

# Saúde da mulher

**20**  
**REMÉDIOS**  
**CASEIROS**  
contra a tensão  
alta e baixa

**FUJA DO STRESS!**  
Faça o teste e descubra  
se está no seu limite

**Emagreça com**  
**sementes**  
**e cereais**

Perca **2kg por semana**  
comendo aveia,  
gergelim, linhaça...

**NOVA**  
**IMAGEM!**  
Mais conteúdo,  
ainda mais  
qualidade!

**Ana**  
**Guiomar**  
A actriz é fã de  
cereais para uma  
digestão saudável!

**CORPO**  
**PERFEITO já!**  
Guias especiais  
anti-barriga e contra a celulite

**CÉLULAS**  
**ESTAMINAIS**  
A cura para todas  
as doenças?



ISSN 1003-8532  
9 771983 883003 19



## Milagres caseiros para a sua pele

### Máscara facial

Misture num recipiente 1 colher (sopa) de mel com 3 gotas de óleo essencial de lavanda. Humedeça rosto e pescoço com água morna e aplique a máscara. Fique com ela por 15 minutos e retire-a depois com água morna.

### Tónico

Para tonificar ou até mesmo refrescar a pele, junte num vidro 2,5dl de extracto destilado de hamamélis, 1 colher (chá) de camomila seca, 1 colher (chá) de calêndula seca, 1 colher (chá) de folha de contrel seca, 1 colher (chá) de flores secas de sabugueiro e 1 colher (chá) de pétalas de rosas secas. Todos os dias, agite o vidro delicadamente para evitar que as ervas se sedimentem. Coe e passe para uma garrafa limpa. Aplique na pele com um disco de algodão.

### Limpeza

Misture bem o sumo de 1 morango fresco amassado com aproximadamente 1 colher (sopa) de iogurte natural integral e 1 gota de óleo de lavanda. Humedeça o rosto com água morna e massage com o creme durante 1 minuto. Enxágue com água morna.

## Poderosa baba de caracol

Está na moda os produtos à base de baba de caracol. Várias investigações comprovam os poderes cicatrizantes da baba de caracol e caracoletas na pele. Rica em aminoácidos e vitaminas, ela é usada na produção de cremes hidratantes que ajudam a recuperar peles com acne ou cicatrizes. Os produtos podem ser utilizados nas peles de pessoas que fazem radioterapia. No mercado estão já cremes de corpo, de mãos, de rosto e sabonete. Os estudos revelam que ela actua e vai destacando gradualmente manchas, cicatrizes, rugas, acne, queimaduras, ajuda a amenizar estrias e evita ainda a formação de colóides (cicatrizes deformadas). De forma duradoura, ajuda a restituir firmeza à pele.



## Combater olheiras com alimentação

As olheiras surgem por causa do acúmulo de melanina (pigmento escuro da pele) e da congestão dos vários vasos sanguíneos da pele das pálpebras. Com o passar do tempo, o envelhecimento e a gravidade só aceleram esses factores e favorecem o aumento das mesmas. A novidade é que a alimentação ajuda, e muito, a atenuar as olheiras, segundo estudos apontados no Congresso Internacional de Nutrição de Clínica Funcional. Para ajudar a atenuá-las:

- Ingera de 2 a 3 litros de água por dia;
- Peixes ricos em ômega 3, como o atum, salmão de alto mar e sardinha são verdadeiros auxiliares nesse sentido;
- Sementes de linhaça trituradas são um anti-inflamatório e ao mesmo tempo protegem os capilares sanguíneos;
- O chá verde é um antioxidante super poderoso e deve ser tomado em quantidades equivalentes a 3 ou 4 chávenas por dia. Protege as membranas celulares;
- Brócolos: o ideal é consumi-lo 3 vezes por semana, de 80 a 90g em cada porção. Ele precisa ser cozido ao vapor no máximo por 4 minutos.

# o segredo dos alimentos

## nutrição

### Tomate: poderoso antioxidante

As características antioxidantes do tomate têm reflexos na saúde pública. Esta foi uma das grandes conclusões de um estudo levado a cabo por uma equipa de investigação da Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário (CESPU). Durante um mês, alunas das Licenciaturas em Cardiopneumologia e Enfermagem do Instituto Politécnico de Saúde do Norte formaram uma amostra aleatória e experimental, para a ingestão de um tomate por dia. Resultado? Os níveis de triglicérides e de colesterol baixaram de forma significativa, apresentando uma correlação proporcional com a diminuição de peso. Mediante os resultados, *"prova-se a importância para o aumento do consumo deste fruto, uma vez que a sua composição rica em agentes antioxidantes promovem o decréscimo de determinadas substâncias, no sangue, designadas por radicais livres"*, defende Ana Vinha, responsável pela investigação que resulta de uma tese de doutoramento desenvolvida no Centro de Investigação em Tecnologias da Saúde do Grupo CESPU.

Foto: Alamy/Keystone



### Amigos do coração

Os ácidos gordos polinsaturados que existem nos óleos feitos a partir de sementes são os melhores nutrientes na protecção contra o risco de acidente coronário e de morte por doença cardiovascular. Esta é a conclusão de um estudo da Universidade de Harvard e o Instituto Karolinska, publicado na *American Journal of Clinical Nutrition*, em fevereiro de 2009. De acordo com os dados recolhidos durante vários anos a perto de 350 mil pessoas, estas gorduras parecem ser a chave para reduzir o risco de acidentes coronários e de óbito por doença cardiovascular em mulheres e homens de meia idade (menos de 60 anos) e idosos (com mais de 60 anos).

### Prós da soja

- ↑ A soja é a melhor fonte dietética de isoflavonas, estas funcionam como os fitoestrogénios no corpo;
- ↑ A soja eleva o óxido nítrico (vasodilatador) e a síntese de ácidos biliares;
- ↑ Vários estudos com animais mostram que o consumo de isoflavonas de soja inibe quimicamente tumores mamários induzidos;
- ↑ No que toca à diabetes, diminui a resistência à insulina, contribuindo para a manutenção da glicemia;
- ↑ É rica em inibidores denominados proteases que ajudam na prevenção do cancro;
- ↑ Possui propriedades anticancerígenas, bem como a capacidade de promover a saúde dos ossos e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.



### Contras da soja

- ↓ As proteínas da soja podem impedir a absorção de ferro;
- ↓ Os produtos de soja fermentada contêm grandes quantidades de sódio e podem provocar alergias;
- ↓ A bebida de soja comparativamente ao leite de vaca tem menos cálcio e falta-lhe a vitamina B12;
- ↓ A soja é pobre em vitamina do complexo C;
- ↓ A soja, como todas as leguminosas, contém na sua pele hidratos de carbono do tipo oligossacáridos, que provocam flatulências;
- ↓ São pobres num potente antioxidante, o beta-caroteno com apenas 1 mg/100g de produto, bem como vitamina E;
- ↓ Será seguro não exceder as 200mg/dia de isoflavonas de soja numa mulher na menopausa.