

LAVAR AS MÃOS VÁRIAS VEZES POR DIA EVITA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Preocupados com o alto índice de infecções respiratórias entre os marinheiros americanos, as autoridades baixaram uma ordem: lavar as mãos com água e sabão, cinco vezes por dia. Um ano depois, os pesquisadores, na Califórnia, notaram que a medida simples havia diminuído a incidência desse tipo de doença quase pela metade. Lavar as mãos é uma atitude notória contra vários tipos de infecção. "Dedos e unhas acumulam microorganismos, entre vírus e bactérias, e podem transmitir desde uma gripe até doenças alimentares". Mesmo assim, muita gente é negligente. Por isso, vale reforçar, lavar as mãos é imprescindível antes de qualquer refeição e após ir ao banheiro.

Já faz muito tempo que se ouve falar que “musculação dá varizes”, não é mesmo? Pois atualmente, surge um novo conceito na angiologia de que atividade física - e aí se inclui a tão temida musculação - é fundamental no tratamento das varizes de membros inferiores.

Dicas para esportistas em relação a sua circulação

- * Regra básica: Nenhuma atividade física causa problemas circulatórios, desde que seja feita adequadamente e orientada por um profissional capacitado.
- * As atividades físicas, principalmente, as que englobam os membros inferiores, estimulam o retorno do sangue para o coração. Ou seja, fortaleça sempre a musculatura das coxas e panturrilhas.

QUINDÃO ECONÔMICO

Ingredientes:

06 ovos

04 gemas

03 xícaras (chá) de açúcar

01 1/2 colher (sopa) de manteiga

100 g coco ralado

Modo de fazer:

Bata bem os ovos, as gemas com o açúcar. Junte a manteiga e o coco ralado aos poucos, sempre batendo. Unte fartamente uma forma de pudim com manteiga. Despeje a massa na forma e asse em banho-maria. Retire do fogo, deixe esfriar e desenforme sobre um prato. Se desejar, decore com lascas de coco.