

Estilo Saúde

Edição Especial Mês da Mulher

Edição 3

Março 2009

Nesta edição:

O grande poder da
linhaça 1

Quando e como
consumir a
linhaça 2

Outra vantagem
do consumo 3

Mais dicas de
saúde 4

Boletim editado por

Centro Ecológico
Núcleo Litoral Norte

51 3664 -0220



centroecologico.org.br

O que as mulheres devem saber hoje para viver melhor amanhã

Insistir nos erros que se comete à mesa é uma bobagem que pode ter conseqüências muito sérias, comprometendo não somente o hoje, mas também o amanhã. Por isso, mudar de hábitos é sinal de inteligência, e persistir nessa mudança é muito importante, mesmo quando ela representa a perda de alguns sabores que as pessoas cultivam desde a infância.



O parágrafo acima introduz o capítulo XI do livro A mente criativa- A aventura do cérebro bem nutrido, do médico ortomolecular Juarez Callegaro. Neste capítulo dedicado à linhaça, o doutor explica como, por que e quando consumi-la para ajudar a mudar nossos hábitos alimentares. Em outros capítulos, encontram-se informações que justificam qualquer esforço no sentido de adotar práticas mais saudáveis no dia-a-dia.

A seguir você pode ler algumas destas informações. O livro foi publicado em 2005, pela editora Nova Prova de Porto Alegre, RS.



O grande poder da linhaça

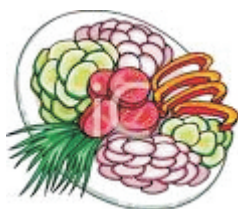
As virtudes da linhaça são conhecidas há muito tempo. O imperador Carlos Magno, na França do século 8, baixou um decreto impondo o consumo da semente ao povo, preocupado que estava com a saúde das pessoas. Muitos anos depois, na Índia, Mahatma Gandhi afirmava que “no lugar onde a linhaça se converter num alimento habitual, saúde da população vai melhorar”.



Receita de saúde: 65% do que a gente coloca no prato deve ser de vegetais básicos: frutas, legumes e verduras.



As vitaminas, minerais, fibras e pré-bióticos das frutas, verduras e legumes fornecem à mulher hormônios naturais, os fitoestrógenos.



Uma salada de vegetais orgânicos ao meio-dia e sopa de legumes à noite protegem sua saúde e por que não, sua beleza também.

Quando e como consumir a semente de linhaça

A linhaça deve ser tomada **meia hora antes das refeições** ou no lugar dos cinco suspeitos do café da manhã - café, açúcar, leite, pão que contém glúten e margarina -, para evitar a dupla que contribui para a depressão e obesidade.

É possível fazer variações na batida de linhaça. E isso pode ser feito substituindo-se alguns ingredientes, como a banana e o limão. Pode-se se usar, por exemplo, um pedaço de abacate e grão de uva comum preta em maior ou menor quantidade, dependendo do gosto da pessoa, com casca e semente, que tem poderosas propriedades antioxidantes. Outra combinação boa é a de banana e mamão, acrescentando limão; ou uma composição de banana com bergamota, banana com suco de laranja, suco de cenoura, etc. O bom da batida de linhaça é que ela permite o exercício da imaginação na combinação de frutas e sabores. Mas no universo das possibilidades é sempre vantajoso contar com a banana, o limão, o abacate e a uva, além da beterraba. Abacaxi, mamão, manga e limão auxiliam a digestão.

O Dr. Callegaro ainda considera fundamental acrescentar algumas informações sobre a vitamina de linhaça: **Na prevenção do estresse sugere quatro colheres de linhaça, somente pela manhã.** Em situação de estresse muito intenso, sugere que a pessoa consuma 12 colheres de sopa da semente ao dia, mas reconhece que isso pode ser bastante enjoativo, mesmo que se adote uma distribuição em três doses diárias, cada uma delas com quatro **colheres de linhaça ecológica**. Sendo assim, também aconselha duas colheres de semente de gergelim com casca na última batida (equivalentes a 500 MG de cálcio, o gergelim ajuda a produzir melatonina) e uma banana, porque **essa fruta contém fruto - oligossacarídeo, um adubo para o *Lactobacillus bifidus*, que facilita a produção de nutrientes e de substâncias neuro-endócrino-imunológicas.** O *L. bifidus* é o guardião dos dois terços inferiores do intestino; o *Lactobacillus acidophilus* é responsável pelo um terço superior.

As sementes de linhaça e gergelim devem ser liquidificadas com as seguintes opções: água e mel; limonada sem açúcar e sem aspartame; suco de laranja com beterraba ou mamão; água de coco;

Suco de tangerina com manga; e suco de abacaxi com couve.

O ideal é consumir a vitamina três vezes ao dia, substituindo com ela o café da manhã e o café da tarde, mas não o jantar. À noite, ela deve ser tomada meia hora antes da ceia, hábito que reduz a fome-isso para quem tem dificuldade de controlar o peso corporal.

