

O maior guia de saúde do Brasil

viva saúde

Saídas naturais
para aliviar a **AZIA**
e a **QUEIMAÇÃO**



Até quando dar
chupeta ao bebê

A mistura cura
nariz entupido,
tosse e dor
de garganta

Receitas caseiras com o aval da ciência

O MELHOR XAROPE CONTRA A GRIPE

* O chá milagroso para digestão * A fórmula
antidiarreica * A bebida com efeito calmante

Em tempos de crise, troque o
bife diário por outras proteínas

Coma mais **FRUTAS BRANCAS**
e proteja o cérebro do AVC

EDICÃO 163 - PREÇO R\$ 12,90
ISSN 1806-4574
0.001.63
9 771180 6457008

Receitas caseiras que funcionam

Certos conselhos para aliviar sintomas de gripes, dores, má digestão e ansiedade têm respaldo médico e até científico; conheça alguns deles

texto TATIANA PRONIN
fotos MARCELO RESENDE
produção JANAINA RESENDE

Não basta ser mãe ou avó, tem que ter um segredinho na manga para aliviar a dor de um filho ou neto. Claro que, nessas horas, o amor faz toda a diferença. Mas muitas dessas receitas funcionam, tanto que são transmitidas de geração em geração. Algumas delas, hoje, contam com respaldo científico.

Um grupo de pesquisadores norte-americanos, por exemplo, decidiu testar os efeitos da tradicional canja de galinha para quem está gripado e descobriu que a refeição de fato tem alguma propriedade anti-inflamatória. No caso do mel e do limão, também indicados para tosses e resfriados, há evidências robustas, e componentes desses alimentos chegam a ser utilizados pela indústria farmacêutica. Sem falar nos purês obstipantes, como o de maçã, usados para controlar a diarreia.

Claro que muitos costumes não fazem sentido, como a ideia de que passar uma aliança sobre o terço pode curar o problema. E algumas estratégias podem se tornar perigosas se usadas sem orientação de um profissional de saúde, como é o caso do uso de determinadas ervas por gestantes. Afinal, nem tudo que é natural pode ser considerado inofensivo.

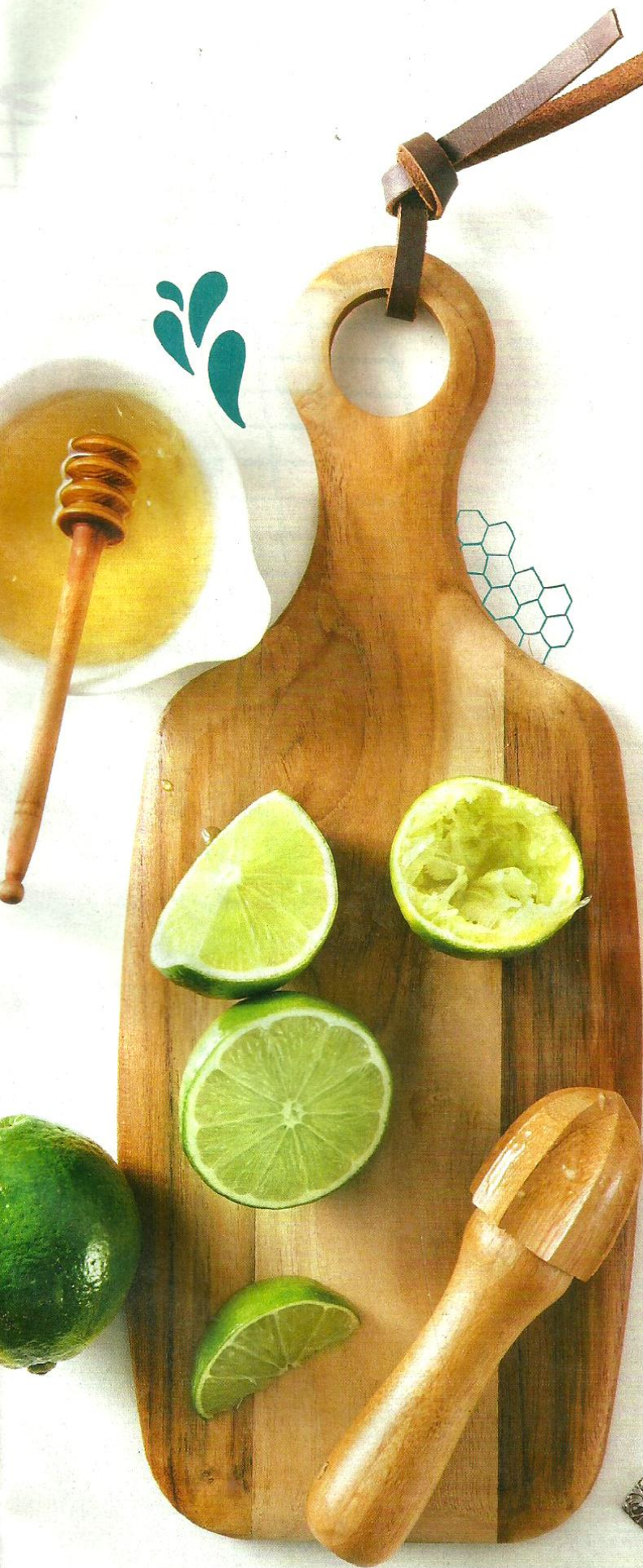
Outra dica importante é não apostar as fichas somente nos remédios caseiros, já que alguns sintomas podem gerar complicações mais difíceis de tratar. Usar uma almofada

