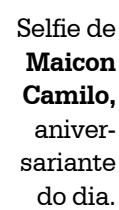
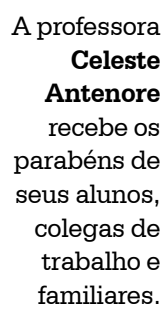
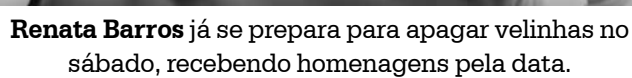
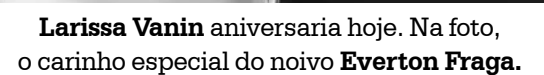
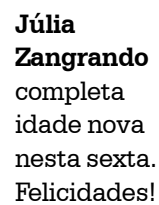
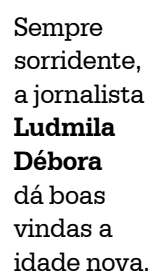
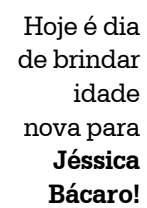
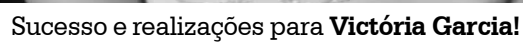
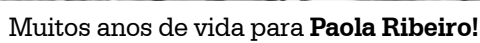


Página B4

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



Rúcula: opção fantástica para sua saúde

Você costuma consumir rúcula? Se não consome, é hora de dar mais atenção a ela, pois é repleta de nutrientes e faz um bem danado para saúde. A rúcula, membro da mesma família do brócolis, repolho e outros vegetais crucíferos, também possui um perfil nutricional bastante atrativo. Ela é boa fonte de betacaroteno, vitamina C, vitamina K e minerais como o potássio, ferro, manganês, magnésio, zinco e cobre. Suas folhas apresentam propriedades digestivas, diuréticas e são amplamente reconhecidas como um potente alimento anticâncer, pois apresentam diversos fitoquímicos, que desempenham um papel antioxidante vital no corpo. Eles ajudam a livrar o corpo de toxinas e substâncias cancerígenas.

BENEFÍCIOS:

- A vitamina C presente na rúcula proporciona um impulso ao funcionamento do sistema imunológico, responsável pela defesa do nosso corpo. Ele é responsável por buscar as amea-

ças trazidas pelos radicais livres e processos inflamatórios e eliminá-los antes que possam nos causar doenças.

- A rúcula é uma boa fonte de carotenoides, pigmentos de gordura solúveis que são conhecidos por ajudar a prevenir a degeneração macular. A vitamina C presente na rúcula pode ajudar na prevenção da catarata.
- Os baixos níveis de oxalatos, combinadas com uma grande variedade de vitaminas e minerais encontrados na rúcula, a torna grande para a saúde óssea. Um estudo sobre a vitamina K descobriu que o consumo diário de vitamina levou à diminuição dos riscos de fraturas ósseas. O cálcio, potássio, magnésio, manganês e vitamina C são também considerados bons contribuintes para a saúde dos ossos.
- As folhas de rúcula também são ricas em certos fitoquímicos. Estes componentes têm sido usados por cientistas para anular os efeitos cancerí-



genos do hormônio estrogênio, além de oferecer proteção contra o crescimento das células cancerosas na próstata, mama, colo do útero e ovários.

- Estudos apontam que o consumo adequado de vitamina K fortalece o sistema neural evitando a degeneração das conexões neurais

em indivíduos jovens, como ocorre no caso do mal de Alzheimer. A ingestão de rúcula é uma boa saída para evitar a deficiência de vitamina K na dieta e assim inibir doenças degenerativas do cérebro e manter a sua mente ativa e focada.

- Os vegetais de folhas verdes como a rúcula con-

têm antioxidantes que já provaram diminuir os níveis de glicose no sangue e aumentar a absorção da insulina em pacientes com diabetes. O controle do peso é fundamental para evitar o diabetes tipo dois e o consumo de rúcula como uma fonte rica em fibras e com pouquíssimas calo-

rias, pode ser fundamental em uma dieta para perder peso.

- A rúcula está entre os vegetais com alta concentração de nitrato, substância que melhora a oxigenação muscular durante exercícios físicos. A ingestão de nitrato pode aumentar a tolerância do organismo durante exercícios físicos de resistência e de longa duração. O consumo de rúcula pode eventualmente melhorar a qualidade de vida de pessoas com doenças cardiovasculares, respiratórias, ou metabólicas porque estimula a oxigenação ideal dos músculos dos sistemas envolvidos.
- O gosto amargo das folhas da rúcula é proveniente dos compostos de enxofre, ou sulforafano, que ela contém. Estes compostos ajudam a melhorar a digestão em pessoas que sofrem de indigestão crônica por excesso de acidez no estômago. Comer folhas de rúcula cerca de quinze minutos antes das refeições estimula a produção da bile, e melhora o processo de digestão dos alimentos.