Além disso, outros cuidados básicos precisam ser

observados: não consumir grãos (sementes) quebrados, porque a gordura contida nesses grãos oxida ao entrar em contato com o ar e provoca esclerose; conservar os grãos em lugar seco e escuro; não deixar os grãos de molho; e não armazenar a batida (ela deve ser feita na hora em que vai ser consumida). Aliás, isso também vale para o suco que extraímos das frutas. Ele perde o valor quando não é consumido imediatamente.

Os benefícios que o consumo dessa vitamina traz ao organismo humano são importantes. Evita a depressão, mas para isso deve ser combinada com minerais (zinco, magnésio), em dosagem indicada pela análise do mineralograma, e com as vitaminas do complexo B e vitamina C em doses individualizadas e recomendadas pela psiquiatria ortomolecular.

Outra grande vantagem da ingestão da batida de linhaça

É que ela contém lignana, um fitoestrógeno que protege a pessoa contra o câncer e permite a reposição hormonal.

As lignanas da linhaça contêm secoisolariciresinol- diglucósido. Em parceria com os fitoestrógenos do restante da casca, elas reduzem a produção hepática de excessos de IGF1 quando a batida e a dieta são ricas em potássio, caso da banana e do suco de laranja. A laranja é mais biodisponível (de fácil assimilação) do que a banana. A riqueza de anti-oxidantes da batida matinal de frutas, da salada de verduras ao meio-dia e da sopa de legumes à noite, cobrindo as sete cores do espectro de quase todas as vitaminas (exceto B12) e minerais, mais o chá verde, protegem o óxido nítrico produzido pela arginina das nozes (um punhado por semana) e a vitamina C com seus auxiliares, os bioflavonóides tipo quercetina e proantocianidina da casca e da semente da uva.



O Dr. Callegaro
recomenda o uso de
ovos e vegetais orgânicos

**Com dois gramas de EPA(um tipo de ômega 3) por dia, melhoramos nossa capacidade de aquisição de conhecimentos. Ao dosar o ômega 3 contido na linhaça é possível aumentar a dose de EPA.*



O médico também recomenda
que a linhaça seja ecológica.

A produção do óxido nítrico, protegido por antioxidantes, melhora a circulação cerebral. Isso ajuda a evitar doenças mentais sem a necessidade de estatinas. O organismo fica três vezes mais protegido através da associação da coenzima Q-10, sintetizada a partir da vitamina E dos ovos da galinha caipira, do azeite de oliva extra-virgem e da caminhada diária de cinco quilômetros no tempo de uma hora.

Dicas

- A gordura do grão de linhaça, quando fica de molho, sai e oxida. Aí, ao invés de beneficiar ela se torna tóxica irritando os intestinos. Por isso quem quer emagrecer também não deve tomar laxantes, que inflamam os intestinos, ocasionando a perda de sais minerais.
- Tomar vitamina de linhaça meia hora antes do jantar para ter sensação de saciedade. Um prato de comida à noite tem o efeito de dois na hora do meio-dia, porque à noite estamos mais sedentários. Outra forma de apressar a perda de peso é tomar a batida três vezes ao dia.
- Caminhar é uma forma de prevenir a perda da densidade óssea, que na mulher começa em torno dos 34 anos. Caminhar limpa o organismo dos metais pesados através da liberação de ácido láctico, que se acumula nas pessoas sedentárias e provoca a chamada fadiga muscular.
- Há de fato, uma relação entre a obesidade e a depressão. A compulsão pela comida se verifica mais à tarde e à noite. Isso caracteriza carência de serotonina e falta de freio sobre a adrenalina, produzindo a ansiedade de comer. A pessoa sofre uma queda de serotonina à tarde, fica deprimida e descarrega adrenalina que produz o “escape” de corticóides, que bloqueiam a ação da leptina, a qual, por sua vez, impede o neuropeptídeo Y de buscar carboidratos a partir das 16 horas. Isso deixa a pessoa ansiosa a ponto de recorrer à comida para se defender do desconforto causado pela depressão. Depois vai dormir e “estufa”. O fenômeno pode ser bloqueado pelo ômega 3 da linhaça, mas, para que se alcance o efeito desejado, é necessário um grama de EPA por dia.

Feiras Ecológicas e Cooperativas do Núcleo Litoral Solidário da Rede Ecovida de Agroecologia

Banca do Grupo de Mulheres Ecologistas do Morro do Forno -
Comunidade do Morro do Forno—Morrinhos do Sul (RS)
Sábados pela manhã

Feira Ecológica Lagoa do Violão—Torres (RS) - Sábados das 7h às 12h
no estacionamento do ginásio

Coopet - Três Cachoeiras (RS) - José Rolim de Matos - fone 51 3667 - 2847

EcoTorres - Torres (RS) - José Bonifácio 107 - fone 51 3664 - 5375

Viver Mais Alimentos Saudáveis - Araranguá (SC) - XV de Novembro 1795 -
fone 48 3522 - 0644

Patrocínio:

**DESENVOLVIMENTO
& CIDADANIA
PETROBRAS**

BR
PETROBRAS

BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL