

FALECIMENTOS OCORRIDOS EM FEVEREIRO/2013

01/02 - Alzira V. Bonardi	Tambaú
01/02 - Lazara de Campos	Tambaú
03/02 - Rameris P. Pereira Contieiro	Tambaú
06/02 - Luiz Donizetti Pereira	Tambaú
06/02 - Uracema Lina de Souza	Santa Rosa de Viterbo
06/02 - João Francisco Troiane	Tambaú
09/02 - Alcides da Silva Ramos	São Simão
14/02 - Milton Sabino	Tambaú
14/02 - Sebastião de Caires	Luiz Antônio
15/02 - Antonio Fernandes da Silva Neto	Luiz Antônio
16/02 - Antônio Gonçalo de Abreu	Tambaú
17/02 - Amdeu Amaro Gomes	Tambaú
17/02 - Dionisio Oliveira do Nascimento	São Simão
19/02 - Everton Bernardes França	Tambaú
20/02 - Sebastião da Silva	Tambaú
20/02 - Ana Maria Sanches	Tambaú
21/02 - Aparecida Rafael Lina	Tambaú
21/02 - Irene Rodrigues de Araujo	Tambaú
23/02 - Ana Maximiniana Santana	Tambaú
24/02 - Marta Regina Simplicio Custodio	São Simão
24/02 - João Custodio	São Simão
25/02 - Maria de Lourdes Cortes Ribeiro	São Simão
25/02 - Sebastiana de Jesus Bena	Santa Rosa de Viterbo
26/02 - Lazara Gonçalves Varize	Tambaú
27/02 - Laurita Gonçalves da Luz	Tambaú
27/02 - Carolina Barbon de Souza	Tambaú

ESTRUTURA

PARA UM ATENDIMENTO DE QUALIDADE

FUNERÁRIA SANTO ANTÔNIO

Rua Dr. Alfredo Guedes, 94 - centro - Tambaú/SP
fone: (19) 3673 1426
Cel: (19) 8125 2741 / 8145 3627 **24h**

FUNERÁRIA SÃO SIMÃO

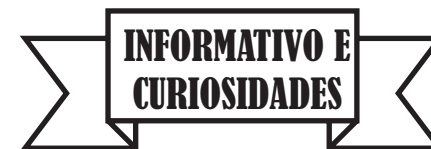
Rua Cassiano Nogueira, 171 - centro - São Simão/SP
fone: (16) 3984-2061
Cel: (16) 9158 3498 **24h**

FUNERÁRIA SANTA ANA

Rua Henrique Dumont, 595 - centro - Santa Rosa de Viterbo/SP
fone: (16) 3954 5056
Cel: (16) 9158 3310 **24h**

FUNERÁRIA SÃO LUIZ

Rua Expedicionários Paulistas, 578/A - centro - Luiz Antônio/SP
fone: (16) 3983 6589
Cel: (16) 9158 3498 **24h**



01 de março de 2.013 - ano V - edição 45

20 CONSELHOS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

As universidades de Harvard e Cambridge publicaram recentemente um compêndio com 20 conselhos saudáveis para melhorar a qualidade de vida de forma prática e



- 1- um copo de suco de laranja diariamente para aumentar o ferro e repor a vitamina C.
- 2- salpicar canela no café (mantém baixo o colesterol e estáveis os níveis de açúcar no sangue).
- 3- trocar o pãozinho tradicional pelo pão integral que tem quase 4 vezes mais fibra, 3 vezes mais zinco e quase 2 vezes mais ferro que tem o pão branco.

4- mastigar os vegetais por mais tempo. Isto aumenta a quantidade de químicos anticancerígenos liberados no corpo. Mastigar libera sinigrina. E quanto menos se cozinham os vegetais, melhores efeitos preventivos têm.

5- adotar a regra dos 80%: servir-se menos 20% da comida que ia ingerir evita transtornos gastrintestinais, prolonga a vida e reduz o risco de diabetes e ataques de coração.

6- o futuro está na laranja, que reduz em 30% o risco de câncer de pulmão.

