

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


**13 21 25 31 36 41**

**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