



Diabetes

Diabetes Mellitus é uma doença do metabolismo da glicose causada pela falta ou má absorção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas e cuja função é quebrar as moléculas de glicose para transformá-las em energia a fim de que seja aproveitada por todas as células. A ausência total ou parcial desse hormônio interfere não só na queima do açúcar como na sua transformação em outras substâncias (proteínas, músculos e gordura).

Na verdade, não se trata de uma doença única, mas de um conjunto de doenças com uma característica em comum: aumento da concentração de glicose no sangue provocado por duas diferentes situações:

- **Diabetes tipo I** – o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. A instalação da doença ocorre mais na infância e adolescência e é insulino dependente, isto é, exige a aplicação de injeções diárias de insulina;
- **Diabetes tipo II** – as células são resistentes à ação da insulina. A incidência da doença que pode não ser insulino dependente, em geral, acomete as pessoas depois dos 40 anos de idade;
- **Diabetes gestacional** – ocorre durante a gravidez e, na maior parte dos casos, é provocado pelo aumento excessivo de peso da mãe;
- Diabetes associados a outras patologias como as pancreatites alcoólicas, uso de certos medicamentos, etc.

Sintomas

Poliúria - a pessoa urina demais e, como isso a desidrata, sente muita sede (polidipsia);

- Aumento do apetite;
- Alterações visuais;
- Impotência sexual;
- Infecções fúngicas na pele e nas unhas;
- Feridas, especialmente nos membros inferiores, que demoram a cicatrizar;
- Neuropatias diabéticas provocada pelo comprometimento das terminações nervosas;
- Distúrbios cardíacos e renais.

Fatores de risco

- Obesidade (inclusive a obesidade infantil);
- Hereditariedade;
- Falta de atividade física regular;
- Hipertensão;
- Níveis altos de colesterol e triglicérides;
- Medicamentos, como os à base de cortisona;
- Idade acima dos 40 anos (para o diabetes tipo II);
- Estresse emocional

Recomendações

- O tratamento do diabetes exige, além do acompanhamento médico especializado, os cuidados de uma equipe multidisciplinar. Procure seguir as orientações desses profissionais;
- A dieta alimentar deve ser observada criteriosamente. Procure ajuda para elaborar o cardápio adequado para seu caso. Não é necessário que você se prive por toda a vida dos alimentos de que mais gosta. Uma vez ou outra, você poderá saboreá-los desde que o faça com parcimônia;
- Um programa regular de exercícios físicos irá ajudá-lo a controlar o nível de açúcar no sangue. Coloque-os como prioridade em sua rotina de vida;
- O fumo provoca estreitamento das artérias e veias. Como o diabetes compromete a circulação nos pequenos vasos sanguíneos (retina e rins) e nos grandes vasos (coração e cérebro), fumar pode acelerar





o processo e o aparecimento de complicações;

- O controle da pressão arterial e dos níveis de colesterol e triglicérides deve ser feito com regularidade;
- Medicamentos à base de cortisona aumentam os níveis de glicose no sangue. Não se automedique;
- O diagnóstico precoce é o primeiro passo para o sucesso do tratamento. Não minimize seus sintomas. Procure logo um serviço de saúde se está urinando demais e sentindo muita sede e muita fome.

Tratamento

O diabetes não pode ser dissociado de outras doenças glandulares. Além da obesidade, outros distúrbios metabólicos (excesso de cortisona, do hormônio do crescimento ou maior produção de adrenalina pelas supra-renais) podem estar associados ao diabetes.

O tipo I é também chamado de insulino dependente, porque exige o uso de insulina por via injetável para suprir o organismo desse hormônio que deixou de ser produzido pelo pâncreas. A suspensão da medicação pode provocar a cetoacidose diabética, distúrbio metabólico que pode colocar a vida em risco.

O tipo II não depende da aplicação de insulina e pode ser controlado por medicamentos ministrados por via oral. A doença descompensada pode levar ao coma hiperosmolar, uma complicação grave que pode ser fatal.

Dieta alimentar equilibrada é fundamental para o controle do diabetes. A orientação de uma nutricionista e o acompanhamento de psicólogos e psiquiatras pode ajudar muito a reduzir o peso e, como consequência, cria a possibilidade de usar doses menores de remédios.

