

Sexo ameniza e pode até curar dor de cabeça

Pesquisa afirma que sexo é mais eficiente que remédio contra dor de cabeça.

Pode parecer difícil, mas a melhor forma para combater uma dor de cabeça é fazer sexo em vez de tomar uma pílula.

A recomendação vem de um estudo da Universidade de Munster, na Alemanha, publicado na revista *Cephalalgia*, da Sociedade Internacional de Dor de Cabeça e divulgado no *Daily Mail*.

A pesquisa aponta que sexo pode amenizar ou até curar a dor. Mais de 400 pacientes foram analisados e, segundo os cientistas, a liberação de endorfinas durante o ato é o que promove o bem-estar.

Mais da metade dos pesquisados afirmou que a dor diminuiu e um em cada cinco pesquisados disse que o desconforto passou totalmente. “Os resultados mostram que a atividade sexual durante a dor de cabeça pode aliviar ou até parar o ataque em alguns, mas sabemos que não é um comportamento comum”, diz o texto da pesquisa.

Na verdade, segundo o senso comum o sexo pode causar dor de cabeça. A pesquisa mostrou que os homens foram o que mais se beneficiaram com a prática e 36% deles faz uso do sexo para tratar o problema. Apenas 13% das mulheres mantêm relações sexuais se estão com dores.



Cerveja pode ajudar na luta contra balança

Especialistas aconselham o consumo de uma lata de cerveja por dia para ter bons resultados.

Seja para brindar bons momentos ou conversar com as amigas no bar, a cerveja tem conquistado cada vez mais o universo feminino.

Mas, com o prazer de degustar a bebida, vêm, para algumas mulheres, os medos causados pelo efeito do álcool, como a popular “barriguinta de chope” ou até mesmo doenças no fígado.

A boa notícia é que, se consumida moderadamente, a cerveja pode trazer uma série de benefícios à saúde feminina.

“O consumo moderado é de 20 g de álcool para homem, o que equivale a duas latas de cerveja, e 10 g para mulher por dia, o que equivale a uma. Tem que ser em porções fracionadas. Se você tomar 30 latas num único dia do mês, vai acumular a



concentração de álcool e levar a efeitos negativos”, explica Fredson Costa Serejo, doutor em ciências biológicas da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

“É preciso deixar claro que o consumo deve ser moderado. É como um medicamento. Se consumido corretamente, faz bem à saúde, mas se tomar em excesso, pode virar um veneno”, compara.

Com teor alcoólico considerado baixo,

entre 3 e 8%, a cerveja é uma bebida fermentada, produzida com ingredientes naturais, como cevada e lúpulo, e possui de 15 a 35% de compostos fenólicos e substâncias antioxidantes, que protegem o organismo de radicais livres.

Alguns estudos ao longo dos anos mostram os benefícios que a bebida traz para a saúde, que envolvem auxílio para manter o peso, controle do colesterol e prevenção da osteoporose.



12 erros que acabam com os cabelos

A falta de cuidados no dia a dia é a maior inimiga dos fios bem tratados.

Pode acreditar, não há mulher neste mundo que não tenha alguma reclamação para fazer do próprio cabelo: oleosidade, pontas duplas, ressecamento, fios preguiçosos, cabelos quebradiços, opacos, muito volume, pouco volume e outros dramas de arrepiar as madeixas.

Veja quais são os hábitos que mais detonam os fios:

Passar condicionador na raiz:

o condicionador colabora com o aumento da oleosidade e, como tampa os poros capilares, aumenta a incidência de caspa.

Deixar o condicionador no cabelo:

os condicionadores abrem as escamas dos fios para poderem tratá-los. Mas deixar o produto depois do banho é péssimo, porque as escamas não se fecham, o cabelo fica elástico e acaba se quebrando à toa.

Esquecer as hidratações:

a hidratação tem a capacidade de dar leveza e nutrir os cabelos, recuperando a maciez, o brilho e o aspecto saudável deles. Em função do grande uso dos produtos químicos (tinturas, alisamentos, relaxamento, entre outros), os fios tendem a ficar danificados. A função da hidratação é de reverter tudo isso. Mesmo os fios oleosos merecem hidratações, feitas com produtos específicos.

Lavar os cabelos com água quente:

evite a água muito quente, pois ela pode causar irritações no couro cabeludo, estimulando a produção de sebo e favorecendo a oleosidade, o que também inibe o crescimento dos fios.

Usar máscara hidratante na praia:

não adianta inventar. Para tomar sol, o ideal é passar um creme sem enxágue com proteção solar. E nada mais.

Prender os fios molhados:

fazer isso uma vez ou outra não tem problema nenhum. Mas achar que vai domar o volume dos fios dando um bom nó em volta deles é assinar um atestado

Usar o secador do jeito errado:

procure mantê-lo a 30 centímetros de distância da cabeça e sempre com a temperatura intermediária ou fria, nunca na máxima, para não queimar e danificar os fios. Também evite direcionar o jato quente para a cabeça, isso estimula a oleosidade na raiz e diminui a duração da sua escova.