de areia aquecida no ouvido pode confortar crianças com otite, mas essa inflamação deve ser tratada pelo médico, ou corre-se o risco de comprometer até a audição. “A compressa alivia a dor de ouvido, mas não a trata”, comenta o otorrinolaringologista Fausto Nakandakari, do Hospital Sírio-Libanês (SP).

Para ajudar o leitor a separar o joio do trigo, a **VivaSaúde** reuniu conselhos populares para questões de saúde e ouviu a opinião de especialistas sobre sua eficácia. Veja, a seguir, o veredicto dos profissionais consultados. ▶

Produto da farmácia pode não ser tão eficaz

Uma revisão de estudos feita pelo grupo Cochrane, que analisa pesquisas científicas de forma independente, revelou que xaropes para tosse vendidos sem receita nas farmácias têm efeito limitado. A melhora seria de apenas 20% ou 30% em crianças com mais de 6 anos de idade e adultos, algo a se pensar quando se quer evitar efeitos colaterais. O grupo ainda constatou que o uso de 2 a 5 ml de mel antes de dormir trouxe algum alívio para os pequenos.



MEL E LIMÃO ANTITOSSE

Mel e limão vêm à mente de todo mundo quando o assunto é tosse ou dor de garganta. O otorrinolaringologista Fausto Nakandakari, do Hospital Sírio-Libanês, explica o que está por trás da fama: “Eles ajudam a controlar a secreção produzida no nariz e nos seios da face”. A formação de muco é o que leva a pessoa a tossir, o que, por sua vez, piora a inflamação na garganta.

O médico comenta que, misturados ao chá, os ingredientes ajudam a manter as cordas vocais aquecidas, “na temperatura mais adequada para o funcionamento”. Também há evidências de que as catequinas do chá-preto, e principalmente, do verde, sejam antioxidantes úteis para prevenir gripes. Se o clima inibir o desejo de tomar uma bebida quente ou morna, porém, pode-se consumir mel e limão como xarope, mesmo.



Receita do mel e limão

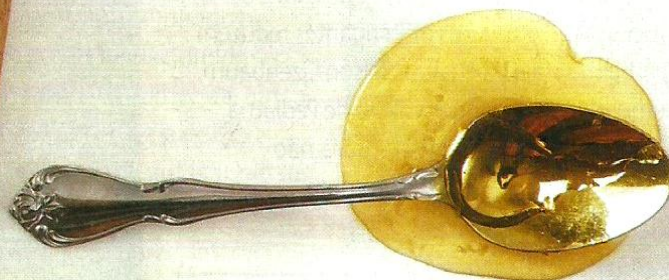
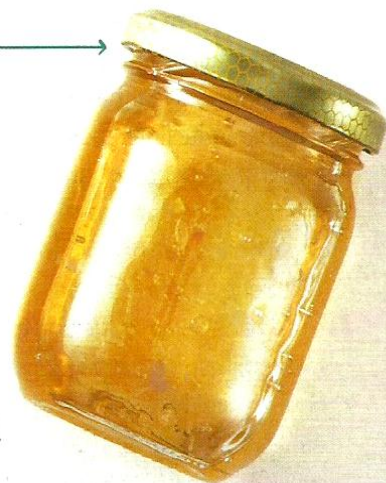
Rendimento: 1 dose

Ingredientes

- ▶ 2 colheres (chá) de mel
- ▶ ½ limão

Modo de preparo

Esprema meio limão em uma xícara e acrescente duas colheres (chá) de mel. Misture bem e consuma como xarope: 1 colher (sopa) antes de dormir.



