



MEDICINA *da natureza*

Por conta dos nutrientes presentes nos alimentos termogênicos, é possível prevenir problemas de saúde e tratar desde dores no corpo até diabetes

◆ USO MEDICINAL

Termogênicos
são ótimos
estimulantes
gastrointestinais,
e combatem gases,
enjoos e vômitos



Uma combinação PROTETORA PARA O CORPO

Em sucos e preparos terapêuticos, os alimentos termogênicos dão sabor aos pratos e ainda previnem uma série de doenças como resfriados, Parkinson e Alzheimer

Que seria da nossa alimentação sem os condimentos? Comer um bolinho de chuva sem canela, um prato mexicano sem pimenta ou tomar um quentão sem gengibre não teria a mesma graça, não é mesmo?

E isso afeta não só o sabor do alimento, como também a sua saúde. O gengibre, por exemplo, auxilia na perda calórica, graças a sua ação termogênica. A nutricionista Angélica Aprobato, da Beautè Clínica de Estética e Pilates (SP), esclarece que a palavra termogênico quer dizer que produz calor e aumenta a temperatura corporal. “Essa função acelera os batimentos cardíacos e, por isso, aumenta o gasto calórico”, ressalta.

A canela e a pimenta, por também serem termogênicos, efetuam a mesma função de perda calórica do gengibre. “A canela possui função ergogênica, o que auxilia a entrada de combustível na célula, aumentando a temperatura corporal e, conseqüentemente, estimulando o uso da gordura para suprir essa demanda”, explica Alessandra Luglio, nutricionista consultora da Nutrawell (SP). Já a pimenta é rica em capsaicina, um componente

ativo desse alimento que age na maior mobilização de gorduras e conseqüente diminuição de tecido adiposo. A quantidade depende da tolerância da pessoa, principalmente digestiva.

Ação preventiva

Outro fator benéfico oferecido pelos termogênicos é a prevenção de diversas doenças. O gengibre auxilia na redução do apetite, reduz a absorção de alguns tipos de gorduras, protege o sistema imunológico, facilita a digestão e a absorção de nutrientes, é antioxidante e tem um poderoso efeito diurético.

Em relação à canela, a nutricionista funcional Mariana Duro (SP) ressalta que ela pode auxiliar na redução de fração do LDL, triglicérides – gorduras do sangue – e colesterol total, como comprovou um estudo publicado pela *Kansas State University*, nos EUA.

Por fim, a pimenta, quando consumida de maneira equilibrada, pode ajudar a reduzir os coágulos no sangue e aumentar a resistência física. Ela também contém propriedades anti-inflamatórias e vasodiladoras, além de aliviar dores de cabeça e doenças pulmonares como a pneumonia e a bronquiolite. ...▶

◆ USO MEDICINAL

Canela controla o diabetes



Milênios se passaram e a canela é um termogênico que continua em alta. Se na Antiguidade valorizava-se tanto o seu perfume, que servia de presente para monarcas e grandes dignitários, atualmente ela é celebrada por suas dádivas à saúde — com a vantagem de que o custo se tornou acessível! A canela fornece polifenóis, antioxidantes que protegem as células contra reações que podem ocasionar o câncer, e as artérias contra os depósitos de gordura. Mas o que mais tem atraído o interesse de cientistas é seu papel na prevenção de males cardíacos graças ao potencial para reduzir a glicose, o colesterol e o triglicérides em pacientes com diabetes tipo 2. Estudos de laboratório patrocinados pelo Departamento de Agricultura dos EUA verificaram que a canela faz as células recuperarem a habilidade de responder à insulina, o que favorece o metabolismo do açúcar. Outras três especiarias produziram resposta similar: o cravo, o açafraão-da-índia e as folhas de louro, mas a canela se sobressai, como mostraram trabalhos anteriores que provaram que doses pequenas (apenas 1 g diário) reduzem a glicemia em jejum e melhoram os índices de colesterol em mulheres que manifestaram diabetes após a chegada da menopausa.

O cravo-da-Índia é uma especiaria que combina muito bem com a canela. Há evidências que mostram que ele tem ação na redução do colesterol ruim, e melhora o funcionamento da tireoide



Pimenta para proteger os pulmões



Ela nem sempre agrada o paladar de todos, há quem a ame e quem a odeie. Mas justamente seu polêmico ardor é a chave do sucesso das pimentas para turbinar um cardápio saudável, e não apenas modificando o sabor, mas trazendo vantagens nutritivas. É que a substância responsável pela sensação de calor na língua nas pimentas chamadas de "vermelhas", a capsaicina, tem várias propriedades benéficas. A pimenta vermelha, por ser termogênica e melhorar a circulação sanguínea, ajuda no transporte do oxigênio pelo corpo, facilitando o trabalho desses órgãos. O composto também favorece a broncodilatação, evitando a contração dos brônquios, um dos maiores sintomas das bronquites, que atrapalha a ida do ar aos pulmões. Várias pesquisas, como a feita pelo Centro Universitário de Maringá (PR), sugerem que esse alimento tem substâncias anti-inflamatórias, atuando contra outro mecanismo dessas doenças. ...➔

