

Melatonina: muito mais que a pílula do sono!

A melatonina (não confundir com melanina!) tem se popularizado muito pela sua eficácia, segurança e benefícios contra várias doenças. Se você já tentou de tudo para dormir bem ou simplesmente quer melhorar a sua qualidade de vida, vale a pena conhecer.

A melatonina é um hormônio sintetizado pela glândula pineal e tem como principal função a de induzir o sono. O hormônio também participa de outros processos fisiológicos e tem se mostrado um grande aliado no combate de algumas doenças.

O hormônio é um grande auxiliar do sistema imune, apresenta atividade anti-inflamatória e antioxidante, mas a principal vantagem da melatonina é mesmo a de regular o ritmo biológico. Pode-se dizer que ela consegue traduzir ao nosso corpo a informação de que “a noite já chegou”. É a presença da melatonina que torna o processo digestório mais lento, promove a queda da temperatura corporal e da pressão sanguínea durante o período noturno.

BENEFÍCIOS

Muitos estudos foram feitos em cima da melatonina, e descobriram-se diversos benefícios para saúde:

- Trata distúrbios do sono, como problemas com insônia
- Regulariza o sono
- Protege e ajuda no tratamento de pacientes que sofreram acidente vascular cerebral
- A melatonina pode auxiliar no tratamento do Parkinson
- Melhora o sistema imunológico
- Boa alternativa para prevenir enxaquecas
- Controla a hipertensão arterial
- Auxilia no tratamento da diabetes
- Equilibra distúrbios emocionais

COMO A MELATONINA AGE NO CORPO?

A produção da melatonina está diretamente ligada à presença da luz. Isso ocorre

no momento em que a luz incide na retina, fazendo com que o nervo óptico e as demais conexões neuronais levem até a glândula pineal essas informações, de forma que a produção da melatonina fica inibida. O período em que mais ocorre sua produção é de madrugada (entre 2h e 3h da manhã), em um ritmo de vida normal. Entretanto, se há muita quantidade de melatonina em nosso organismo há um aumento significativo de sono, e do contrário, a tão temida insônia.

PARA QUEM A MELATONINA É INDICADA?

Para quem tem baixa pro-

dução de melatonina. Muitas pessoas tem problemas para dormir e por isso recorrem a este suplemento, que oferece o melhor benefício que são as noites de sono bem dormidas. Com o passar do tempo a nossa produção de melatonina vai diminuindo, por isso os idosos se beneficiam muito.

COMO USAR A MELATONINA?

Se o seu problema para dormir é na hora de pegar no sono, tome 1 hora antes de ir para cama. Se o seu problema é acordar no meio da noite e não conseguir voltar a dormir, tome no momento que estiver indo para cama.

Como prevenir o Envelhecimento Precoce?

Envelhecer é algo natural e inevitável, claro. Porém, há muitas formas de se evitar os sinais de envelhecimento precoce. Pesquisas têm mostrado que certos nutrientes ajudam a retardar o surgimento de sinais visíveis de envelhecimento, além de prevenir distúrbios e ampliar a expectativa de vida.

TIPOS DE ENVELHECIMENTO

Biológico: Ele é caracterizado pela flacidez na papada do queixo, maçãs do rosto e região dos olhos. Esses problemas são corrigíveis somente através de cirurgia.

Ambiental: As rugas aparecem na testa e ao redor da boca, além dos famosos “pés-de-galinha” ao redor dos olhos. Neste caso, podem ser utilizados outros tratamentos que não a ci-

urgia, mas tudo depende da espécie de sinal na pele. As formas de reparo são: minilifting, toxina botulínica, lifting, peeling e preenchimento cutâneo.

DICAS

Para evitar que o envelhecimento chegue antes da hora, é necessário que tenhamos alguns cuidados com o corpo e a mente. Além disso, é bastante importante ter uma dieta especial, especificamente focada na regeneração dos tecidos.

CORPO:

O sol é o maior vilão para a pele. As pessoas não sentem, mas o estrago está sendo feito a cada vez que elas ficam morenas do sol — já que a pele se pigmenta para se proteger. Todo bronzeamento significa morte celular. Portanto, a atitude mais

efetiva é o uso diário de filtro solar.

Para que a pele do rosto não envelheça precocemente, é importante tomar alguns cuidados com o rosto desde a adolescência, como limpar, tonificar e hidratar a pele. Confira mais dicas de como evitar o envelhecimento da pele.

MENTE:

Evitar o estresse, preocupações, momentos de fúria, angústia, ansiedade e depressão é fundamental para manter a mente e o corpo jovem. Procure uma vida equilibrada pensando sempre no seu bem-estar.

Uma boa saúde mental tem um impacto favorável sobre a nossa aparência física. Quando vivemos de mau humor, e sem razões aparentes para estar alegre e sorrir, o rosto fica carrancudo e com uma aparência mais envelhecida. Por outro lado, se a nossa atitude perante a vida é otimista, estamos contentes e sorrimos para os problemas, buscando o lado bom da vida, nos apresentamos mais joviais e assim podemos prevenir o envelhecimento precoce.