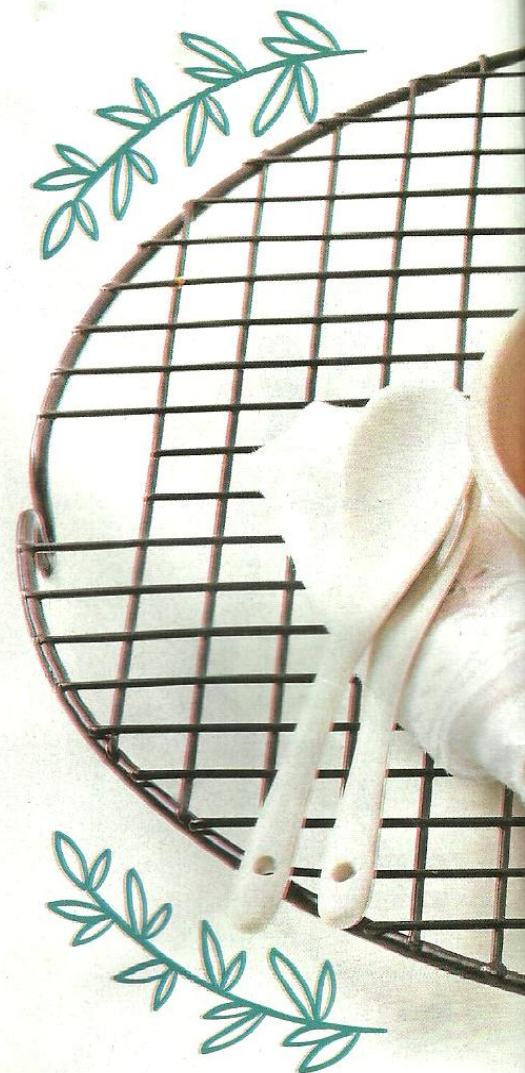
MAÇÃ CONTRA O FAMOSO PIRIRI

Usar maçã nos casos de diarreia, bem como de outras frutas que “prendem” o intestino — como banana-maçã, pera e goiaba —, é um desses conselhos que atravessam gerações. A fruta é rica em antioxidantes, ajuda a regular a imunidade e tem ação adstringente. Mas a maçã também é rica em pectina, uma fibra insolúvel que melhora o trânsito intestinal, o que não é desejável para quem não consegue parar de ir ao banheiro. Assim, é preciso tomar alguns cuidados, como optar por um purê: “Ele deve ser preparado sem casca e cozido em fogo baixo com algumas gotas de limão para evitar o escurecimento; dessa forma, a fibra é retirada, favorecendo a constipação”, ensina a nutricionista Edvânia Soares, da Estima Nutrição (SP).

Para crianças pequenas, que se incomodam com alimentos muito duros, essa apresentação é mais atraente. E, servido gelado, o purê ainda é interessante para combater o enjoo que pode acompanhar a diarreia em uma gastroenterite (infecção intestinal). Além das frutas que “prendem”, quem está com intestino solto costuma ouvir que é preciso priorizar carboidratos que não pesam no estômago. Tanto que a dieta BRAT (sigla que, em inglês para “banana, arroz, purê de maçã e torrada”) já foi a indicação oficial para casos de diarreia. Hoje, a medida caiu em desuso, segundo a Associação Americana de Pediatria, por ser considerada restritiva. A entidade reforça que o importante é investir na boa hidratação e evitar itens gordurosos. “Purê de batata, arroz ou maçã não curam diarreia; o que cura é o tempo, mas dietas leves e obstipantes reduzem o problema”, fala o pediatra Nelson Ejzenbaum, membro da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). E ele adverte: “Caso faça purê, não use leite”. Os lácteos contêm gordura, o que deve ser evitado.

O suco ajuda

Um estudo feito por pesquisadores da Universidade de Calgary, no Canadá, mostra que o suco concentrado de maçã diluído em água pode ser um ótimo remédio para evitar a desidratação em casos moderados de gastroenterite. O uso foi avaliado em 647 crianças, e publicado no *Jama*, o periódico da Associação Médica Americana. A bebida foi apontada como uma alternativa com sabor mais agradável para os casos em que a criança rejeita as soluções orais vendidas na farmácia.



