

Alecrim

- 1 – Combate a tosse, gripe e asma.
- 2 – Equilibra a pressão arterial.
- 3 – Auxilia o tratamento de dores reumáticas e contusões.
- 4 – É diurético e ajuda a digestão.
- 5 – Auxilia a menstruação.
- 6 – Reduz gases intestinais.
- 7 – Combate o stress.
- 8 – Tratamento de hemorróidas.

Beterraba

Diminui a pressão alta: contém nitratos que ajudam relaxar os vasos sanguíneos;

Melhora o rendimento do treino: por relaxar os vasos sanguíneos permite que mais nutrientes cheguem aos músculos;

Fortalece o sistema imune: é rica em zinco que ativa um hormônio que aumenta a produção de células de defesa do organismo;

Previne e combate anemia: por conter ferro e vitaminas do complexo B evita e trata esse tipo de anemia;

Mantém a saúde dos músculos: contém potássio e cálcio, importantes para a manutenção de fibras musculares saudáveis;

Protege o sistema nervoso: por ser rica em vitamina B1 e B2;

Previne o envelhecimento precoce: contém elevados níveis de vitamina C, que é um potente antioxidante que evita o envelhecimento das células;

Controla o colesterol e protege o coração: tem alto teor de fibras que reduzem a absorção de colesterol no intestino;

Previne o câncer: além da vitamina C, é rica em outro antioxidante, a betalaína, que diminui o risco de câncer;

Mantém a saúde dos olhos e previne cataratas: contém vitamina A que é importante na manutenção da saúde ocular;

Previne problemas no fígado e nos pulmões: devido à presença de vitamina C e betalaína.

Para obter todos estes benefícios, deve-se consumir cerca de 250 ml de suco de beterraba diariamente, sendo importante lembrar que pessoas com pedras nos rins de oxalato de cálcio devem evitar o consumo excessivo de beterraba.

Informação nutricional e como usar

A tabela a seguir traz a composição nutricional em 100 g de beterraba crua e cozida.

Informação Nutricional Beterraba crua Beterraba cozida

Energia 32 kcal 49 kcal

Carboidratos 11,1 g 7,2 g

Proteína 1,9 g 1,3 g

Gordura 0,1 g 0,1 g

Fibras 3,4 g 1,9 g

Ferro 2,5 mg 1,0 mg

Potássio 375 mg 245 mg

Vitamina B 10,04 mg 0,09 mg

Cálcio 32 mg 27 mg

A beterraba pode ser consumida em saladas cruas, cozidas ou em sucos, sendo ideal consumi-la na forma crua, pois o seu principal nutriente antioxidante, a betalaína, é perdido quando colocado em temperaturas elevadas

Chá de Hibiscos

- Antioxidante
- diminuição colesterol LDL
- protege contra doenças cardíacas
- protege vasos sanguíneos.
- evita o acúmulo de gordura
- Diurético

Chá de Oliveira

1. Melhora a digestão
2. Ajuda a emagrecer
3. Reduz a pressão arterial
4. Melhora a gripe e resfriados
5. Ajuda a tratar o câncer
6. Melhora problema de pele

Chá Verde

- emagrecimento,
- diminui as taxas de colesterol
- controla a pressão arterial
- antioxidantes
- rico em carotenoides, flavonoides e minerais
- ajuda a desintoxicar o organismo.

Chia

- Controlar a diabetes
- Melhorar a saúde intestinal
- Ajuda a emagrecer
- Reduz o risco de doenças cardiovasculares
- Evitar o envelhecimento precoce
- Regular o colesterol
- Fortalecer os ossos

Cúrcuma/Açafrão

- Evita Diabetes
- Ajuda a controlar a pressão arterial
- antioxidante
- anti-inflamatória
- antibacteriana
- antidiarreica
- antiescorbútica
- antiespasmódica
- antifúngica
- antiparasitária
- antitumoral
- antiviral
- diurética
- hepatoprotetora
- neuroprotetora
- redutora dos níveis de colesterol
- sedativa

Maca Peruana

- Controle de diabetes.
- Ajuda a emagrecer.
- Diminui sintomas da menopausa.
- Afasta o câncer.
- Melhora o humor.
- Protege o coração

Melão de São Caetano

- Regular os níveis de açúcar no sangue, ajudando por isso no tratamento da diabetes;
- Ajudar no tratamento de problemas de pele, feridas, lesões na pele e eczemas;
- Ajudar no tratamento da prisão de ventre.

