



Convocação para o pente-fino do INSS virá no extrato bancário

Aviso estará no comprovante de pagamento de quem sacar benefício a partir desta semana. Veja como será feita a revisão. P.11

ATAQUE

VASCO JOGA O FLUNA ZONA

Em casa, o Gigante da Colina venceu o clássico de virada, por 2 a 1, e ultrapassou o rival. Tricolor, que teve dois jogadores expulsos depois de abrir o placar, entrou no Z-4



DANIEL CASTELO BRANDO
Bruno César garantiu a vitória com um golão de falta



DANIEL CASTELO BRANDO

TORCIDA DO FLA PROTESTA NO AEROPORTO

Principal alvo dos rubro-negros que foram ao embarque do time, Diego reagiu às críticas e precisou ser contido por seguranças. Hoje, às 16h, a equipe enfrenta o Corinthians. Às 11h, tem Botafogo x Santos

QUEM VIGIA OS VIGILANTES?



LUCIANO BEZERRA

Vítima de um erro do sistema de reconhecimento facial usado pela polícia do Rio, Sandra Alencar foi confundida com criminoso e levada à delegacia de Copacabana. Câmeras que vigiam o bairro são alvo de desconfiança por parte da população. P.3

Mais de 2,5 toneladas de drogas apreendidas

Operação no Complexo da Penha, ontem, teve intenso tiroteio. Três suspeitos morreram em confronto e 16 foram presos, segundo a PM. P.9

TEM FEIJÃO NO FONDUE



Carla Cardoso e Júlio Silveira aprovaram o fondue de feijoadá da Casa Porto. Conheça outros pratos que estão bombando neste inverno nos restaurantes do Rio. P.7

CONFIRA DICAS PARA CULTIVAR EM CASA PLANTAS E ERVAS MEDICINAIS QUE TRAZEM BENEFÍCIOS À SAÚDE. P.18

D MULHER

O VERÃO É DELA DESDE OS ANOS 80



Após tomar conta de 'Verão 90', novela que acaba esta semana, Claudia Rala comemora a capacidade de se reinventar em cena há 36 anos

REMÉDIOS CASEIROS

Sem precisar de muito espaço, é possível cultivar em casa plantas e ervas medicinais que trazem benefícios à saúde



O consumo de alimentos ricos em vitaminas e minerais é um grande aliado no combate a doenças. Afinal, uma dieta equilibrada ajuda a prevenir diversos problemas de saúde, trazendo uma série de benefícios. A boa alimentação, inclusive, pode ser cultivada em casa, com pequenas hortas que não precisam de muito espaço, sendo viáveis até mesmo em apartamentos.

Em pequenos vasos, pode-se cultivar plantas e ervas medicinais. Entre elas, manjeriço, sálvia, tomilho, orégano, salsa, alecrim, salsão e hortelã, por exemplo. Muitas delas, aliás, devem ser usadas sem cerimônia como temperos e em chás. De acordo com a nutricionista Renata Pigliasso Branco, a Organização Mundial da Saúde (OMS) acredita que 85% das pessoas em todo o mundo utilizam plantas medicinais para tratar doenças.

“Isso se deve a comprovações científicas da ação terapêutica das plantas medicinais. Quando ingeridas via alimentação, ativam o processo de desintoxicação, executam atividade antioxidante e anti-inflamatória. Podem ser usadas na forma de temperos frescos ou seco em diversas receitas com carnes, peixes, frutos do mar, sopas, molhos. Ajudam a realçar o sabor e tornam o alimento mais palatável e nutritivo”, destaca Renata.

AÇÃO FARMACOLÓGICA

Segundo a nutricionista, entre as substâncias encontradas com ação farmacológica em plantas, pode-se destacar os alcaloides, que têm ação depressora ou estimulante no sistema nervoso central e periférico, e combatem a impotência sexual e a obesidade. Há ainda os flavonoides, que favorecem o sistema imunológico, são antivirais e diminuem riscos cardiovasculares. Renata Branco acrescenta também a antianina (anti-inflamatório, anticarcinogênico), fito-hormônio (melhora dos fogachos na menopausa) e tannino (cicatrizante, antioxidante, anti-diarréico, fungicida).

“As plantas e ervas possuem compostos bioativos com ações mitocondriais, seja protegendo contra estresse oxidativo danoso as células, seja aumentando a biogênese mitocondrial

e termogênese, o que pode contribuir, por exemplo, no controle de peso, redução de gordura e desempenho esportivo”, atesta a nutricionista Renata Branco.

