

Líquido milagroso

Beber dois litros de água diariamente, ter uma dieta equilibrada e praticar exercícios físicos garantem a redução de medidas

A água é um elemento fundamental para a sobrevivência dos seres que habitam o planeta, mas nem todos sabem da importância desse bem esgotável. Além dos benefícios para a saúde do corpo, ela também pode ajudar no emagrecimento.

Este líquido, aliado a uma alimentação balanceada e atividade física, traz benefícios como a garantia do aumento do volume de sangue, que favorece a distribuição de nutrientes, vitaminas e minerais pelos órgãos; regula a temperatura corporal; colabora na eliminação do excesso de sódio e toxinas por meio da urina e da transpiração; somado ao consumo de fibras, regula o intestino; aumenta a produção de suco gástrico e saliva, que facilitam o processo de digestão.

O organismo não tem capacidade de armazenar água, por isso sentimos sede; o ideal é fazer a hidratação antes de receber esse 'aviso' do corpo. Sem consumir a quantidade adequada, o sistema de limpeza e desintoxicação é prejudicado e pode acarretar algumas doenças sérias.

Especialistas indicam que a população deve ingerir dois litros de água por dia. Em casos de febre, resfriado, calor e prática de exercícios o consumo deve ser maior, inclusive para mulheres grávidas ou em período de amamentação.

Conforme envelhecemos o corpo fica mais ressecado e a quantidade de líquido no organismo diminui naturalmente. Por isso, é importante beber bastante água para ter mais qualidade de vida.

Aromaterapia em casa



Dentre as inúmeras e conhecidas terapias alternativas, está a aromaterapia, famosa por usar extratos de plantas e óleos aromáticos em seus tratamentos. Com o intuito de diminuir o estresse e proporcionar bem-estar e relaxamento, os aromas podem ser usados em casa, em aparelhos de evaporação próprios ou até mesmo em água quente, para exalar o essência. Em saunas secas ou úmidas, também é possível fazer o uso da terapia.

Segundo estudos, a única contra-indicação da aromaterapia é quanto à escolha das essências, que podem provocar algum tipo de alergia, principalmente nas pessoas que têm rinite. No entanto, com a gama de opções existentes hoje em dia, é fácil localizar aquela que poderá ser mais bem utilizada. Veja algumas sugestões de aromas:

LAVANDA

Com propriedades calmantes e relaxantes, combate o estresse, tensões nervosas, insônia e ansiedade.

ALECRIM

Nem só de tempero serve o alecrim.

Ele atua no sistema circulatório vascular, estimulando a oxigenação de todo o organismo, fortalecendo a pele e a musculatura. Além de ser lipolítico - dissolve o acúmulo de gordura nos tecidos -, é bom para quem sofre de pressão baixa e fraqueza.

FLOR DE LARANJEIRA

É equilibrante e harmonizador, estimula o metabolismo celular e as funções digestivas, renais e da bexiga. Muito indicado para o uso infantil, principalmente quando se refere à alimentação.

YLANG-YLANG

Com propriedades estimulantes e afrodisíacas, esta essência é direcionada às emoções. Ideal para controlar a ansiedade masculina e acalmar os famosos sintomas da TPM (tensão Pré-Menstrual).

EUCALIPTO

O eucalipto é descongestionante e expectorante, além de ser tônico e estimulante. É um poderoso desinfetante de ambientes e purifica o ar contra fungos e bactérias.