CHÁ DE BOLDO PARA MÁ DIGESTÃO

Nada como um chá de boldo para aliviar a ressaca ou a má digestão depois de uma refeição pesada. “O boldo ajuda a secreção de sais biliares pelo fígado, o que melhora a digestão de gorduras, e também parece ter algum efeito antiácido”, conta a gastroenterologista Debora Dourado Poli, do Hospital e Maternidade São Luiz Itaim, com base em pesquisas publicadas sobre a planta. “Mas não existe comprovação de que exerça alguma melhora direta no fígado”, continua. Segundo a nutricionista e bioquímica Lucyanna Kalluf, que dedica um capítulo ao boldo-do-chile no livro *Fitoterapia Funcional: dos princípios ativos à prescrição de fitoterápicos* (VP Editora), a infusão ainda conta com catequina, ácido gálico e ácido tânico, substâncias com capacidade antioxidante. Mas ela faz um alerta importante: “Apesar dos inúmeros benefícios, o chá de boldo deve ser evitado por gestantes, pois tem efeitos abortivos”.



Purê de maçã antidiarreico

Rendimento: 2 xícaras

Ingredientes

- ▶ 4 maçãs médias ou 6 pequenas
- ▶ Água potável ou suco de maçã
- ▶ 2 colheres (chá) de suco de limão
- ▶ 1 pitada de sal (opcional)

Modo de preparo

Lave bem, descasque, tire as sementes e pique as maçãs. Coloque em uma panela grande e adicione água suficiente para cobrir os pedaços. Acrescente 2 colheres (chá) de suco de limão e, se quiser, uma pitada de sal. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até que vire um purê. Espere esfriar ou deixe um pouco na geladeira. ▶

Chazinho digestivo

Rendimento: 1 porção

Ingredientes

- ▶ 1 xícara de água
- ▶ 1 colher (chá) de folhas de boldo picado

Modo de preparo

Ferva a água em uma chaleira e despeje o líquido na xícara com as folhas picadas. Deixe descansar por alguns minutos, coe e consuma com um pouco de mel, se necessário. Esse chá é contraindicado para gestantes ou quando há suspeita de gravidez.

Nada de queimação com couve e batata

Se o problema for azia ou gastrite, suco de couve ou couve com batata também funcionam como antiácidos naturais, segundo a gastroenterologista Debora Dourado Poli (SP). Quando os sintomas estão relacionados à ansiedade, ela recomenda, ainda, o uso de extrato de passiflora (maracujá): “Pode auxiliar nesses sintomas digestivos provocados por estresse e problemas emocionais”.

Não é porque é natural que não tem efeito colateral.

Antes de tomar qualquer tipo de chá, investigue possíveis reações, em especial, na gravidez

CANJA FAZ BEM NA GRIPE E NO RESFRIADO

Ela esta no imaginário popular como a refeição perfeita para quem está doente. E há várias explicações para o uso da canja de galinha durante a gripe e o resfriado ou alguma outra condição debilitante: “Por ser de fácil digestão, é possível comer uma boa quantidade sem notar, o que é bom para quem está inapetente”, conta a nutricionista Andrea Zaccaro de Barros, fundadora e atual presidente da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva (ABNE).

Andrea afirma que a proteína do frango e o carboidrato do arroz e da batata favorecem a recuperação e o fortalecimento do sistema de defesa: “As proteínas funcionam como material para construção das células e o carboidrato fornece energia para tal”. Ela ainda ressalta o fator emocional envolvido no ato de preparar uma sopa para alguém que está doente: “Os cuidados, neste momento, já proporcionam um bem-estar”, acredita.

Como se comprovaram os benefícios

As vantagens do uso da canja em gripes e resfriados foram confirmadas por uma pesquisa científica publicada na prestigiada revista *Chest*. Pesquisadores da Universidade de Nebraska, nos Estados Unidos, afirmam que a refeição apresenta uma discreta atividade anti-inflamatória. A cisteína, um aminoácido liberado quando o frango é cozido, ajudaria a tornar o muco menos espesso. O otorrinolaringologista Fausto Nakandakari acrescenta que o calor da sopa ainda ajuda a manter a garganta aquecida, protegendo as cordas vocais.