A pimenta-vermelha
também auxilia na **CONGESTÃO**
NASAL e possui seis vezes mais
VITAMINA C do que a **laranja**

 USO MEDICINAL

Acaba com enjoos e náuseas

Com apenas uma fatia fina de gengibre fresco no suco de frutas ou preparado com água quente, é possível controlar náuseas e vômitos durante a gravidez e também em pacientes recém-operados, entre os quais o enjoo é bastante comum. Esse efeito parece ser local, agindo diretamente sobre o sistema gastrointestinal, aumentando seu movimento e reduzindo os efeitos da náusea e, conseqüentemente, prevenindo vômitos.

Gestantes devem evitar termogênicos que contêm cafeína, como chá-preto, mate e café em altas quantidades



Gengibre contra gripes e resfriados



Com propriedades descongestionantes muito conhecidas, a raiz ajuda a limpar as vias respiratórias do muco, que pode atrapalhar as passagens de ar. O muco normalmente se acumula nas vias aéreas durante a inflamação, típica dos vários quadros de bronquite. Seu chá é indicado há muito tempo para gripes, resfriados e problemas na garganta, além de colaborar para o combate de um dos sintomas mais comuns destes quadros: a tosse, por ter propriedades expectorantes. Como se essas qualidades já não fossem o bastante, essa raiz é cheia de substâncias anti-inflamatórias, ajudando a combater, dessa forma, o processo que ocorre nos brônquios e pode levar ao broncoespasmo. Existem cerca de dez compostos responsáveis por esses benefícios dentro dessa raiz, mas os dois principais são a gingerina e o gengirol, este último é o culpado pelo sabor mais picante. Um estudo feito na França em 2008 demonstrou, inclusive, que o gengibre pode ter uma boa atuação nas inflamações respiratórias. Eles utilizaram ratos com esse quadro nos pulmões e notaram melhora em suas alergias, por haver uma redução de IgE, anticorpo responsável pelo processo inflamatório, o que levou os pesquisadores a relacionarem o alimento ao possível tratamento da asma. Além de tudo, pesquisas apontam sua ação na melhora da circulação sanguínea, o que facilita o envio de oxigênio para o corpo.

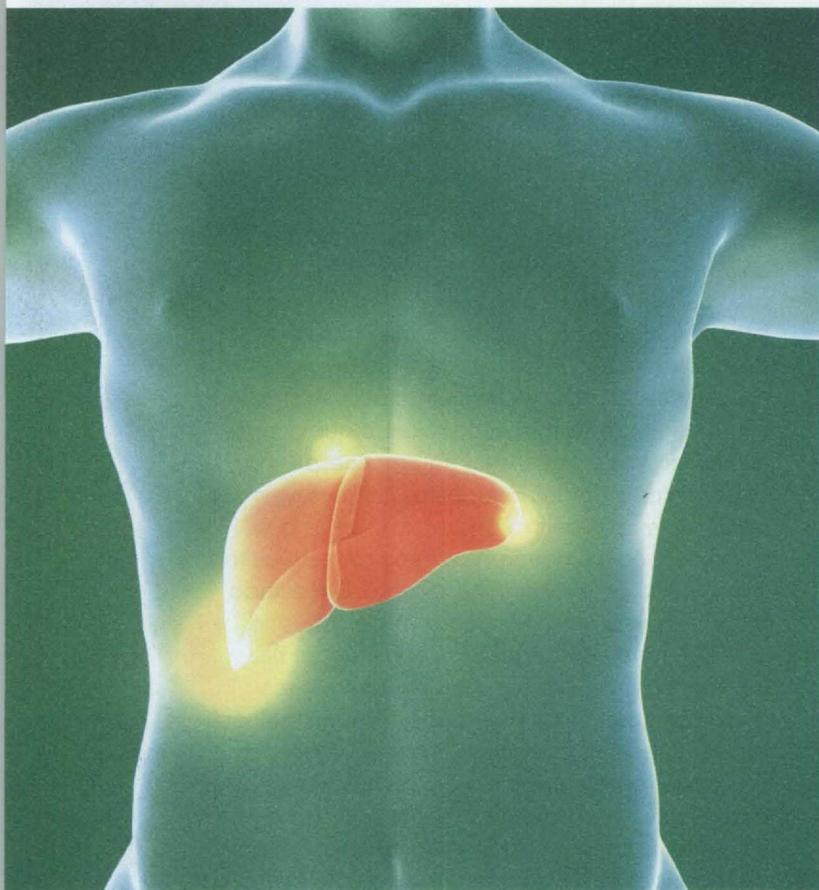
Canela antigripal

A canela também é excelente no tratamento de gripes e resfriados. A melhor forma de consumi-la nesses casos é como chá, que alivia os sintomas da doença. Isso acontece porque a canela aquece o corpo e expulsa o agente infeccioso pelos poros. Uma boa dica é acrescentar gengibre no preparo para potencializar essa propriedade. A canela em pau possui também compostos fenólicos, substâncias que anulam a ação dos radicais livres, causadores de infecções.