Atividade física é de extrema importância para reduzir o nível da glicose nos dois tipos de diabetes.

Hipertensão

Hipertensão é uma doença democrática que acomete crianças, adultos e idosos, homens e mulheres de todas as classes sociais e condições financeiras. Popularmente conhecida como "pressão alta", está relacionada com a força que o sangue faz contra as paredes das artérias para conseguir circular por todo o corpo. O estreitamento das artérias aumenta a necessidade de o coração bombear com mais força para impulsionar o sangue e recebê-lo de volta. Como consequência, a hipertensão dilata o coração e danifica as artérias.

Os valores da pressão arterial não são sempre os mesmos durante o dia. Geralmente caem, quando dormimos ou estamos relaxados, e sobe com a atividade física, agitação, estresse.

Considera-se hipertensa a pessoa que, medindo a pressão arterial em repouso, apresenta valores iguais ou acima de 14 por 9 (140mmHg X 90mmHg). Hipertensos têm maior propensão para apresentar comprometimentos vasculares, tanto cerebrais, quanto cardíacos.

Sintomas

Hipertensão arterial é doença traiçoeira, só provoca sintomas em fases muito avançadas ou quando a pressão arterial aumenta de forma abrupta e exagerada. Algumas pessoas, porém, podem apresentar sintomas, como dores de cabeça, no peito e tonturas, entre outros, que representam um sinal de alerta.

Tratamento

O objetivo do tratamento deve ser não deixar a pressão ultrapassar os valores de 12 por 8.

Nos casos de hipertensão leve, com a mínima entre 9 e 10, tenta-se primeiro o tratamento não medicamentoso, que é muito importante e envolve mudanças nos hábitos de vida. A pessoa precisa praticar exercícios físicos, não exagerar no sal e na bebida alcoólica, controlar o estresse e o peso, levar vida saudável, enfim.

Como existe nítida relação entre pressão alta e aumento do peso corporal, perder 10% do peso corpóreo é





do hipertenso cai de 1,3mmHg a 1,6mmHg em média.

Se o indivíduo tem a pressão discretamente aumentada e não consegue controlá-la fazendo exercícios, reduzindo a ingestão de bebidas alcoólicas e perdendo peso, ou se já tem os níveis mínimos mais elevados (11 ou 12 de pressão mínima), é necessário introduzir medicação para deixar os vasos mais relaxados.

Todos os remédios para hipertensão são vasodilatadores e agem de diferentes maneiras. Os mais antigos, entre eles os diuréticos, por exemplo, se no início fazem a pessoa perder um pouquinho mais de sal e de água, também ajudam a reduzir a reatividade dos vasos. Os mais modernos costumam ser mais tolerados e provocam menos efeitos colaterais.

É sempre possível controlar a pressão arterial desde que haja adesão ao tratamento. Para tanto, o paciente precisa fazer sua parte: tomar os remédios corretamente e mudar os hábitos de vida.

Recomendações

Não pense que basta tomar os remédios para resolver seu problema de pressão arterial elevada. Você precisa também promover algumas mudanças no seu estilo de vida;

Coma sal com moderação. Ele é um mineral importante para o organismo e não deve ser eliminado da dieta dos hipertensos. Esqueça, porém, do saleiro depois que colocou a comida no prato e evite os alimentos processados que, em geral, contêm mais sal. Precisam tomar muito cuidado com a ingestão de os negros, as pessoas com mais de 65 anos de idade e os portadores de diabetes porque são mais sensíveis ao mecanismo de ação do sal.;

Adote dieta rica em frutas, cereais integrais e laticínios com baixo teor de gordura. Assim, você estará ingerindo menos sódio e mais potássio, cálcio e magnésio, nutrientes necessários para quem precisa baixar a pressão;

Não fume. Entre outros danos ao organismo, o cigarro estreita o calibre das artérias, o que dificulta ainda mais a circulação do sangue;

Saiba que o estresse pode aumentar a pressão arterial. Atividade física, técnicas de relaxamento, psicoterapia podem contribuir para o controle do estresse e da pressão arterial;

Não interrompa o uso da medicação nem diminua a dosagem por sua conta. Siga as indicações de seu médico e tome os remédios rigorosamente nos horários prescritos;

Meça a pressão arterial com regularidade e anote os valores para que seu médico possa avaliar a eficácia do tratamento;

Não esqueça que hipertensão é uma doença crônica e que complicações podem ser prevenidas com o uso de drogas anti-hipertensivas e mudanças no estilo de vida.