Removendo as manchas da pele

Consultar um especialista é uma prioridade para determinar a causa das suas manchas de pele. Neste artigo, diremos quais tipos existem, quando é melhor tratá-las e quais são os mais recentes desenvolvimentos nos tratamentos para manchas de pele específicas. Depois de tomar sol, mesmo quando somos cuidadosos, muitas vezes descobrimos pequenas manchas marrons em áreas como rosto, ombros, pescoço ou mãos. Por que elas ocorrem?

AS MANCHAS SÃO DIFERENTES

Melasma: Manchas que podem ocorrer a partir de 20 anos de idade. Elas são marrons escuras, simétricas e ocorrem mais frequentemente em pele castanha. Aparecem na face (no lábio superior, bochecha, testa, ou ao redor dos olhos) e manchas hiperpigmentadas. São devidas à exposição

ao sol em excesso, mas também à gravidez, distúrbios hormonais ou tratamentos contraceptivos, entre outros fatores. Mesmo quando cuidamos com frequência a melasma tende a voltar. Por isso é muito importante cuidar da exposição da pele à luz solar.

Lentigines: Aparece depois de anos de exposição ao sol. São manchas escuras e também pequenas e bem definidas que aparecem na face, peito, costas e mãos e membros superiores e inferiores. É devido ao acúmulo excessivo de melanina na epiderme. Elas geralmente aparecem após 30 anos de idade e tem a ver com uma predisposição e exposição ao sol.

Ceratoses actínicas: Outro tipo de mancha causada pelo sol. Ocorrem principalmente em pele clara, com olhos claros. Em geral são de cor rosa, e causam queimaduras.

Manchas brancas: Elas são como os cabelos brancos na pele, pernas ou braços causadas pelo sol em que os melanócitos (células que produzem a cor) deixam de fazer o pigmento, resultando em manchas brancas. A diferença no tom. Outras manchas brancas são causadas por vitiligo, que são crônicas e podem às vezes ter uma fronteira hiperpigmentadas. São de origem desconhecida e estão relacionadas a distúrbios hepáticos ou endócrinos.

Embora o envelhecimento celular seja irreversível, com o tratamento adequado a sua aparência e até os sinais visíveis dos mesmos tem uma melhora significativa.

Cada mancha requer um tratamento específico de acordo com o diagnóstico dermatológico, o tipo de pele e as características gerais do indivíduo que a sofre. Portanto, não há tratamento indiscriminado, mas cada um deve receber o mais adequado. As possibilidades terapêuticas que vão desde cremes para a pele ao uso de lasers mais sofisticados, através de procedimentos de baixa complexidade, como peelings e microdermoabrasão.

crodermoabrasão com pontas de diamante: são ideais para o tratamento de casos leves de foto envelhecimento. Microdermoabrasão é um procedimento realizado por um dermatologista, que remove as camadas superiores da epiderme.

Cascas: São feitas com ácidos e concentrações diferentes dependendo de uma série de variáveis que somente o dermatologista é capaz de considerar. Eles trabalham através da esfoliação das células mortas da pele revelando uma pele fresca e nova que está por baixo da camada envelhecida.

Laser e luz pulsada: Usado em casos mais graves para eliminar manchas marrons, removendo o pigmento. O objetivo é que o pigmento absorva a energia da luz utilizada e fragmente-se em partículas menores para que o corpo possa removê-las sem deixar cicatrizes ou sequelas de pigmentação residual. A descoberta dos últimos cinco anos para o tratamento de manchas hiperpigmentadas na pele é o uso do laser, que produz milhões de furos microscópicos na pele, invisíveis a olho nu e deixam uma vermelhidão temporária. O mesmo pigmento é expulso e também aumenta a penetração de substâncias despigmentantes, conseguindo assim bons resultados terapêuticos. Atua também em outros componentes do foto envelhecimento, textura, cor e maciez da pele.

ALGUNS TRATAMENTOS PARA MANCHAS NA PELE

Cremes para clareamento da pele e mi-



**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apoio:
oextra

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron

receita Penne Especial

- INGREDIENTES:**
- 1 pacote de penne rigate (500 gramas)
 - ½ xícara (chá) de azeite
 - 3 dentes de alho grandes amassados
 - 2 latas de tomate pelado sem o líquido
 - Pimenta-do-reino a gosto
 - Sal a gosto
 - 1 pitada de açúcar
 - Manjericão a gosto
 - 200 gramas de mussarela de búfala picada
 - 2 colheres (sopa) de aceto balsâmico



- MODO DE PREPARO:**
- Com o auxílio de um garfo amasse o tomate e reserve.
 - Em uma panela, refogue o alho no azeite.
 - Adicione o tomate reservado, a pimenta, o sal e o açúcar.
 - Em outra panela, cozinhe a massa até ficar “al dente”.
 - Escorra e coloque no molho.
 - Junte o manjericão, a mussarela e o aceto balsâmico.
 - Sirva em seguida.

BIM

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