USO MEDICINAL

Fígado 100% funcionando



As evidências científicas apontam que o gengibre é benéfico ao fígado porque ajuda na secreção da bile. "O gengibre auxilia na secreção da bile feita pela vesícula biliar, com isso, a digestão de gorduras é mais eficiente, evitando a sobrecarga do fígado", esclarece a nutricionista Salete Brito, do Hospital das Clínicas da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**.

A RECEITA É SIMPLES: use de uma a duas colheres de sopa por dia de gengibre para desintoxicar o fígado. Ele pode ser usado no tempero de saladas, pratos quentes, em chás e em sucos com frutas como laranja, morango e melancia. Especialistas indicam consumi-lo fresco.

Alimentos ricos em
vitamina C fortalecem o
SISTEMA IMUNOLÓGICO,
já que a substância
aumenta a **defesa do**
organismo

Aposte no chá-verde

É possível combinar as frutas cítricas com outro termogênico benéfico para o fígado: o chá-verde. Fazer um chá ou um suco detox com esses alimentos garante uma receita ideal para desintoxicação hepática e para proteção do fígado durante o combate às toxinas que circulam no sangue.





Melhora o colesterol



Os benefícios da canela são inúmeros. Um dos principais apontados por médicos é a redução de colesterol no corpo. É por isso que os especialistas recomendam o consumo de meia colher (de sopa) por dia da especiaria. Os antioxidantes que estão presentes na canela ajudam a eliminar parte da gordura ruim que ingerimos com maior rapidez, e isso contribui para que os níveis de colesterol não se elevem e sejam satisfatórios. Outras propriedades da canela incluem o alívio de dores de cabeça e enxaqueca e o auxílio na hora da digestão.

Além da canela, outra especiaria com propriedades similares é a cúrcuma, ou açafrão-da-terra. Há evidências que comprovam que ela é útil para má digestão, aterosclerose, diminui o colesterol e também atua como antioxidante. Seu consumo é livre na dieta em forma de tempero para carnes, frangos, ensopados e legumes. Pode ser adicionado ainda em pães, bolos e tortas. ...▶

A dose benéfica recomendada de canela é uma porção de 1 g (uma colher de café rasa) ao dia

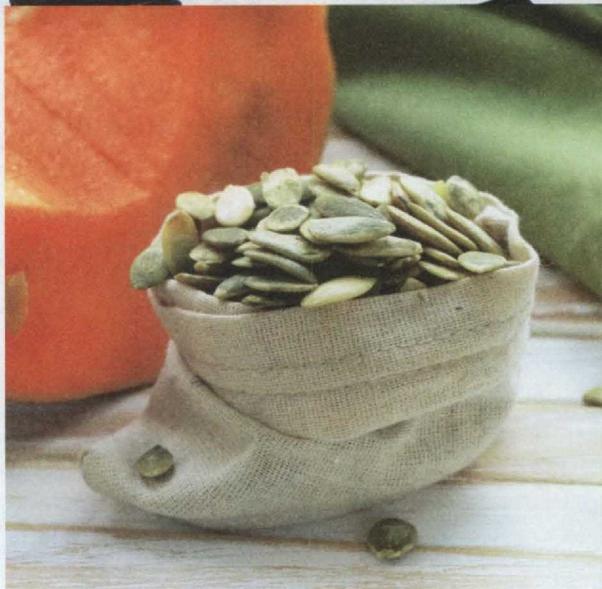


 USO MEDICINAL

Pimenta como analgésico

O que a pimenta e os exercícios aeróbicos têm em comum? Ambos combatem a enxaqueca pelo poder de estimularem a produção de endorfina, o hormônio capaz de ajudar no combate às dores. Todos os tipos de pimenta têm essa mesma ação, incluindo os pimentões verde e vermelho; contudo, a mais utilizada para essa finalidade é a caiena. De acordo com a naturopata Thais Sampaio (SP), a pimenta tem um ativo chamado capsaicina, composto ativo ligado às fibras nervosas que transmitem dor e eventualmente calor. "Quando a pimenta é ingerida, a capsaicina ativa receptores na língua e ajuda o cérebro a produzir mais endorfina, que é o hormônio que tem ação analgésica", afirma. Uma colher de chá de pimenta caiena diariamente na alimentação, no preparo das refeições, ajuda a manter a enxaqueca longe. Thais reforça que a literatura médica já dispõe de estudos comprovando que pacientes que incluem pimenta nas principais refeições durante um mês conseguem observar melhora nas crises de enxaqueca.