OUTROS ALIMENTOS

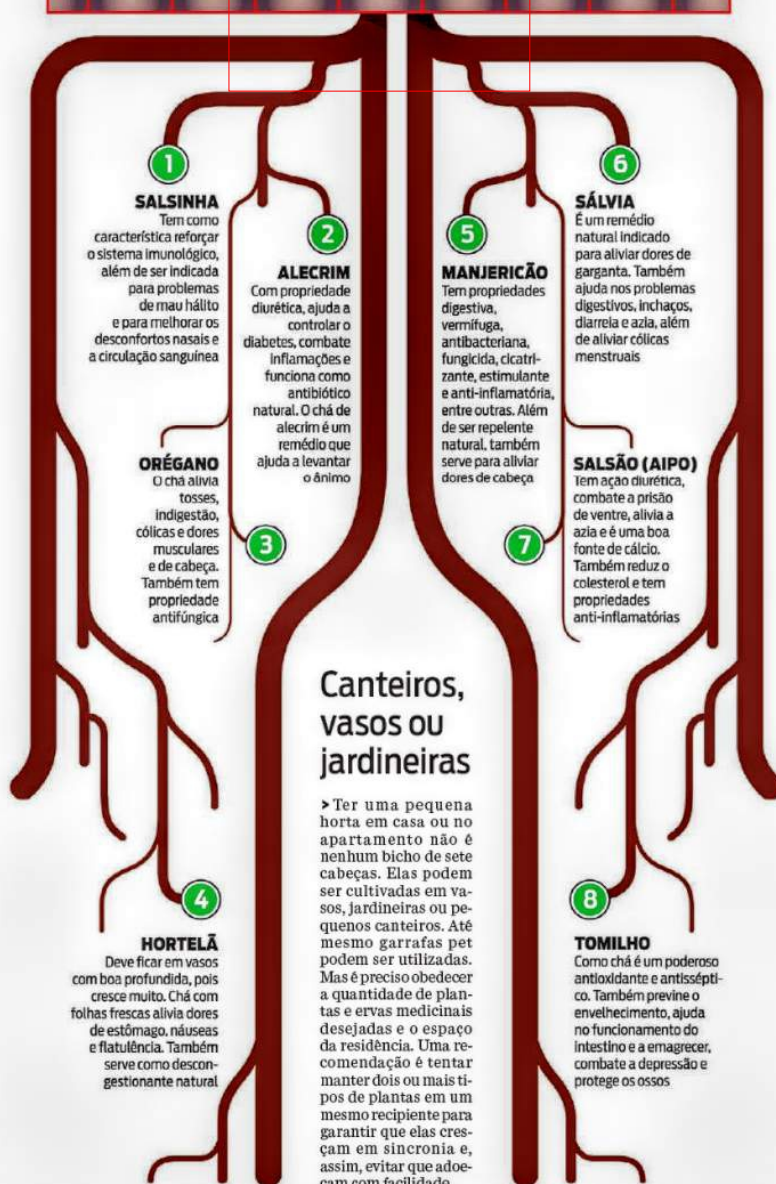
Além das plantas e ervas medicinais, diversos alimentos contribuem para uma saúde saudável e, portanto, devem ser ingeridos diariamente por crianças, jovens, adultos e idosos. A nutricionista Luciana Novaes explica que o consumo de legumes, verduras e frutas colabora para aumentar a imunidade, além de garantir um melhor funcionamento do organismo, controlando a glicose e o colesterol no sangue.

“Nós caracterizamos esses alimentos como funcionais, porque além da capacidade de nutrir, possuem alguns marcadores que trazem benefícios para a nossa saúde. Tem a função de criar o fator de proteção, prevenindo o surgimento de doenças. Por exemplo, no dia a dia precisamos colocar o consumo de uma fruta cítrica, com grande quantidade de vitamina C, que aumenta a resistência do sistema imunológico, deixando o corpo com resistência maior contra gripes e resfriados”, ensina Luciana Novaes.

A nutricionista recomenda ainda o consumo de verduras escuras, como agrião, para melhorar a imunidade. Segundo Luciana, elas servem para ajudar na formação de tecidos e células do organismo. Outra recomendação é o consumo de vitamina A, encontrada em alimentos alaranjados, como cenoura, abóbora e manga, além de carnes como fígado e miúdos. Também são benéficos os alimentos ricos em vitamina E, como os frutos oleaginosos, como castanha e nozes, entre outros.

“Esses alimentos podem ser oferecidos em sucos, sobremesas, saladas e essa é a grande diferença de uma alimentação saudável. Não é você utilizar o alimento quando ficar doente, mas é colocá-los de forma variada no dia a dia, porque, assim, vão te proteger”, adverte Luciana.

Grupo Único



Canteiros, vasos ou jardineiras

> Ter uma pequena horta em casa ou no apartamento não é nenhum bicho de sete cabeças. Elas podem ser cultivadas em vasos, jardineiras ou pequenos canteiros. Até mesmo garrafas pet podem ser utilizadas. Mas é preciso obedecer a quantidade de plantas e ervas medicinais desejadas e o espaço da residência. Uma recomendação é tentar manter dois ou mais tipos de plantas em um mesmo recipiente para garantir que elas cresçam em sincronia e, assim, evitar que adoeçam com facilidade.