Ficar mais de três meses sem cortar:

para muita gente, isso é papo de cabeleireiro. Mas não é, fique certa. A não ser que seu cabelo demore muito para crescer, este é o tempo médio de duração de um corte. Passada essa fase,

as pontas começam a abrir e os fios quebram-se com facilidade.

Desembaraçar com escovas maleáveis demais:

as cerdas moles são de manuseio mais difícil, além de quebrarem os fios. Por isso, os especialistas recomendam um pente com dentes bem largos e firmes ou uma escova do tipo raquete, mais resistente.

Fazer mais de duas químicas:

you precisa escolher os tratamentos que quer aplicar. Relaxamento, coloração, progressiva, luzes... tudo isso junto deixa os fios porosos e fracos demais, arrebitando todas as pontas.

Dispensar o leave-in:

sem xampu, condicionador e cremes leave-in (cremes sem enxágue) não existem cachos bonitos. Isso porque cabelos crespos precisam de mais cuidados, pois as curvas dos fios dificultam que a oleosidade natural presente na raiz chegue até as pontas - assim, elas acabam ficando ressecadas, daí a importância da hidratação. E nada de improvisar, usando o condicionador como se fosse um leave-in.



de raiva permanente. Usar um leave-in e evitar o vento enquanto a cabeça não seca são medidas suficientes para evitar o cabelo armado demais.

Passar chapinha no cabelo molhado:

a gravidade é tanta que dá para sentir os efeitos na mesma hora. Os fios são profundamente agredidos. Além de queimados, eles se quebram. Antes de usar a prancha, seque bem os cabelos. Nem úmidos eles podem estar.

CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

Consertos:
Portas, Vidros, Travas
Retrovisores Elétricos

Sílvio Mafra
Tel.: 3297-4583
3011-2898

R. Araguari, 801 - Barro Preto

POUSADA
CASTANHEIRAS

www.pousadacastanheiras.com.br

Telefone: (28) 3534-1420

Churrascaria e Lanchonete

Chefão

BR 040 - SAÍDA PARA O RIO DE JANEIRO

Dieta ajuda pessoas a ganharem peso

Apesar da busca constante de dicas para emagrecer, o que algumas pessoas precisam é adquirir uns quilos a mais para ficar com mais saúde.

Assim como os quilos extras trazem desconforto para diversas pessoas, a dificuldade em ganhar peso também é um fator de grande mal-estar para outros.

Para quem realmente precisa engordar para melhorar a saúde, algumas dicas fáceis podem ajudar com o ganho de peso de maneira saudável.

O recomendado é visitar o nutricionista para iniciar uma dieta adequada: o profissional pode utilizar diversos métodos para verificar se o paciente deve ganhar peso e ainda realiza uma avaliação completa, onde será checado também a composição corporal, o estado nutricional geral e o histórico do paciente para melhores resultados.

Após essa análise, a pessoa que deseja ganhar peso deve lembrar que o consumo de calorias precisa ser maior do que o gasto de energia por dia.

Com esta base, o nutricionista fará o planejamento de um cardápio balanceado, tanto para as necessidades diárias como também para o ganho de massa corporal. "Uma dieta equilibrada aliada a atividade física são fundamentais para o ganho de peso e a manutenção da saúde", conta a professora de Nutrição da Unopar, Vanessa Gonçalves.

Quem almeja mudar o peso também não pode cair na crença que pode comer de tudo a qualquer hora: ao contrário do que muitos pensam a alimentação não pode ser em grande quantidade.

Uma boa dica para os magros é aumentar do consumo de carboidratos, como massas, pães e grãos, de gorduras boas, como as contidas nos peixes, castanhas e nozes e proteínas, como carnes, feijões, leite e derivados.



Não se pode esquecer de incluir na dieta frutas e vegetais, fontes de vitaminas e minerais. Vale ainda tomar cuidado com carnes ricas em gorduras e produtos com excesso de açúcar.

DICAS PARA GANHAR PESO

- Fazer de 5 a 6 refeições diárias;
- Não esperar o corpo avisar que está com fome;
- Comer sempre devagar, mastigando e sentindo o sabor dos alimentos;
- Consumir carboidratos (massa, pães e grãos). Dê preferência aos integrais, que além de calorias também fornecem fibras para o bom funcionamento do intestino;
- Consumir bastante água para manter o equilíbrio do organismo. O ideal é ingerir de 1,5 l a 2 l por dia;
- Enriquecer os lanches com leite, frutas e cereais (granola e a aveia);
- Adoçar os alimentos com açúcar mascavo ou mel;
- Aumentar de forma gradativa a quantidade de alimentos nas refeições para que o corpo se acostumar mais fácil aos novos hábitos;
- Enriquecer as saladas com castanhas, nozes e azeite.

Musculação na hora do almoço pode ser uma boa

Dentre as desculpas para largar a vida sedentária, a falta de tempo está em primeiro lugar.

Mas será que realmente não sobra nenhum tempinho na agenda? E se você ajustasse a hora do almoço para ir treinar?