A pimenta ativa receptores na língua e ajuda o cérebro a produzir mais endorfina, hormônio que tem ação analgésica



SEMENTE DE ABÓBORA É OUTRA SOLUÇÃO

Com poder analgésico, o magnésio é um aliado de quem pratica atividade física ou vive com dores no corpo. Uma solução é lançar mão das sementes de abóbora. Elas são fonte desse nutriente fundamental para a produção, armazenamento e liberação de energia da célula, como explica a nutricionista Alessandra Luglio (SP). "Apesar da semente de abóbora concentrar grande quantidade do nutriente, nozes, amêndoas, pistache, cereais integrais, tofu, cacau, carnes e leguminosas são outras fontes de magnésio de fácil acesso", completa.



Tchau, dores nas costas!

“ Manter a articulação em movimento ajuda a aliviar as dores e melhora a mobilidade ”

Helder Montenegro



O sabor forte e meio picante do gengibre faz com que esse alimento seja usado como tempero em receitas específicas. No preparo do quentão, por exemplo, é o ingrediente principal. Na culinária, também tem lugar garantido. Mas a quantidade de atributos do gengibre faz com que nutricionistas e nutrólogos indiquem o aumento de seu consumo na dieta. Para quem pratica atividade física, sobretudo atletas, sua ingestão é ainda mais importante, pois tem o efeito de reduzir a dor muscular. Consequentemente, é um atalho e tanto para quem quer se ver livre das dores nas costas. Para a nutricionista Juliana Rossi Di Croce (SP), o gengibre é um alimento essencial, com uma reputação de longa data para reduzir o inchaço e a inflamação, principalmente por conter um potente composto anti-inflamatório. “As propriedades terapêuticas são resultante da ação de várias substâncias, principalmente do canfeno, que é bactericida e anti-inflamatório”, considera. ...▶

O gengibre é uma ótima pedida para combater a dor muscular

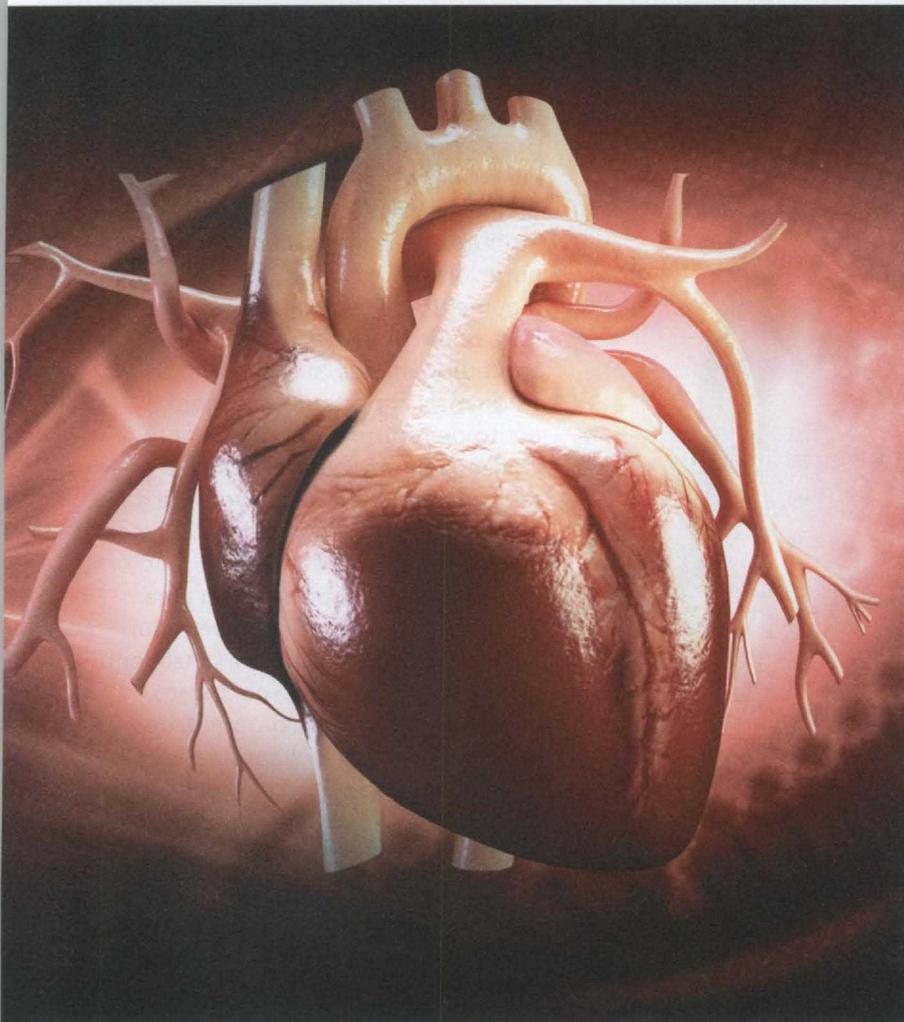


PEQUENAS ATITUDES EVITAM A DOR

Evitar as dores nas costas também é possível por meio de pequenas mudanças no dia a dia. Uma postura errada faz com que a coluna fique desalinhada: mantê-la voltada para frente por muitas horas, durante o trabalho, costuma levar à dor no fim do dia. Manter o telefone (móvel ou fixo) em um dos ombros enquanto fala também favorece a dor na região cervical. Por fim, navegar na internet com notebook, laptop, tablet ou celular no colo ou deitado na cama, faz aumentarem as queixas de dor nas costas. Opte por uma postura mais adequada e ereta nesses casos.

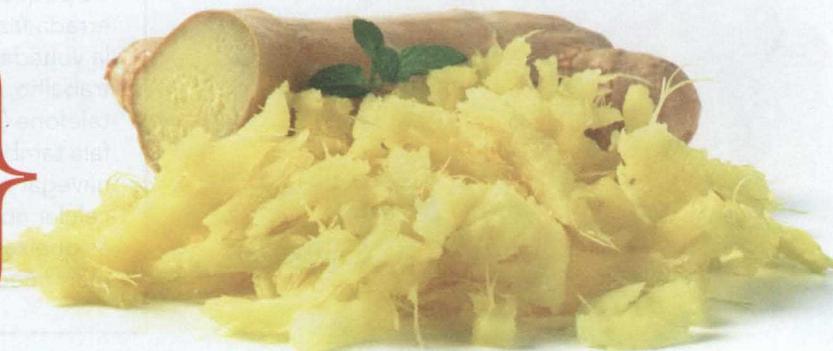
◆ USO MEDICINAL

Coração saudável



O gingerol, composto principal do gengibre, tem funções antioxidantes, antifúngicas, reduz inflamações e inibe a agregação das plaquetas do sangue, o que reduz a chance de formação de trombos. Tem efeito benéfico sobre o coração e pode contribuir também para a redução de peso, já que age reduzindo a inflamação que acompanha o acúmulo de gordura. É importante não exagerar no uso porque o excesso pode provocar sangramentos. Acrescentar ao suco uma colher de chá de raspas por dia já é suficiente. A pimenta também ajuda a cuidar do coração. Durante duas semanas um grupo de ratinhos recebeu, todos os dias, uma pequena dose de extrato de pimenta dedo-de-moça. Terminado o prazo, o sangue desses animais foi coletado e comparado com o dos ratinhos que não receberam a pimenta. "O resultado foi bastante impressionante, pois tivemos uma redução em torno de 45% nas taxas de colesterol dos animais", diz a nutricionista e uma das coordenadoras do estudo Márcia Keller Alves, da Faculdade Nossa Senhora de Fátima, em Caxias do Sul (RS).

Os nutricionistas consideram o gengibre como um alimento com baixo valor calórico, rico em vitaminas B3, B6 e C e com alta ação antioxidante



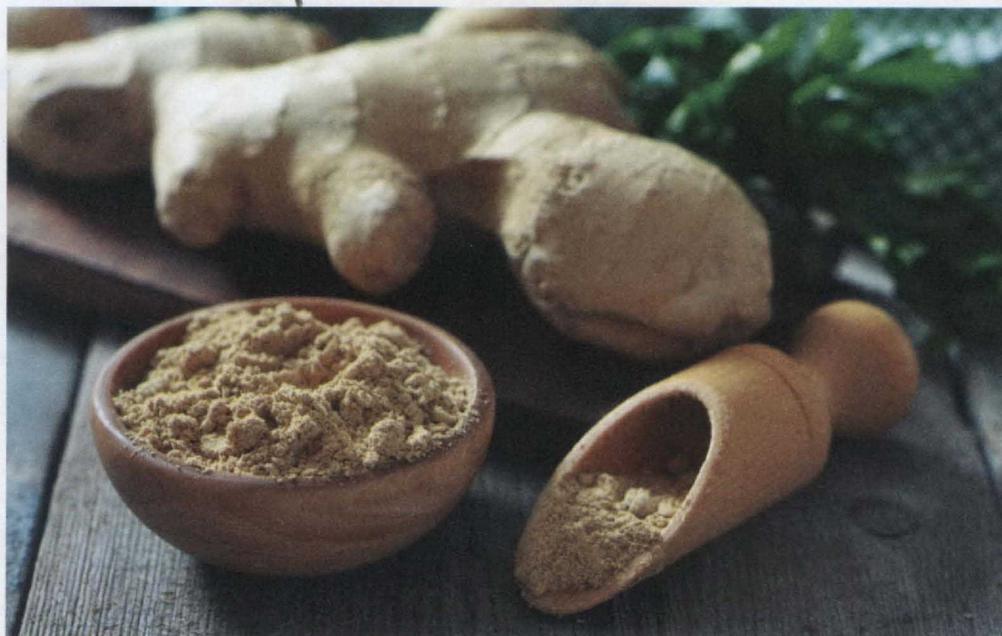


Aceleram o metabolismo

Além de ajudar na digestão e retirar a gordura das artérias, a pimenta vermelha eleva a temperatura do corpo e faz o metabolismo aumentar sua atividade em 20%. A conclusão é de um estudo realizado no Instituto Politécnico de Oxford, no Reino Unido. E por ser rica em capsaicina, a pimenta também age na liberação de endorfinas, substâncias que disponibilizam as catecolaminas, responsáveis pela diminuição do apetite. Ela pode ser usada por quem quer perder peso e reduzir a fome.

