

Cedida



Essas são estratégias simples que podem ser adotadas por qualquer pessoa, mas não substituem a avaliação médica

DA REDAÇÃO

Você pode não saber, mas o processo “detox” é natural do nosso corpo. O que acontece é que, às vezes, ele fica sem matéria-prima e muito cansado para fazer essa “faxina” no metabolismo. “Toxinas geradas pela poluição, má alimentação e medicamentos desnecessários em excesso. Tudo isso acaba dimi-

nuindo nossa qualidade de vida, gerando dores de cabeça, dores musculares, alergias alimentares, problemas intestinais, baixando nossa imunidade, desenvolvendo doenças autoimunes, desequilibrando nossos hormônios, interferindo, assim, no sono, TPM e emagrecimento, além de aumentar a nossa ansiedade”, elucida a nutricionista e pesquisadora, Aline Quissak. Mas, não se desespere! Tem como melhorar tudo isso através da alimentação terapêutica e algumas estratégias complementares:

1) Consuma suco de acerola. A acerola é uma fruta das mais anti-inflamatórias e revigorantes, ela vai ajudar seu organismo a trabalhar melhor e diminuir a inflamação causada pelo estresse e ansiedade.

2) Beba chás relaxantes

7 dicas para fazer um detox e diminuir sua ansiedade

(Melissa, passiflora, camomila e calêndula). Nada como um chazinho antes de dormir, né? Ele relaxa, acalma e ainda te ajuda a dormir melhor, fazendo com que seu corpo melhore também a detox que é feita durante a noite.

3) Deixe seu prato mais colorido. Aliás, quanto mais colorido, melhor! Assim, você vai ter mais nutrientes ajudando o seu corpo a trabalhar. Para ajudar nos sintomas da ansiedade, aposte em alimentos roxos, laranjas e verdes.

4) Cuide das suas emoções! Essa não é uma dica nutricional, mas é superimportante para o seu corpo. Terapia, ioga, meditação, atividade física, tudo isso vai complementar o cuidado que você está tendo com a sua alimentação.

5) Cuide do seu intestino. Você já deve ter ouvido que “o intestino é o nosso segundo cérebro”. E é mesmo. Quando ele não funciona, nada funciona direito. Evite industrializados, corantes, conservantes e aumente

o consumo de fibras. 6) Cuide do seu sono. Ele é fundamental nessa tarefa. Além dos chás relaxantes, crie o seu ritual antes de dormir: use olhos essenciais, desligue os aparelhos eletrônicos pelo menos 30min antes de dormir, e se puder, faça um lanchinho da noite (1 xícara de chá de melissa, com 1 banana e 2 castanhas do Pará). Essa combinação além de diminuir a ansiedade, ainda auxilia na produção da melatonina, hormônio do sono

7) Movimente-se! Sim, você já deve estar cansando de ouvir, mas atividade física é muito importante para o controle da nossa ansiedade e seus sintomas no nosso corpo. A recomendação é de pelo menos 40 minutos por dia de caminhada moderada. Não gosta de caminhar? Nade, jogue bola, faça alguma luta, o que você quiser, o importante é se mexer. Aline lembra, ainda, que essas são apenas algumas estratégias para ajudar no controle da ansiedade, mas cada caso é um caso e precisa ser analisado por um médico. “A ansiedade faz parte do ser humano. O problema é quando ela começa a afetar a nossa saúde como um todo e, por consequência, a nossa qualidade de vida. Essas são apenas algumas dicas, que não substituem a avaliação médica pois cada caso é um caso e deve ser tratado de forma individual”, finaliza.

Loterias



Acumulou - Concurso 2444

15 17 20 35 37 43



Acumulou - Concurso 5756

36 51 55 66 76



Acumulou - Concurso 2322

1ª SORTEIO: 13 21 25 31 36 41

2ª SORTEIO: 05 10 26 33 37 38



Acumulou - Concurso 1736

09 15 16 34 42 70 79



Acumulou - Concurso 2263

02 07 08 17 18 19 33

36 41 43 44 47 48 62

69 72 87 93 98 99

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 19

ALINE CRISTINA CAOBIANCO
CLAUDIO EDUARDO CROCIOLLI
ELIANE CRISTINA ZANATA

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Cabeleireiro
Dia de São Canuto
Dia do Passista
v Mundial do Terapeuta Ocupacional