NUTRIÇÃO:

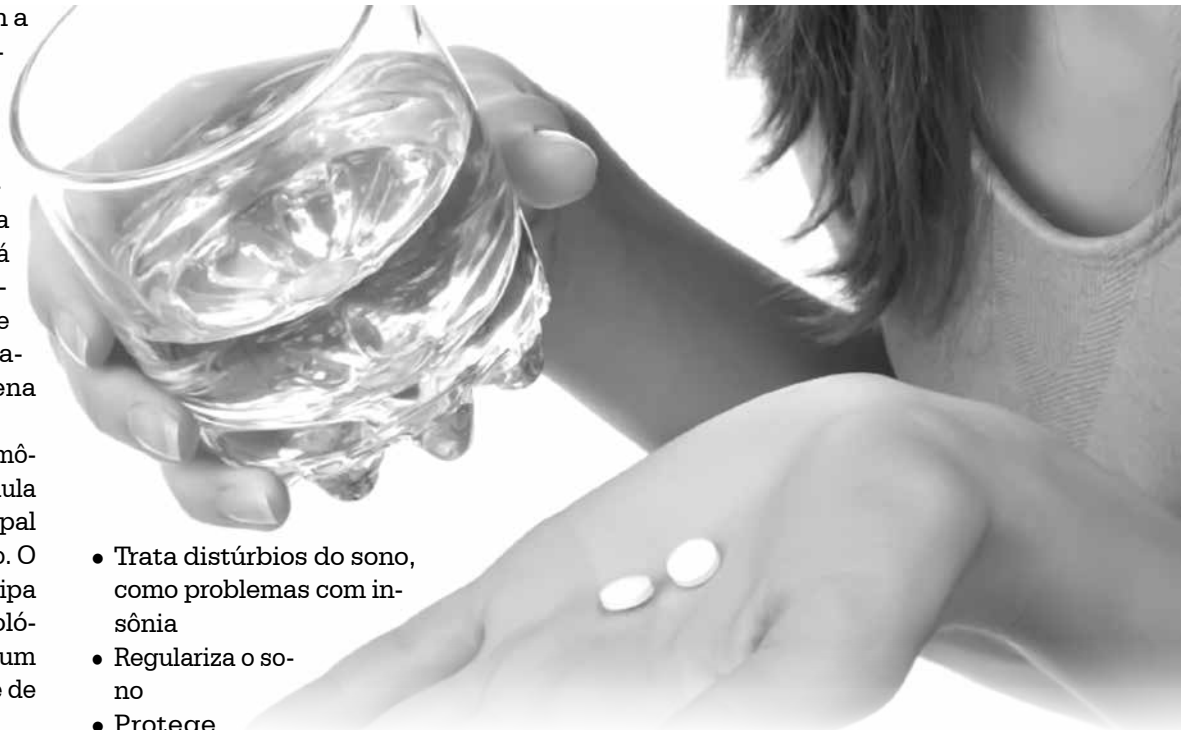
Nunca se pesquisou tanto, e com tantos resultados animadores, descobriu-se o poder de certos alimentos em relação à preserva-

ção da beleza e da saúde.

Vitamina E, C e o mineral selênio são antioxidantes que protegem as células dos danos provocados por radicais livres, prevenindo assim o envelhecimento prematuro. Os antioxidantes devoram os vilões antes que eles ataquem as suas células. Eficiente foto-protetor da pele, aumenta a atividade imunológica e previne câncer de estômago e de pulmão.

REPOUSO:

Ter períodos de descanso adequados todas as noites é muito importante para que as células se recarreguem com novas energias, e, assim, consigam se manter fortes e saudáveis. Para um descanso restaurador é necessário dormir em média pelo menos sete horas por dia: pouquíssimas pessoas conseguem dormir menos que isso sem danos reais à saúde. Quando você não consegue dormir durante as horas necessárias, você corre o risco de causar um rápido avanço no processo de envelhecimento. Se você tem esse problema, dê prioridade a isso e confira dicas de como dormir com qualidade.



receita

Torta de Bolacha

INGREDIENTES:

- 400g de bolacha Maria
- Leite para umedecer a bolacha
- Creme Amarelo:**
 - 1 caixa de leite condensado
 - 1 e 1/2 caixa de leite (medir na caixa do leite condensado)
 - 3 gemas
 - 3 claras batidas em neve
 - 1 colher de sopa de amido de milho
- Creme de Nata:**
 - 300g de nata
 - 1/2 caixa de leite condensado



MODO DE PREPARO:

Creme Amarelo:

- Misture o amido de milho com o leite ainda frio. Coloque este leite em uma panela junto com as gemas e o leite condensado.
- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e misture as claras em neve delicadamente.

Creme de Nata:

- Na batedeira bata a nata com o leite condensado até que fique com uma consistência mais firme. Cuidado para não bater demais pois a nata pode virar manteiga.
- Montagem:**
 - Umideça as bolachas rapidamente no leite e intercale camadas de bolacha e de creme até que os dois cremes terminem. A última camada pode ser de nata e para decorar polvilhe chocolate em pó na torta. Deixe gelar de um dia para o outro e sirva.

B

B

I

M

M

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050

AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