Colesterol Alto

(Informações e Dicas)

Colesterol alto é uma condição de saúde perigosa, pois está associada a um risco maior de doenças do coração. Como não apresenta sintomas, uma pessoa pode estar com o nível de colesterol alto e não saber. Por isso é tão importante fazer exames regularmente para avaliar sua situação.

O que é exatamente?

Colesterol é um tipo de gordura que o corpo precisa para crescimento e regeneração celular, produção de hormônios sexuais e é convertido em ácidos biliares para ajudar na digestão.

O colesterol do corpo tem duas origens: a produção do seu próprio corpo e o colesterol proveniente da alimentação. O corpo produz colesterol no fígado e esse colesterol produzido é capaz de suprir quase toda necessidade do organismo. O restante necessário deve ser proveniente do que você come. O colesterol está presente em carnes, leites e derivados, manteiga e gema de ovo. Comer muitos alimentos com colesterol pode fazer seus níveis de





colesterol no corpo subirem, o que é conhecido por hipercolesterolemia.

Frutas, vegetais, e cereais não têm colesterol. No entanto, alguns alimentos que não contêm colesterol podem conter gorduras trans, que fazem o seu corpo produzir mais colesterol. Alimentos com gorduras saturadas também fazem o seu corpo produzir mais colesterol.

O colesterol alto aumenta o risco de doenças do coração e pode levar a arteriosclerose, um problema em que gordura e colesterol se depositam nas paredes das artérias. Com o tempo, a arteriosclerose estreita as artérias e pode produzir sintomas de doenças do coração como angina (dor no peito) e ataque cardíaco.

Tipos de colesterol

Você já deve ter ouvido falar dos tipos HDL e LDL de colesterol. Mas o que eles significam?

Colesterol HDL é o "bom" colesterol porque altas concentrações dele no sangue estão associadas a um menor risco de ataques cardíacos. O HDL ajuda a remover o colesterol das paredes das artérias. Ele carrega o colesterol das células do corpo para o fígado, para reutilizá-lo, convertê-lo em ácidos biliares ou descartá-lo.

Colesterol LDL é o colesterol "ruim" porque altas concentrações dele no sangue estão associadas a um maior risco de doenças do coração. O LDL se oxida e se deposita nas paredes das artérias para iniciar uma doença conhecida como arteriosclerose

Causas

Vários fatores podem ser responsáveis pelo colesterol alto. Além da má alimentação, como já falamos, ele pode ser uma consequência de fatores hereditários (que influenciam a maneira como seu corpo lida com o colesterol), estarem acima do peso, falta de atividade física e problemas de saúde como diabetes, doenças renais, doenças do fígado e doenças de tireóide.





Entendendo os níveis de colesterol

Colesterol LDL	Classificação
Menor que 100	Ideal
100 - 129	Quase Ideal
130 - 159	Um pouco elevado
160 - 189	Alto
190 ou acima	Muito alto
HDL Colesterol	Classificação
60 ou acima	Ideal; ajuda a reduzir os riscos de doenças do coração.
Menor que 40 em homens e menor que 50 em mulheres	Baixo; considerado um fator de risco para doenças do coração.
Colesterol Total	Classificação
Menor que 200	Ideal
200 - 239	Um pouco elevado
240 ou acima	Alto

Como normalizar o nível de colesterol?

- Dieta e Estilo de Vida:

Comer alimentos com baixo teor de colesterol: A American Heart Association recomenda que a ingestão diária média de colesterol seja menor que 300 miligramas. Se você tem doença do coração deve limitar-se a menos de 200 miligramas. O consumo de colesterol na dieta pode diminuir bastante quando a quantidade de gorduras saturadas e alimentos ricos em colesterol são restringidos.