Estudos mostram que a pimenta ainda estimula a atividade do sistema nervoso simpático e aumenta a mobilização de lipídios

O gengibre também é capaz de acelerar o metabolismo e favorecer a queima de gordura corporal. "Tem funções anti-inflamatórias, anti-histamínicas e antioxidantes, além de melhorar as náuseas presentes nas enxaquecas", explica a médica nutróloga Valéria Goulart (SP), especializada em nutrologia pela Abran. O tubérculo combina muito bem com sucos de frutas, em sobremesas à base de frutas cozidas e também com hortaliças, como berinjela, abobrinha, tomate e pimentão. Basta usar a criatividade e incorporá-lo às receitas. ...▶



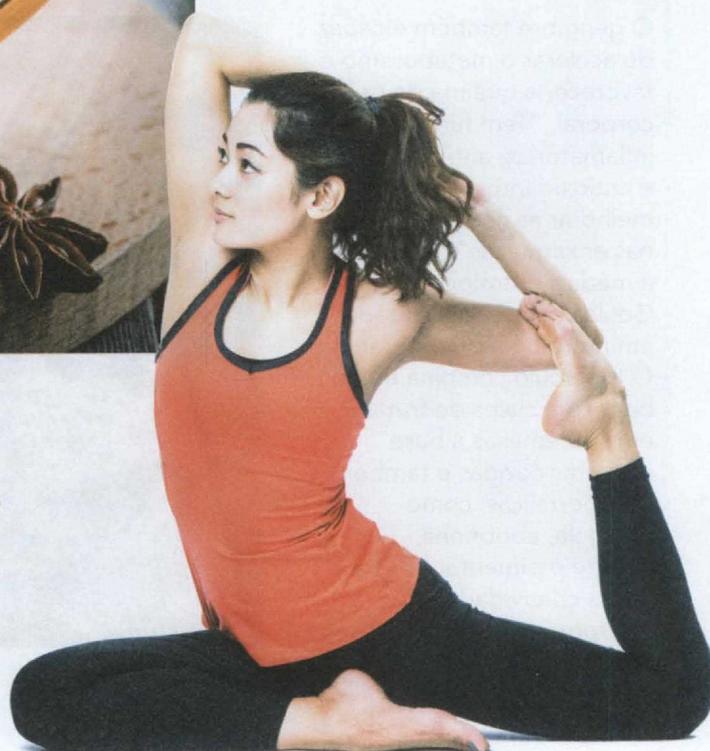
◆ USO MEDICINAL

Canela controla o fluxo menstrual



A especiaria ajuda a aumentar o fluxo menstrual de quem a ingere. O chá de canela acelera a circulação ao aquecer o corpo e é usado tanto para iniciar o processo de menstruação como para o tratamento de gripes e resfriados. Por ter propriedades vasodilatadoras, também é responsável por diminuir a pressão arterial. No entanto, ao contrário do que muitas pessoas acreditam, o chá de canela não é abortivo. Trata-se de um mito. Outro termogênico que controla o fluxo menstrual é o gengibre. Pesquisas têm apontado a raiz como aliada para tratar vários tipos de dores e desconfortos. As cólicas menstruais estão entre elas. Seu efeito analgésico pode, ainda, combater câibras, dores de cabeça e aquelas causadas pela artrite reumatoide.

Com a atividade física é possível afastar dores menstruais, já que com ela há a melhora da qualidade da circulação pélvica, o que diminui o acúmulo de sangue na região





8 BENEFÍCIOS DA PIMENTA-CALABRESA

1 É VERSÁTIL

Cai bem em receitas doces e salgadas. Use no arroz, frango, carne vermelha ou naquela mousse de chocolate

2 QUEIMA CALORIAS

Seu consumo diário aumenta o gasto calórico corporal, mesmo quando estamos em repouso absoluto

3 FAZ PERDER PESO

Para ajudar na perda de peso, acrescente 1 colher (chá) bem cheia da versão desidratada no primeiro copo de água do dia

4 TEM PODER ANTIOXIDANTE

Ela combate o envelhecimento precoce, previne a alteração do colesterol e evita a ocorrência de doenças cardíacas

5 ESPANTA A ENXAQUECA

A pimenta-calabresa contém propriedades anti-inflamatórias e vasodiladoras e alivia dores de cabeça