Moringa

- 1.- Aumentar a capacidade respiratória, ajudando a combater doenças como a asma;
- 2.- Prevenir a diabetes, pois possui propriedades que ajudam a regular o estresse oxidativo, o que reduz os níveis de açúcar no sangue, protegendo as células;
- 3.- Proteger o coração, pois evita a absorção de colesterol no intestino e formação de placas de gordura nas artérias, diminuindo assim o risco de doenças cardiovasculares;
- 4.- Regular a pressão arterial, já que melhora a circulação sanguínea por causa do seu efeito vasodilatador;
- 5.- Auxiliar na perda de peso, pois possui fibras e proteínas que ajudam a aumentar a sensação de saciedade;
- 6.- Prevenir e combate a anemia, já que as suas folhas possuem grande quantidade de ferro (105 mg por cada 100 g de folha), favorecendo a formação de glóbulos vermelhos;
- 7.- Aumentar as defesas do organismo, pois é constituída por substâncias, como vitamina C, polifenóis e betacaroteno, que reforçam o sistema imune;
- 8.- Possuir efeito analgésico e anti- inflamatório devido a presença de isotiocianatos, quer cetina e ácido clorogênico, que são substâncias que ajudam a diminuir o processo inflamatório, aliviando os sintomas de reumatismo e inflamação da próstata, por exemplo;
- 9.- Proteger e hidratar a pele devido à grande quantidade de vitaminas do complexo B, C, E e A que possui, favorecendo, assim, a cicatrização da pele;
- 10.- Melhorar a saúde do sistema digestivo, pois previne e auxilia no tratamento de úlceras estomacais, além de ajudar a combater a prisão de ventre devido a sua grande quantidade de fibras;
- 11.- Ajudar a tratar as hemorroidas, pois possui efeito vasodilatador, estimulando a circulação sanguínea;
- 12.- Melhorar a visão, pois é constituída por beta- caroteno, que é um componente precursor da vitamina A que, dentre outras funções, é responsável por manter a saúde da visão;
- 13.- Ajudar a diminuir os efeitos da menopaus

Quinoa

- Ajuda no fortalecimento muscular
- Previne doenças cardiovasculares
- Reduz colesterol
- Fortalece os ossos
- Previne doenças como osteoporose e hipertensão
- Ajuda no bom funcionamento do sistema nervoso,
- manutenção muscular e síntese de hormônios
- Favorece o emagrecimento
- Fortalece o sistema imunológico
- auxilia no processo de cicatrização
- Favorece tratamento doença celíaca

Tamarindo

(Colesterol, Pressão Arterial, Diabetes)

O tamarindo é uma fruta tropical rica em vitaminas, minerais e antioxidantes que oferece vários benefícios para a saúde, como a melhora da saúde intestinal e a proteção do fígado.

Benefícios do tamarindo para a saúde:

Melhora a saúde intestinal: É rico em fibras que ajudam a regular o trânsito intestinal e a combater a prisão de ventre. As fibras também promovem a sensação de saciedade, o que pode auxiliar na perda de peso.

Protege o fígado: Os antioxidantes presentes na polpa do tamarindo ajudam a reduzir a inflamação e o acúmulo de gordura no fígado.

Regula o colesterol: As fibras solúveis ajudam a diminuir a absorção do colesterol "ruim" (LDL) e a aumentar o colesterol "bom" (HDL), contribuindo para a saúde cardiovascular.

Combate a retenção de líquidos: O tamarindo tem efeito diurético, auxiliando na eliminação de toxinas do corpo e combatendo a retenção de líquidos.

Fortalece o sistema imunológico: É uma fonte de vitaminas A e C, que são essenciais para fortalecer a imunidade e prevenir doenças.

Previne o envelhecimento precoce: Por conter antioxidantes, ajuda a combater o estresse oxidativo e os danos causados pelos radicais livres, que contribuem para o envelhecimento precoce.

Auxilia no controle do diabetes: Pesquisas indicam que o tamarindo pode ter efeito hipoglicemiante, ajudando a controlar o açúcar no sangue, além de ser benéfico para o controle do perfil lipídico em pessoas com diabetes.

Como consumir e precauções:

A polpa pode ser usada em sucos, molhos, doces e geleias. As folhas também podem ser consumidas em chás.

O consumo deve ser moderado, pois a fruta é calórica. A quantidade recomendada é de cerca de 30 gramas por dia.

Pessoas com pressão baixa devem consumir com cautela, pois o tamarindo pode ter ação na pressão arterial.

Pessoas que usam medicamentos para afinar o sangue devem ter atenção, já que o tamarindo pode ter a mesma função.

Em caso de dúvidas, o ideal é buscar orientação profissional de um médico ou nutricionista.

Contra-Indicações

Precauções e contra-indicações:

Obstrução intestinal: O tamarindo não deve ser consumido em casos de obstruções intestinais, devido ao seu alto teor de fibras e efeito laxativo.

Interferência com medicamentos: O consumo de tamarindo pode interagir com alguns medicamentos, como:

Anticoagulantes e antiplaquetários: Pode potencializar o efeito desses remédios, como a aspirina e a varfarina, aumentando o risco de sangramento.

Medicamentos para diabetes: O tamarindo pode reduzir os níveis de açúcar no sangue.

Quem faz uso de medicamentos para diabetes deve ter cautela e consultar um médico para evitar uma hipoglicemia.

Pressão arterial baixa: Por sua ação diurética, que ajuda a reduzir a pressão arterial, pessoas com hipotensão devem consumi-lo com moderação e cautela.

Alergia: Em alguns casos, pode haver reações alérgicas, como coceira e erupções cutâneas, principalmente em pessoas sensíveis à fruta.

Problemas digestivos: O consumo excessivo pode causar efeitos colaterais digestivos, como diarreia, cólicas ou inchaço, devido à alta quantidade de fibras.

Saúde bucal: O alto teor de acidez da fruta, se consumida em grandes quantidades, pode danificar o esmalte dos dentes.

Recomendação:

O ideal é consumir o tamarindo com moderação. Se você tiver alguma condição de saúde ou tomar medicamentos, consulte um profissional de saúde, como um médico ou nutricionista, antes de incluir a fruta regularmente na sua dieta.