Emagrecer: Pessoas acima do peso normalmente não têm HDL (o "bom") suficiente e seus níveis de triglicerídeos são geralmente elevados. O nível do LDL (o "ruim") geralmente está muito alto também. Pessoas com excesso de gordura corporal estão mais propensas a desenvolver doenças do coração e derrame. A obesidade não é saudável, pois o excesso de peso aumenta o esforço do coração. Além disso, a obesidade aumenta o risco de pressão alta e diabetes tipo 2, doenças que estão associadas a problemas do coração. Exercitar-se: Fazer atividade física diminui os níveis de LDL e aumenta os níveis de HDL. A falta de exercício provoca o efeito inverso. A prática de exercícios físicos diminui o risco de doenças do coração e melhora a saúde de forma geral.

Parar de fumar: Fumar diminui os níveis de HDL (o "bom") e isso se reverte quando o hábito é interrompido. Além disso, a combinação de colesterol alto com o fumo aumenta o risco de doenças cardíacas e morte.

OBS: Algumas vezes fazer mudanças na dieta e no estilo de vida não é o bastante para normalizar os níveis de colesterol. Você pode precisar tomar medicamentos. Consulte seu médico.





Alimentos fitoterápicos que colaboram no combate ao Colesterol Alto - Diabetes - Hipertensão

Colesterol alto

Combata-o com:

Arroz integral

Um estudo da Universidade de Rochester revelou que o nível de colesterol LDL diminui até 62% com a ingestão de tocotrienol, uma forma de vitamina E presente na casca do grão de arroz. Trata-se de um poderoso antioxidante, cada vez mais estudado, devido a este espetacular efeito sobre os lípidos de alta densidade (LDL).

Cebola

A elevada quantidade de aliína que contém facilita a circulação do fluxo sanguíneo, evitando a formação de placas de colesterol nas artérias.

Maçã

Contém metionina, um aminoácido essencial que participa no metabolismo das gorduras, regulando os níveis de colesterol no sangue.

Mirtilos

As suas antocianinas previnem a oxidação do colesterol e liquidificam o sangue, prevenindo as placas de aterosclerose (lesão nas artérias provocadas pelo depósito de colesterol).

Peixes azuis

Os organismos internacionais de Nutrição recomendam a ingestão de 1 a 1,5 g por dia de ácidos gordos ómega-3, o que equivale a cerca de três porções de peixe azul por semana. Estes ácidos gordos têm especial importância na inibição plaquetária, ou seja, são bons aliados da saúde das artérias.

Abacate

Tem fama de ser muito calórico (e, de facto, é, apesar das suas gorduras serem saudáveis), mas ingerido com moderação é um bom regulador do colesterol, graças às suas gorduras insaturadas.

logurte com prebióticos

Os prebióticos em geral diminuem o pH do aparelho digestivo. Tal acontece devido aos ácidos gordos da cadeia curta que contêm. Segundo investigações recentes, um deles, o propiónico, participa activamente na inibição da síntese de colesterol no fígado.

Citrinos e quivi.

Estas frutas, ricas em vitamina C e E (fabulosos antioxidantes), evitam a formação de trombos (coágulo sanguíneo no interior de um vaso), uma vez que contrariam a oxidação do LDL (mau





colesterol), responsável pela formação de ateromas e impedem a captação de colesterol por parte dos vasos sanguíneos.

Fibras

As fibras beneficiam o nosso organismo de diversas formas, uma delas é no momento da absorção dos nutrientes: as fibras são consideradas como esponjas e absorvem para o seu interior as gorduras alimentares, prevenindo a absorção de gorduras para a nossa corrente sanguínea.

Proteína de Soja

Segundo recomendação da ANVISA, “O consumo diário de no mínimo 25 g de proteína de soja pode ajudar a reduzir o colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.

Quitosana

A quitosana, que é um fibra derivada dos crustáceos, mostrou-se capaz de reduzir a absorção de colesterol, o que leva à diminuição dos níveis de colesterol no sangue. Segundo a ANVISA, “A quitosana auxilia na redução da absorção de gordura e colesterol. Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”. Contudo deve-se observar as seguintes recomendações: “Pessoas alérgicas a peixes e crustáceos devem evitar o consumo deste produto”, e “O consumo deste produto deve ser acompanhado da ingestão de líquidos”.

