



Ervas e Temperos: Quando usadas rotineiramente, as ervas aromáticas não apenas dão sabor aos alimentos, mas também possuem nutrientes, ajudam a prevenir e tratar doenças. Confira algumas das suas propriedades na tabela ao lado.

Faça da natureza sua aliada, do alimento o seu melhor remédio e... bom apetite!!!

Ana Paula Radishai Pacífico Homem, Nutricionista pela Universidade Federal de Viçosa, Mãe, Master Coach pela Organização Cóndor Blanco, Mestre pelo Instituto de Ciências Biológicas/Departamento de Bioquímica da UFMG e Especialista em Nutrição Materno-Infantil pela USP.

Nome popular	Efeitos medicinais e propriedades nutricionais
Cúrcuma	Inibe o crescimento do H.pylori, anti-inflamatório, anticarcinogênico, estimula a imunidade.
Hortelã	Laxativo, antimicrobiano, antioxidante, protege o fígado, reduz os gases intestinais. Possui 11,87 mg de ferro em 100 g da erva fresca.
Salsa	Diurético, digestivo e antiparasitário. Possui 179 mg de cálcio por 100 g da erva fresca.
Manjeriço	Digestivo, auxilia no tratamento de parasitoses intestinais, tosses e reumatismo.
Canela	Antimicrobiana, antifúngica, auxilia no tratamento do mau hálito e reduz a glicemia. Possui 1228 mg de cálcio por 100 g do pó.
Orégano	Digestivo, melhora gases intestinais, antifúngico e antioxidante. Possui 44 mg de ferro e 1576 mg de cálcio por 100 g da erva seca.
Gengibre	Desintoxicante, anti-inflamatório, antioxidante, expectorante, melhora a imunidade e a digestão.

Fontes: Kalluf, 2008; Lorenzi & Matos, 2008; Slywich, 2006; Panizza, 1997.

Longevidade

Por Dr. Eduardo Esber

Longevidade! Já parou para pensar em quantos anos tem e mais quantos ainda acha que lhe restam de vida? Num primeiro momento pode parecer estranho pensar nisso, mas essa é uma questão importante e que deve ser encarada com estratégia. Exatamente isso: estratégia! Tal como num jogo de xadrez, cada atitude que você tomar terá uma consequência futura e essas atitudes somadas se refletirão em mais ou menos anos de vida. Tudo conta, tudo tem o seu peso na balança da longevidade, mesmo aquilo que lhe parece não ter tanta importância, pois tudo o que é pequeno torna-se grande quando reunido.

É possível alguém passar dos 100 anos, com saúde, força e felicidade? Sim, desde que a pessoa passe a viver com estratégia. E o que é viver com estratégia? Viver dessa maneira é basicamente antecipar os problemas que podem advir no futuro e trabalhar no presente para que eles não ocorram. É não deixar que a vida seja conduzida pelo destino, mas estar sempre um passo à frente dele. É estabelecer uma meta e, com firmeza, trabalhar para que ela seja cumprida. E a boa notícia é que existe sim uma "receita de bolo" para que todas as pessoas possam viver muito, com saúde, força

e felicidade. Quais são os ingredientes dessa receita? Vamos lá. São 18 atitudes que devem ser misturadas dentro de uma fórmula, constituída pelo seu corpo e seu espírito. Falaremos de duas delas, não mais importantes do que as outras.

A primeira atitude é a observação. Esteja sempre atento ao seu corpo, por dentro e por fora, observando e prestando atenção em todos os detalhes, mantendo uma vigilância constante. Muitos problemas podem ser detectados precocemente e eliminados. Por outro lado, se deixados, tendem a crescer, cada dia mais, e ainda facilitar o aparecimento de outros problemas, diferentes. Sendo assim, qualquer anormalidade detectada em seu corpo deve ser imediatamente abordada, com seriedade. Seja observador, preste atenção em tudo. Lembre-se que uma gigantesca bola de neve que rola montanha abaixo era no início apenas uma bolinha extremamente pequena e aparentemente inofensiva.

Uma segunda atitude é o hábito de exercitar o seu corpo. Não é porque as pessoas envelhecem e por isso acabam parando, mas é porque elas param e por isso acabam envelhecendo. Com o passar dos anos o organismo vai gradativamente perdendo todo aquele vigor

que é característico das pessoas mais jovens e torna-se cada vez mais frágil. A boa notícia é que, felizmente, isso só ocorre nas pessoas que não se exercitam. A verdade é que um idoso que se exercita regularmente pode possuir muito mais força e vigor do que um jovem sedentário. Se necessário, converse com um especialista e ele saberá lhe indicar as atividades mais recomendadas para sua saúde.

Enfim, não basta apenas somar anos ao período de vida. É preciso que esses anos somados sejam vividos com saúde, força e felicidade. Esse é o verdadeiro tempero da existência. Tenha sempre em mente que você pode conseguir tudo isso, em abundância. Basta ter estratégia! Busque o conhecimento, seja dono do seu tempo, esteja sempre atento cuidando de todos os detalhes do seu corpo e do seu espírito, jamais permitindo que mesmo os mínimos problemas perdurem. O caminho da longevidade existe e está aberto para todos que nele quiserem passar. Por fim, levante a cabeça, olhe para frente e desfrute de sua vida, pois você está nesse mundo para ser feliz.

Eduardo Esber, Odontologista e autor do livro "Passando dos 100".