Canja de galinha simples

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- ▶ ½ quilo de sobrecoxa (de preferência desossada)
- ▶ 1 cebola cortada
- ▶ 2 dentes de alho picados
- ▶ 1 cenoura em rodelas
- ▶ ½ xícara de arroz ou 1 xícara de macarrão
- ▶ 1 colher (sopa) de óleo
- ▶ 1 litro e ½ de água
- ▶ Salsinha e sal a gosto

Modo de preparo

Tempere as peças de frango com sal. Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o frango com o óleo e acrescente a água fervida. Coloque o arroz ou o macarrão, a cenoura e tampe. Quando levantar fervura, cozinhe por cerca de 40 minutos e desligue. Acerte o sal e decore com salsinha picada.





FRUTAS E ERVAS, OS CALMANTES NATURAIS

Os tradicionais chazinhos de ervas como a cidreira, a camomila e a melissa, bem como o maracujá, são os recursos mais usados para “acalmar os nervos” de forma natural. Há evidências que confirmam as propriedades calmantes desses ingredientes, tanto que há diversos produtos com eles nas prateleiras das farmácias. Os nutricionistas também têm utilizado a fruta ou os extratos para preparar bebidas geladas e refrescantes, pois há quem não goste de chás. “Não acho que existam estudos confiáveis que comprovem esse efeito, mas é possível que essas plantas possuam efeito ansiolítico, visto que são usadas há muito tempo como tal”, considera o neurologista Fábio Porto (SP).

NA ANSIEDADE E NA DEPRESSÃO

Um estudo com 57 pessoas, ao todo, comparou os efeitos do extrato de camomila em cápsulas e placebo, e constatou que o primeiro trouxe resultados no combate à ansiedade e à depressão. Os dados, obtidos por pesquisadores da Universidade da Pensilvânia (Estados Unidos) foram publicados no periódico *Alternative Therapies in Health and Medicine*.



Suchá de maracujá e camomila

Rendimento: 1 copo

Ingredientes

- ▶ 1 xícara (chá) de água
- ▶ 1 colher (chá) de camomila seca
- ▶ 1 maracujá
- ▶ 1 colher (chá) de mel ou agave
- ▶ Gelo

Modo de preparo

Prepare o chá, despejando água fervida sobre a camomila. Deixe tampado por cerca de dez minutos ecoe. Bata no liquidificador com a polpa do maracujá, o mel (ou agave) e gelo à vontade, e sirva. ▶



PEPINO, BATATA E LEITE PARA ALIVIAR SEUS OLHOS

Rodelas de pepino ou batata, algodão embebido em leite, bem como saquinhos de chá de camomila gelados sobre os olhos são receitas populares para combater olheiras ou diminuir a vermelhidão dos olhos. Mas será que funcionam? Segundo o dermatologista Claudio Wulkan, do Hospital Israelita Albert Einstein (SP), a resposta é sim. “Tudo o que

hidrata e está um pouco gelado ajuda a contrair os vasos sanguíneos, diminuindo o inchaço e melhorando um pouco o aspecto das olheiras”, comenta. O chá de camomila concentrado age como calmante da pele e anti-inflamatório natural, segundo o médico. A gordura do leite integral ajuda peles secas e irritadas. “E as rodelas de batata melhoram a

hidratação da pálpebra”, fala Lisia Aoki, oftalmologista do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (HC-FMUSP).

ALIANÇA CONTRA TERÇOL É MITO

Esqueça a crença antiga de que passar aliança no terçol melhora a inflamação. “Não há evidências de que isso funcione nem faz sentido na medicina”, avisa a médica Lisia.

DOR DE OUVIDO, MEIA COM SAL

Mães informadas sabem que, quando a dor de ouvido ou a sinusite atacam, é preciso levar a criança para o pronto-socorro e, na maioria das vezes, voltar com uma receita de antibiótico. Mas um alívio a esse terrível incômodo é sempre bem-vindo até que os remédios façam efeito. Nesses casos, uma compressa morna ou quente pode ajudar. Almofadinhas que podem ser aquecidas no micro-ondas são comercializadas com esse fim, mas nem sempre as pessoas contam com o produto em casa. Nessas horas, a orientação é encher uma meia clara de sal marinho (só pode ser o grosso!), dar um nó na ponta e esquentar numa frigideira ou no micro-ondas. "Ajuda pela compressa, mas não por conta do sal", esclarece o otorrinolaringologista Fausto Nakandakari, do Hospital Sírio-Libanês. E ele reforça: a medida alivia, mas não trata. Use na orelha ou nos seios da face (na sinusite) por 10 ou 15 minutos.