De acordo com o educador físico, Felipe dos Santos Manuel, o período é um ótimo momento para quem deseja começar a treinar. "Diferentemente do que muita gente acredita, 40 minutos de aula são suficientes para garantir um treino que garanta resultados", explica.

O lado positivo é que você volta para o trabalho com muito mais pique, já que o corpo libera neurotransmissores, como a endorfina, que deixam qualquer pessoa mais disposta.

A grande ressalva para esse hábito funcionar é que trocar a refeição pela academia está fora de cogitação. "A alimentação correta é essencial para quem faz exercícios físicos. Esquecer esse detalhe é o grande problema de quem deseja encarar a academia na hora do almoço", diz o especialista.

As consequências podem ir desde doenças como anemia, problemas estomacais, fraqueza e até desmaios repentinos.

Para evitar a situação, o mais importante é manter uma alimentação adequada ao treino. O aluno deve fazer uma leve refeição

uma hora antes da academia para não treinar de estômago vazio.

Depois do suado, o almoço deve seguir como de costume. Só não vale abusar da gordura, das massas e dos molhos carregados. "A melhor opção está em um prato balanceado, rico em minerais, proteínas e vitaminas. Tudo para potencializar os resultados da atividade física".

Mas antes de se matricular, é preciso se precaver.

- Existe uma academia perto de você nessa hora?
- Você tem disponibilidade para ir para academia, no mínimo, três vezes na semana?
- Você vai conseguir se alimentar corretamente antes e depois do treino?
- Você possui ao menos 1 hora de almoço disponível?
- Levar roupas do dia a dia para o treino não é um problema?
- Atrasar alguns minutos na hora do almoço não sugere riscos ao seu trabalho ou a outras atividades que tem na sequência?



Serviços de Saúde

Conheça nosso site <http://guialocal.odebate.com.br>



Três diferentes estilos de artes marciais para entrar em forma

Nem só de boxe e muay thai vivem as aulas de lutas na academia. Outras artes marciais também fazem sucesso.

Veja as opções eficientes para definir o corpo, emagrecer e no-cautear o stress.

Ninjutsu: a técnica japonesa trabalha a força e a flexibilidade principalmente das costas, ao praticar esquivas de golpes com bastão e espada do adversário. “Mas o uso dessas armas é inserido na aula de acordo com o desempenho da turma, o objetivo do aluno e a avaliação do professor”, avisa Ângelo dos Santos, instrutor do Maha Pilates Studio do Corpo, em São Paulo.

Krav magá: o método de defesa pessoal do exército israelense foi parar

na academia. “As aulas trabalham movimentos de explosão, ataque e contra-ataque que variam de acordo com a ocasião e visam livrar você do adversário em situação de perigo”, fala Rodrigo Silva, instrutor da Bukan School of Krav Magá, em Curitiba. Saldo: menos 800 calorias por hora, mais flexibilidade e consciência corporal.

Aikido: as quedas, os rolamentos e alongamentos fazem você torrar até mil calorias por hora. “Na aula, você também pratica lições de etiqueta do aikido, respiração e meditação”, explica o professor Roberto Chrysóstomo, da Companhia Athletica, no Rio de Janeiro.



Como não mimar demais os filhos

Não ceder a todas as vontades e impor limites são algumas atitudes que devem ser tomadas pelos pais.

Amar incondicionalmente e oferecer tudo de bom e de melhor. São esses alguns dos desejos dos pais quando seus filhos nascem.

Mas querer demais o bem das crianças pode deixá-las mimadas e ao invés de ajudá-las, prejudica e muito, a educação dos pequenos.

Querer oferecer o melhor faz parte de pais responsáveis e maravilhosos, mas é preciso saber dizer ‘não’.

Primeiramente, é preciso impor limites. Mostrar para as crianças o que pode e o que não pode é essencial. Não ter dó de proibir e fazer com que elas sigam as regras da casa devem ser atitudes diárias.

É muito comum ver em mercados e shoppings as crianças chorando. Muitas vezes, elas se jogam no chão, porque os pais não deram ou não compraram o que eles queriam. Nesse momento, é preciso deixar que eles



chorem e não dar atenção a essas ‘manhas’, pois a criança perceberá que não adianta em nada fazer esse show.

Seja amigo deles. É preciso mostrar à eles que os pais são os melhores companheiros. Criar uma cumplicidade com a criança é essencial. Ela precisa entender que se sente segura com os pais e que não é preciso recorrer a desobediência para conseguir conquistar alguma coisa.

Estabeleça uma rotina para seus filhos. As crianças precisam estudar sim, mas precisam brincar. Depois da escolinha, ensine-os a fazer as lições de casa para depois brincar.

Quando for das ordens, que elas sejam bem claras. Os pais precisam conversar com os filhos com uma linguagem que eles entendam e em tom firme.

Caso eles não obedeçam, reaja com calma e firmeza. Nada de bater, afinal, não adianta em nada partir para a violência. Caso você esteja em público, não fique com vergonha dos comentários dos outros. O importante é que eles entendam o que pode ou o que não pode fazer. Jamais ceda às vontades deles.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br