6 POSSUI EFEITO ANALGÉSICO

Artrite, artrose e outras dores crônicas também são curadas com o consumo diário da especiaria

7 MELHORA O HUMOR

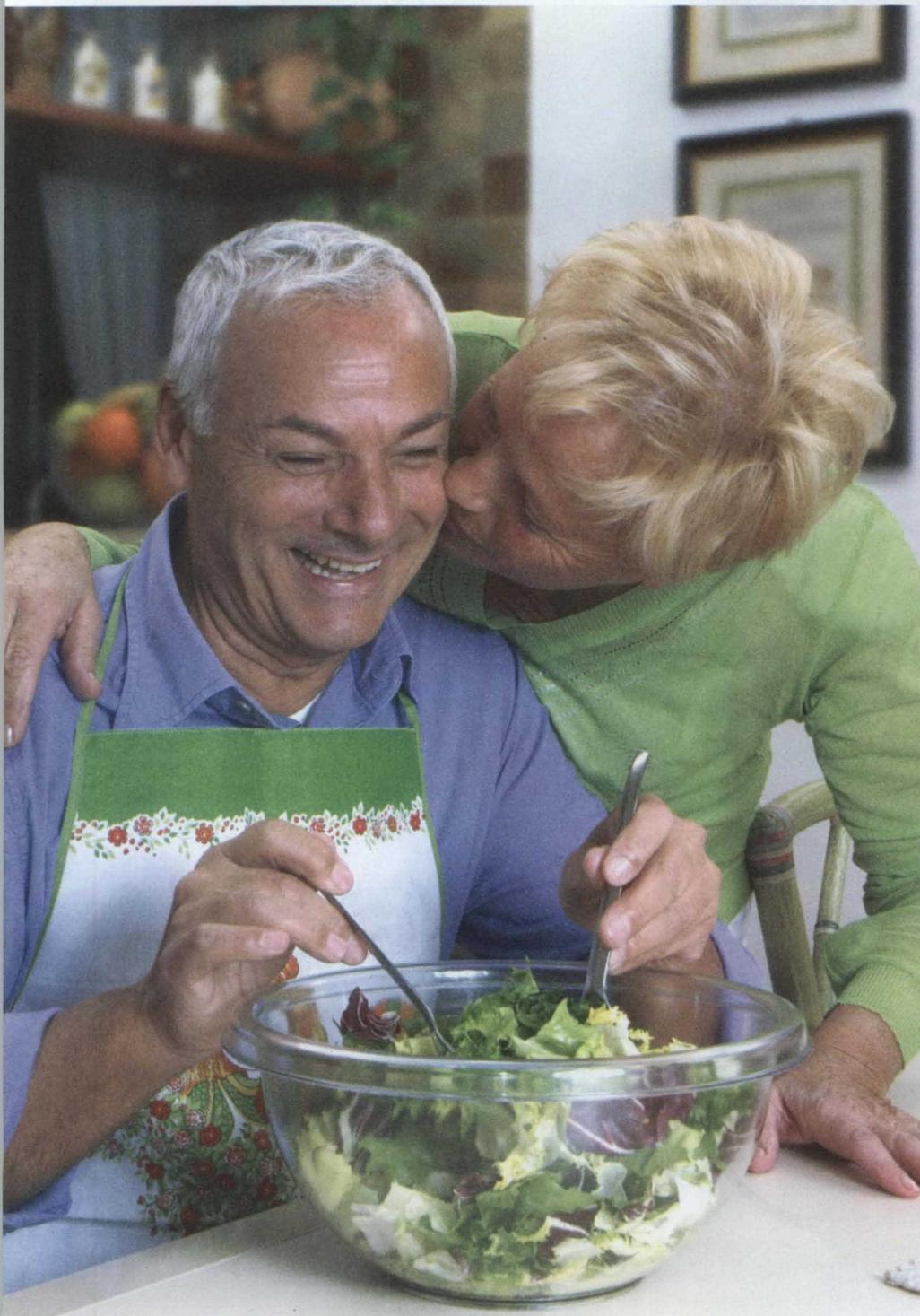
Suas propriedades estimulam a produção de endorfina, responsável pela sensação de bem-estar

8 É UM PODEROSO CICATRIZANTE

Seu consumo diário favorece a redução de coágulos no sangue e aumenta a resistência física →

 USO MEDICINAL

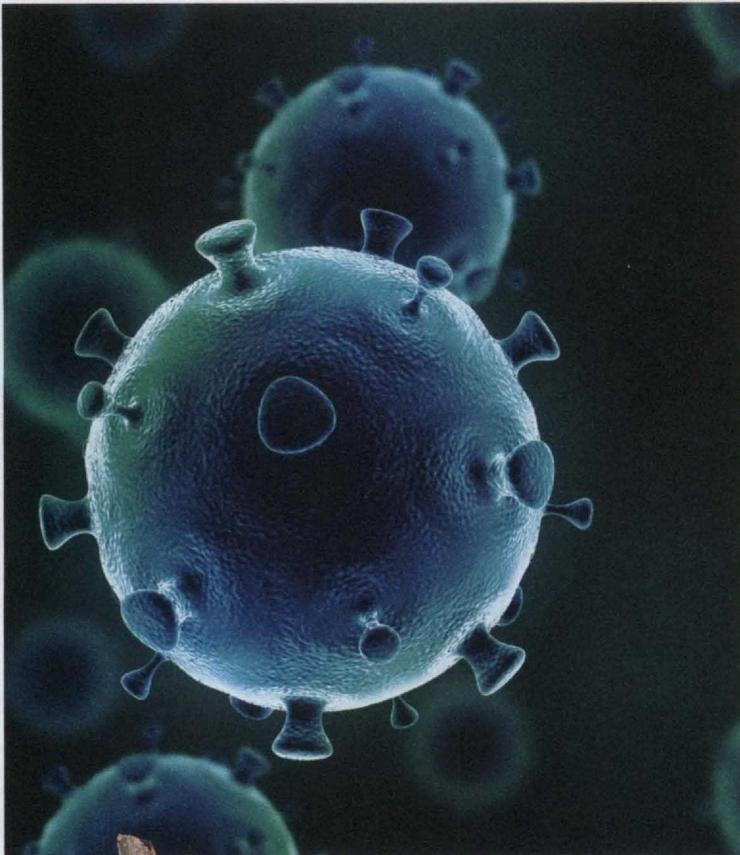
Contra Alzheimer e Parkinson



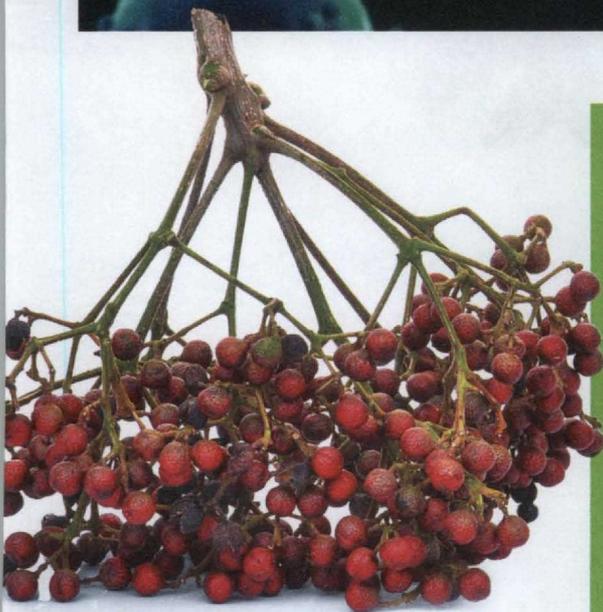
Além de ser um alimento termogênico e deixar o corpo em alerta, a canela controla os níveis de açúcar no sangue e tem ação antioxidante e anti-inflamatória, prevenindo doenças degenerativas, como Alzheimer e Parkinson. "Basta consumir uma pitada de canela em pó, duas vezes ao dia", aconselha o nutricionista Flávio Alberto (SP). Essa pitada pode ser colocada diariamente no chá ou no café, por exemplo.

O apoio da família é fundamental para ajudar quem sofre de doenças degenerativas

Atua no combate ao câncer



Além da capsaicina, as pimentas são também uma excelente fonte de vitaminas — principalmente A, E e C —, ácido fólico, potássio e zinco, além de flavonoides. Todas essas substâncias têm propriedades antioxidantes, que protegem os órgãos do envelhecimento. “As pesquisas têm apontado também que a pimenta é uma aliada na prevenção de doenças como o câncer, já que a capsaicina inibe o crescimento de células que geram tumor na próstata, pâncreas e esôfago”, diz a nutricionista Joicelem Mastrodi Salgado, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz, da Universidade de São Paulo (ESALQ-USP). Segundo Joicelem, o uso da pimenta se mostra benéfico também no tratamento da enxaqueca e da depressão. Seu consumo leva à liberação de adrenalina e noradrenalina pelo organismo. “Esses hormônios estão associados ao estado de alerta e ânimo da pessoa, e também ao controle da dor.”



PIMENTA OU FRUTA?

Apesar do nome, a pimenta-rosa não é considerada oficialmente uma pimenta e sim uma fruta, mais especificamente de uma árvore denominada aroeira. “A pimenta-rosa tem esse nome porque apesar de possuir aroma de pimenta, ela apresenta sabor levemente adocicado e uma ardência bem fraca, quase imperceptível”, explica a nutricionista Danielle Santos Nascimento, do Programa de Saúde Alimentar Viva Melhor, da Risa (PR). Alguns dos benefícios desse tipo de pimenta incluem reposição do dano celular e concentração extra de vitaminas A, B1, B2, E e seis vezes mais vitamina C que a laranja, prevenindo dessa forma gripes e resfriados. 