Ômega-3

Segundo a Anvisa, “O consumo de ácidos graxos ômega 3 auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”. Existem determinados alimentos ricos em ômega-3.

Linhaca

Na composição da semente de linhaça estão presentes proteínas, fibras alimentares e ácidos graxos poliinsaturados (Ômega 3 e Ômega 6), que lhe conferem a propriedade de alimento funcional. A semente de linhaça é a mais rica fonte de Ômega 3 existente na natureza.

Auxiliar no combate à acne.

Auxiliar no equilíbrio hormonal, amenizando distúrbios causados pela TPM e menopausa.

Auxiliar na modulação do sistema imunológico.

Auxiliar na diminuição do risco de aterosclerose.

Auxiliar no controle da glicemia.

Regularizar a função intestinal

Lecitina de soja

Extraída da soja a lecitina tem a propriedade de “dissolver” as gorduras, diminuindo o colesterol e o triglicérides do sangue.

É indicada nos regimes de emagrecimento, melhora a circulação, previne o infarto do miocárdio, promove a saúde da pele e dos cabelos e fortalece a memória.

Indicada ainda para cálculos biliares, arteriosclerose e acúmulo de gordura no fígado.

Óleo de Alho

Atua como coadjuvante no tratamento de hipertensão arterial leve, auxilia na redução dos níveis de colesterol e na prevenção das doenças ateroscleróticas.





Seus componentes possuem ação vasodilatadora, diurética, diminuem a agregação plaquetária, auxiliando assim na hipertensão arterial; também atuam reduzindo a taxa de lipídios totais no sangue, incluindo o colesterol, prevenindo a aterosclerose.

Recomendação / PREVENIR:

Modere a ingestão de excitantes como o café e o chá preto, que aceleram a circulação sanguínea podendo levar à formação de ateroma (placa de gordura nos vasos sanguíneos que leva ao bloqueio da circulação sanguínea, provocando doenças cardiovasculares).

E reduza a ingestão de carnes gordas, embutidos, defumados, molhos e fritos. Atenção a estes elementos da nossa alimentação. São superpoderosos no aumento do colesterol LDL.

Hipertensão

Combata-a com:

Bananas

Têm uma grande quantidade de potássio, fundamental para o equilíbrio líquido do organismo, o que mantém a tensão arterial sob controle. Por outro lado, uma dose elevada de potássio favorece a eliminação de sódio que consumimos, principalmente, sob a forma de sal (que exerce efeitos nocivos sobre a tensão)

Tomate

O seu principal componente é o licopeno, com grande poder antioxidante. Ajuda a manter a saúde das artérias, conservando a flexibilidade que lhes permite dilatar e contrair à passagem do sangue

Mexilhões

Outra boa fonte de potássio. No entanto, se forem de lata, deve-se moderar o seu consumo, já que contêm demasiado sódio, o que faz subir a tensão arterial

Leite magro

Na maioria dos estudos epidemiológicos, foi possível observar que uma ingestão de cálcio reduzida está associada a um predomínio de hipertensão. A melhor fonte de cálcio é o leite. Se não gosta ou é intolerante ao leite, outra opção são os peixes pequenos que se comem com espinha (sardinhas enlatadas, por exemplo) ou suplementação específica deste mineral. A nutricionista Magda Roma sugere: «lave bem a casca do ovo, retire o seu conteúdo e esmague a casca do ovo até ficar em pó». «Utilize-a camuflada nos pratos confeccionados ou em sopa. Não tem sabor nem odor. Esta é de todas a melhor fonte de cálcio e nós desperdiçamo-la», acrescenta ainda

Melão

Contém bastante potássio mas, sobretudo, água (cerca de 80%), o que faz dele um ótimo alimento para eliminar toxinas, e favorece o fluxo sanguíneo.

Chocolate preto

Investigadores da Universidade de Colónia, na Alemanha, demonstraram que a ingestão de chocolate preto provoca uma queda significativa da pressão arterial. A explicação encontra-se no poder antioxidante dos flavonóides polifenólicos que contém, mantendo as artérias saudáveis e melhorando o fluxo sanguíneo.