CALORZINHO BOM TAMBÉM PARA CÓLICAS

Se você costuma usar meia de sal para o ouvido, ou mesmo bolsa de água quente, lembre-se de que o calor acalma dores de barriga. "A bolsa de água diminui os movimentos gástricos e reduz a cólica", diz Nelson Douglas Ejzenbaum, membro da SBP.

ENXAQUECA PEDE POR GELO

Até em filmes e desenhos animados os personagens usam sacos de gelo para combater a dor de cabeça. E quem não se lembra de alguma avó ou professora que colocava um pano molhado sobre a testa da criança, com o mesmo objetivo? A estratégia de fato ajuda: "O frio induz a contração dos vasos sanguíneos e, como na enxaqueca ocorre o oposto (dilatação dos vasos), essa manobra melhora os sintomas", avalia o neurologista Fábio Porto, do HCFMUSP. Use gelo ou água gelada em uma toalha por 15 minutos.

GELO RESOLVE OUTRAS DORES TAMBÉM?

Muita gente fica na dúvida entre usar compressa gelada ou quente para aplacar dores após uma batida ou tombo. "Quando ocorre um trauma, acontece um processo inflamatório grande, com dor, calor, aumento do volume e rubor. Coloca-se a bolsa de gelo acima da lesão para diminuir o calibre das veias, fazendo com que se controle o processo inflamatório", explica o ortopedista e médico do esporte Fellipe Savioli. A bolsa quente, na crise aguda, não deve ser usada, pois exerce o efeito contrário. "Já após três ou quatro dias, quando a fase aguda passou, e a inflamação está mais controlada, usa-se a bolsa de água quente para trazer mais sangue ao local e acelerar o tratamento", relata. Na dúvida, consulte o médico.

FIBRAS DA AMEIXA NA PRISÃO DE VENTRE

Quem sofre com prisão de ventre certamente já tentou consumir ameixas pretas e sabe que a medida faz efeito. Um estudo realizado na Universidade Chungbuk, na Coreia, mostrou que suplementar a dieta com essa fruta ajuda tornar as fezes mais macias e aumenta a frequência de idas ao banheiro. O motivo, segundo o artigo publicado no *Korean Journal of Community Nutrition*, é a grande quantidade de fibras presentes na fruta, que aumentam o bolo intestinal e alimentam bactérias benéficas. A quantidade testada no experimento, que contou com 51 adultos, foi de 6 unidades, além de 200 ml de suco de ameixa. A bebida, por sinal, é bastante utilizada em hospitais, já que pacientes acamados costumam sofrer com a prisão de ventre. Puro ou batido com outras frutas, o suco de ameixa também constitui uma opção refrescante no verão. Outra possibilidade é preparar a tradicional **pasta de ameixa seca**.

A fruta deve ser deixada de molho na água, na geladeira, e depois esmagada até ficar com a textura de uma geleia. "Apenas uma colher ao dia favorece o funcionamento intestinal de uma criança", aconselha a nutricionista clínica e esportiva Andrea Zaccaro de Barros. "Para adultos, a quantidade pode ser aumentada", acrescenta. E hidratar-se bem também é essencial, segundo ela.



Smoothie laxante

Rendimento: 2 copos

Ingredientes

- ▶ 12 ameixas pretas sem caroço
- ▶ 2 pedaços médios de mamão
- ▶ ½ copo de iogurte natural

Modo de preparo

Coloque um punhado de ameixas pretas sem caroço em uma panela e cubra com água. Deixe em fogo brando até ferver. Leve à geladeira. Antes de consumir, bata no liquidificador.

Se quiser, misture com mamão ou um pouco de iogurte natural. ■

Essa a vovó não sabia!

Uma pesquisa realizada na Universidade do Estado da Flórida, nos Estados Unidos, revela que as ameixas secas são aliadas no combate à osteoporose. O trabalho contou com mulheres que haviam passado pela menopausa e que utilizavam suplementos de cálcio e vitamina D. Uma parte do grupo consumiu 100 g da fruta ao dia, enquanto a outra ingeriu a mesma quantidade de maçãs secas. Após 12 meses, as pacientes que comeram ameixa apresentaram maior densidade óssea nos braços e na coluna. Os resultados saíram na *Revista Britânica de Nutrição*.



O suco da fruta é bastante utilizado em hospitais, já que pacientes acamados costumam sofrer com a constipação

