é absorvido pelo organismo e, por isso, contribui sem calorias no tratamento da obesidade. Age também diminuindo as taxas de colesterol, triglicérides e ácidos graxos livres. Normaliza os níveis de açúcar no sangue.

- ARAPIRACA/AL**
Av. Rio Branco, 157-B
Fone/fax (82) 3522-5763
- GOVERNADOR VALADARES/MG**
Av. Barão do Rio Branco, 106
Fone/fax (33) 3271-4117
- MACEIÓ/AL**
Farol
R. Joaquim Nabuco, 35
Mangabeiras
Av. João Davino, 778
Pajuçara
R. Jangadeiros Alagoanos, 875
Ponta Verde
R. Eng. Mário de Gusmão, 260
Loja 4 – Galery
Fone/fax Maceió (82) 3304-4200
- NATAL/RN**
Capim Macio
Av. Ayrton Senna – Mandacaru Mall
Lojas 43/44
Lagoa Nova
Av. Prudente de Moraes, 5458
Tirol
Av. Afonso Pena, 1046
Av. Hermes da Fonseca, 1630 – loja 2
Fone/fax Natal (84) 3615-6100
- PARNAMIRIM/RN**
Av. Brig. Everaldo Breves, 191
Fone/fax (84) 3644-3800
- SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**
Pça. Elza Ferreira Rahal, 63
Fone/fax (12) 3921-5099
- SÃO MIGUEL DOS CAMPOS - AL**
Rua Barão de Jequiá, 86
Fone/Fax (82) 3271-1480

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



Editorial

Navegue

Navegue, descubra tesouros, mas não os tire do fundo do mar, o lugar deles é lá.

Admire a lua, sonhe com ela, mas não queira trazê-la para a terra.

Curta o sol, se deixe acariciar por ele, mas lembre-se que o seu calor é para todos.

Sonhe com as estrelas, apenas sonhe, elas só podem brilhar no céu.

Não tente deter o vento, ele precisa correr por toda parte, ele tem pressa de chegar sabe-se lá onde.

Não apare a chuva, ela quer cair e molhar muitos rostos, não pode molhar só o seu.

As lágrimas? Não as seque, elas precisam correr na minha, na sua, em todas as faces.

O sorriso! Esse você deve segurar, não o deixe ir embora, agarre-o!

Quem você ama? Guarde dentro de um porta jóias, tranque, perca a chave!

Não importa se a estação do ano muda, se o século vira e se o milênio é outro, se a idade aumenta; conserve a vontade de viver, não se chega à parte alguma sem ela.

Abra todas as janelas que encontrar e as portas também.

Persiga um sonho, mas não o deixe viver sozinho.

Alimente sua alma com amor, cure suas feridas com carinho.

Descubra-se todos os dias, deixe-se levar pelas vontades, mas não enlouqueça por elas.

Procure os seus caminhos, mas não magoe ninguém nessa procura.

Arrependa-se, volte atrás, peça perdão!

Não se acostume com o que não o faz feliz, revolte-se quando julgar necessário.

Alague seu coração de esperanças, mas não deixe que ele se afogue nelas.

Circunda-te de rosas, ama, bebe e cala. O mais é nada.

(trechos) Fernando Pessoa

Matéria

Homens também choram

Homens são seguros, decididos, fortes, corajosos, frios, auto-suficientes, agressivos, sustentam a família e... só pensam em sexo. Não têm sentimentos e não choram. Esse estereótipo de macho talvez exista desde que a humanidade começou a andar ereta e nossos ancestrais do sexo masculino tiveram de esquecer o medo para disputar comida com as feras. Com o tempo, outros adjetivos foram se incorporando a esse leque de caracterizações. Estudos psicanalíticos recentes, contudo, mostram que a obrigação de se enquadrar nessa imagem de super-herói tem sido, na verdade, a grande fonte de angústia masculina. Não se trata de uma crise dos tempos modernos. O fardo da onipotência vem sendo carregado pelos homens através dos séculos, embora o aumento da competitividade tenha agravado o problema. O que há de verdadeiramente novo nessa história é que a angústia do macho tem sido cada vez mais analisada e encarada como uma questão de saúde pública. A cada dia surgem estudos alertando para a deterioração psíquica masculina, uma dor que pode ser traduzida em números. O sexo masculino lidera as estatísticas mundiais de suicídio, de mortes violentas, de envolvimento com álcool. De cada quatro dependentes de drogas em todo o mundo, três são homens. Dados do Ministério da Saúde revelam que, dos 6.985 suicídios ocorridos no Brasil em 1998, 5.530 foram cometidos por homens. Eles vivem, em média, dez anos menos que as mulheres. E também são mais acometidos por doenças cardiovasculares, crises de hipertensão, diabetes e obesidade. A realidade é que os homens têm, de fato, mais dificuldades de admitir que estejam sofrendo e que precisam de ajuda. Geralmente, quando chegam a procurar um analista é por causa de problemas relacionados ao trabalho. São motivos de angústia: a perspectiva de ser demitido, de fracassar ou de não conquistar o sucesso, dificuldades de tomar decisões nos negócios, opressão pela empresa ou tédio e apatia diante do trabalho. Por último, e não menos importante, as crises conjugais e problemas sexuais, como impotência, ejaculação precoce, infidelidade e dúvidas quanto à identidade sexual. Nesses casos, alguns se envergonham tanto de seus problemas que levam meses para contar a razão que os levou ao consultório. A grande dificuldade para chegar ao que está por trás das crises masculinas é o temor de parecer frágil e vulnerável. Quando se pergunta a uma mulher o que ela está pensando é sempre mais fácil obter uma resposta. Já com os homens a rota é muito mais sinuosa. Talvez a mais profunda dessas características seja a vergonha que vem da máxima "meninos não choram", repetida ao longo dos séculos em todo o mundo. Hoje, já é consenso entre os psicanalistas que essa crença martelada desde a infância é a razão mais óbvia para os homens não se entregarem a diálogos emocionais. O problema é não perceber quanto isso pode ser destrutivo. Nos relacionamentos, eles tendem a projetar sobre a parceira a vergonha do próprio desempenho. Criticam sua aparência, o jeito dela se vestir ou de falar. Essa é a forma que encontram de tentar se livrar da própria sensação de inferioridade. Já as mulheres submetidas a essa situação acabam se sentindo controladas e avaliadas. Pior, ficam envergonhadas das próprias imperfeições. Começa aí um jogo de acusações capaz de destruir o relacionamento. Muitas vezes, tentando escapar da depressão e de perceber as suas limitações, os homens trocam suas companheiras por mulheres mais jovens. Geralmente, esses homens atingiram o máximo em sua carreira e não têm mais sonhos de sucesso, ou o sucesso que alcançaram não trouxe o bem estar interior que imaginavam. É muito importante que as mulheres compreendam que, o que os homens aparentam por fora, não é o que eles são por dentro. A carência de emoções dos homens, sua agressividade, seu egoísmo, tudo isso é defesa. É preciso paciência para entender o que há por trás dessas defesas. Mais do que tentar mudar os homens, quando as mulheres falarem com eles, é tentar pensar da maneira que eles pensam. Não é uma tarefa fácil, porém, com isso, eles certamente farão o mesmo e ambos poderão encontrar o equilíbrio.

Fonte: Revista Veja – SP – 22/08/2001