Beringela

Tem grandes quantidades de magnésio, mineral que evita os edemas e que faz com que a tensão arterial se mantenha com os valores adequados.

Tâmaras secas

Têm menos água do que as frescas, o que faz com que concentrem mais nutrientes, entre eles o potássio, fundamental para controlar o equilíbrio de água dentro e fora da célula.

Óleo de Alho

Atua como coadjuvante no tratamento de hipertensão arterial leve, auxilia na redução dos níveis de colesterol e na prevenção das doenças ateroscleróticas.

Seus componentes possuem ação vasodilatadora, diurética, diminuem a agregação plaquetária, auxiliando assim na hipertensão arterial; também atuam reduzindo a taxa de lipídios totais no sangue, incluindo o colesterol, prevenindo a aterosclerose.

Diabetes

Combata-a com:

Laticínios

Muitos pacientes com diabetes tipo 2 têm falta de zinco, pelo que se aconselha a ingestão de alimentos ricos neste mineral. Os derivados de leite são os mais importantes. O ideal é optar pelos laticínios magros e por aqueles que são enriquecidos com as vitaminas que se perdem durante o processamento destes alimentos, como a Vitamina E.

Frango

Particularmente as coxas, que têm um alto conteúdo de zinco. Prefira cozinhá-lo sem pele e lembre-se que não é recomendável comê-lo frito, para não anular as vantagens desta carne magra

Canela

A medicina chinesa valoriza bastante esta especiaria, uma vez que ajuda o organismo a processar insulina de forma muito eficaz.

Cebola

Tanto crua como cozida, reduz os níveis de açúcar no sangue. A causa pode estar na influência que exerce sobre o metabolismo da glicose no fígado, ou na insulina que liberta.

Brócolis

A sua riqueza em crómio é a chave dos seus benefícios em caso de desequilíbrio no nível de glicose no sangue. O crómio melhora a eficácia da insulina e regula os seus níveis.

Pólen

Elaborado pelas abelhas, é um autêntico multivitamínico natural e uma boa fonte de zinco. Para além disso, aumenta a resistência das paredes capilares prevenindo, assim, as hemorragias cerebrais e cardíacas.





Massa e arroz integral

É uma excelente fonte de energia para os diabéticos, composta por hidratos de carbono de absorção lenta, que tornam vagarosa a passagem de glicose pelo sangue. De qualquer das formas, se padecer desta doença, cinja-se às quantidades autorizadas pelo seu médico.

Vinagre

De acordo com um recente estudo da Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, tomar duas colheres de vinagre antes ou durante as refeições principais reduz visivelmente a concentração de insulina e de glicose no sangue depois das refeições.

Fibra

Para além de absorver a gordura para o seu interior, também absorve o açúcar alimentar. Ajuste o volume de fibra a ingerir de acordo com as indicações do seu médico.

Jambolão

O chá de Jambolão é eficaz no tratamento da diabetes, prisão de ventre, distúrbios gástricos e pancreáticos, disfunções nervosas, estimulante gastrintestinal e gases.

Pata de Vaca

A Pata de Vaca pode ser usada para tratar diabetes; atuar como um diurético para o rim e alterações urinárias (incluindo poliúria, cistite e pedras nos rins), como um purificador do sangue e para construir células do sangue, e para combater o colesterol elevado.

Pata de Vaca tem demonstrado em estudos animais e humanos que reduz níveis de açúcar no sangue. É contra-indicada em pessoas com hipoglicemia.

Pedra Ume Kaa

Indicação: diabetes, problemas renais, hemorróidas, inflamação de útero e ovário, diurético.

A pedra-ume-kaa foi usada por tribos indígenas na floresta tropical para tratar diabetes, diarreia e disenteria. Dr. Cruz, um médico brasileiro apelidou a planta de “insulina vegetal” em 1965.

Observou que as pessoas que utilizaram a planta em infusões ou extratos combateram a diabete. Especialistas que fizeram estudo cuidadoso de plantas medicinais afirmaram que o uso regular desta planta produz resultados surpreendentes no tratamento desta doença, como em um espaço pequeno de tempo, o açúcar desaparece da urina. Em outros estudos, o extrato aquoso de Pedra-ume, têm um efeito benéfico no estado diabético, principalmente melhorando parâmetros metabólicos de homeostase de glicose.

Pau Ferro

É utilizado popularmente para diabetes, diminuindo o volume da urina e sede, como antiinflamatória; para afecção catarral, amídalas, cólica intestinal, disenteria, garganta, gota, hemorragia, reumatismo, sífilis, tosse, hemorróidas, problemas cardíacos, como expectorante, febrífuga, fraqueza geral e afecções pulmonares.

Mulungu

Ansiedade, Tensão nervosa, Insônia, Dores reumáticas e musculares (banhos), Afecções hepáticas e do baço.

Cajueiro

O chá de Cajueiro é indicado como diurético e afrodisíaco, e contra fraqueza em geral, diabete, tosses, catarro, cólicas, doenças da pele, hipertensão, inchaço.

Uso externo: Inflamação da garganta, aftas (gargarejo), tumores, inflamações vaginais, cansaço dos pés e frieiras.(uso no banho).





Garcínia Cambuja

Garcínia é uma fruta nativa do sul da Ásia utilizada há séculos pelos nativos da Índia como inibidor natural do apetite. Sua ação principal consiste na capacidade de "queimar" as gorduras armazenadas no organismo reduzindo assim o desejo de comer doces.

Gymnema Silvestre

É uma planta que, naturalmente, tira a vontade de comer doce e, assim, evita a ingestão de calorias. A gymnema sylvestre tem como principal atividade o efeito hipoglicemiante, ou seja, redutor de açúcar; além disso, exerce efeitos benéficos sobre o metabolismo lipídico, que controla a quantidade de gordura no corpo.

Alimentos com tripla ação

Existem alimentos que fazem bem a tudo, matando três coelhos de uma cajadada só, como diz a expressão popular. Quer saber quais protegem destas três doenças ao mesmo tempo?

Azeite virgem

Não se esqueça que as gorduras são imprescindíveis para que o nosso organismo funcione adequadamente, apesar dos especialistas recomendarem uma ingestão que não ultrapasse os 30% das calorias diárias. O truque está em privilegiar a ingestão de gorduras boas, como a que o azeite contém. Os seus ácidos gordos monoinsaturados (cerca de 80% de ácido oleico, por exemplo) não só conseguem reduzir o colesterol mau (LDL), como aumentam o bom (HDL).

Rico em ácidos gordos ômega-3, 6 e 9, favorece a saúde do coração e do sangue. O ácido alfa-linoleico, um tipo de ácido gordo ômega-3, protege o coração. O azeite virgem é também conhecido por reduzir a pressão arterial e um estudo do ano 2000 revelou que pode ter benefícios específicos para os diabéticos tipo 2. Não se esqueça, contudo, que 1ml de azeite tem 9 kcal, pelo que deve ser ingerido com moderação, para não engordar (atente neste exemplo: em média, colocamos cerca de 20 ml de azeite numa salada individual, o que corresponde a 180 Kcal. Ingerindo duas saladas diárias, são 360 kcal, só em azeite...)

Frutas e verduras

A elevada quantidade de fibra, vitaminas, minerais e água que contêm tornam-nas imprescindíveis na alimentação diária. A OMS recomenda a ingestão de cinco peças ou porções por dia, que podem ser combinadas como quiser e puder. Cheias de antioxidantes, preservam a saúde tanto das células sanguíneas como dos tecidos arteriais.

Frutos secos

A sua ação diminui o nível de colesterol total e reduz a viscosidade sanguínea, diminuindo, assim, a formação de trombos. Esta propriedade deve-se aos seus ácidos gordos ômega-3, presentes em maior quantidade nas nozes.

Têm um elevado conteúdo calórico, pelo que só deve ingerir de três a seis unidades por dia, dependendo do tamanho, e sem sal. Um estudo da Universidade de Harvard acrescenta que as nozes também combatem a diabetes tipo 2, já que conseguem aumentar a capacidade do organismo em utilizar insulina, regulando, desta forma, os níveis de glicose.

Os restantes frutos secos também contêm bastante cálcio, ou seja, são grandes aliados da tensão arterial e do coração. Mas, mais uma vez, atenção às quantidades, pois apesar de conterem gorduras saudáveis, são altamente calóricos: 100 g de amêndoas são 625 kcal; 100 g de nozes são 696 Kcal.





Alho: Contém alicina, com efeito anti-plaquetário, dilata os vasos sanguíneos, liquidifica o sangue, reduz o colesterol e aumenta a energia, sem acrescentar gorduras a mais.

Soja: Torna a passagem dos açúcares pelo sangue mais lenta (bom para a diabetes) e reduz os níveis de colesterol. São de destacar os seus ácidos gordos: o linolénico (ômega-3) e o linoleico (ômega-6), ambos fundamentais para a saúde dos vasos sanguíneos e do coração.

Leguminosas : Todas elas são excelentes fontes de proteínas de elevada qualidade biológica. Pode usá-las esporadicamente para substituir carnes vermelhas, que contêm demasiadas gorduras insaturadas (como o colesterol), o que aumenta os níveis de LDL no sangue.

O feijão, por exemplo, pelo seu elevado conteúdo de fibra solúvel, diminui a taxa de colesterol no sangue e estabiliza os níveis de glicose. Já as lentilhas são ricas em potássio, que, juntamente com a sua escassez de sódio, as torna ideais para pessoas hipertensas.

Alcachofra: Contém um composto activo amargo protector do fígado (a cinaropicrina) que reduz o colesterol no sangue (efeito lipolítico). E a cinarina aumenta a produção da bÍlis, melhorando o funcionamento do fígado.

Farinha de Maracujá: A fibra da casca do maracujá ou farinha da casca de maracujá, é um suplemento indicado como fibra alimentar, regulariza a função intestinal é eficaz no controle de diabetes e colesterol. A Farinha de Maracujá (fruta encontrada com abundância no Brasil) tem como propriedade o controle da taxa de açúcar no sangue por ser rica em uma substância chamada PECTINA, uma fibra solúvel que no nosso organismo forma um gel, dificultando a absorção de carboidratos de uma maneira geral, inclusive da glicose. A casca do maracujá (parte branca) em sua composição geral é rica em PECTINA, NIACINA (Vitamina B3), FERRO, CÁLCIO E FÓSFORO.

NIACINA (Vitamina B3): Ajuda a transformar alimentos em energia, necessária para o crescimento e produção de hormônios, previne problemas gastrintestinais.

FERRO: É um componente necessário da hemoglobina, a proteína que transporta oxigênio dos pulmões para os músculos de funcionamento. Se você é deficiente em ferro é provável que você se canse facilmente durante algum esforço.

CÁLCIO: Essencial para as forças dos ossos e dos dentes. Encontrado no leite e seus derivados, vegetais como repolho, nabo, mostarda, e frutos do mar como sardinhas, mexilhões e ostras. A falta de cálcio pode causar câibras musculares e, a longo prazo, osteoporose.

FÓSFORO: Um componente de todas as células, incluindo DNA, RNA, E ATP. Encontrado em cereais integrais, gema de ovo, peixe, leite e carne, aves, legumes e nozes. Essencial na regulação do pH (acidez/alcalinidade).

Cereais integrais.

Estudos recentes confirmaram que a ingestão frequente de trigo, aveia e centeio podem reduzir as doenças coronárias até 30%.

Mas o benefício de utilizar cereais na sua versão integral é o facto de ingerir a casca do grão, o que lhe dá mais fibra e uma dose extra de vitamina E e do complexo B, e minerais como zinco, fósforo e ferro, que favorecem a qualidade do sangue e da sua circulação. A aveia, por seu lado, dificulta a absorção de colesterol por parte do intestino.

Dicas para uma vida mais saudável:

- ? Faça uma alimentação equilibrada e variada
- ? Prefira as gorduras vegetais e alimentos ricos em fibra
- ? Modere o consumo de bebidas alcoólicas e sal
- ? Pratique exercício físico
- ? Não fume

Verifique a tensão arterial e a glicemia com regularidade, e meça o seu colesterol anualmente,