7- fazer refeições coloridas como o arco-íris. Comer uma variedade de vermelho, laranja, amarelo, verde, roxo e branco em frutas e vegetais, cria uma melhor mistura de antioxidantes, vitaminas e minerais.

8- comer pizza. Mas escolha as de massa fininha. O Licopene, um antioxidante dos tomates pode inibir e ainda reverter o crescimento dos tumores; e ademais é melhor absorvido pelo corpo quando os tomates estão em molhos para massas ou para pizza.

9- limpar sua escova de dentes e trocá-la regularmente. As escovas podem espalhar gripes e resfriados e outros germes. Assim, é recomendado lavá-las com água quente pelo menos quatro vezes à semana (aproveite o banho no chuveiro), sobretudo após doenças quando devem ser mantidas separadas de outras escovas.

10- realizar atividades que estimulem a mente e fortaleçam sua memória... Faça alguns testes ou quebra-cabeças, palavras-cruzadas, aprenda um idioma, alguma habilidade nova... Leia um livro e memorize parágrafos.

11- usar fio dental e não mastigar chicletes. Acreditem ou não, uma pesquisa deu como resultado que as pessoas que mastigam chicletes têm mais possibilidade de sofrer de arteriosclerose, pois tem os vasos sanguíneos mais estreitos, o que pode preceder a um ataque do coração. Usar fio dental pode acrescentar seis anos a sua idade biológica porque remove as bactérias que atacam aos dentes e o corpo.

12- rir. Uma boa gargalhada é um 'mini-workout', um pequeno exercício físico: 100 a 200 gargalhadas equivalem a 10 minutos de corrida. Baixa o estresse e acorda células naturais de defesa e os anticorpos.

13- não descascar com antecipação. Os vegetais ou frutas, sempre frescos, devem ser cortados e descascados na hora em que forem consumidos. Isso aumenta os níveis de nutrientes contra o câncer.

14- ligar para seus parentes/pais de vez em quando. Um estudo da Faculdade de Medicina de Harvard concluiu que 91% das pessoas que não mantêm um laço afetivo com seus entes queridos, particularmente com a mãe, desenvolvem alta pressão, alcoolismo ou doenças cardíacas em idade temporã.

15- desfrutar de uma xícara de chá. O chá comum contém menos níveis de antioxidantes que o chá verde, e beber só uma xícara diária desta infusão diminui o risco de doenças coronárias. Cientistas israelenses também concluíram que beber chá aumenta a sobrevida depois de ataques ao coração.

16- ter um animal de estimação. As pessoas que não têm animais domésticos sofrem mais de estresse e visitam o médico regularmente, dizem os cientistas

da Cambridge University. Os mascotes fazem você sentir se otimista, relaxado e isso baixa a pressão do sangue. Os cães são os melhores, mas até um peixinho dourados pode causar um bom resultado.

17- colocar tomate ou verduras frescas no sanduíche. Uma porção de tomate por dia baixa o risco de doença coronária em 30%, segundo cientistas da Harvard Medical School.

18- reorganizar a geladeira. As verduras em qualquer lugar de sua geladeira perdem substâncias nutritivas, porque a luz artificial do equipamento destrói os flavonóides que combatem o câncer que todo vegetal tem. Por isso é melhor usar a área reservada a ela, aquela caixa bem embaixo.

19- comer como um passarinho. A semente de girassol e as sementes de sésamo nas saladas e cereais são nutrientes e antioxidantes. E comer nozes entre as refeições reduz o risco de diabetes.

20 - e, por último, um mix de pequenas dicas para alongar a vida: -comer chocolate. Duas barras por semana estendem um ano a vida. O amargo é fonte de ferro, magnésio e potássio.

- pensar positivamente. Pessoas otimistas podem viver até 12 anos mais que os pessimistas, que ademais pegam gripes e resfriados mais facilmente.

- ser sociável. Pessoas com fortes laços sociais ou redes de amigos têm vidas mais saudáveis que as pessoas solitárias ou que só têm contato com a família.

- conhecer a si mesmo. Os verdadeiros crentes e aqueles que priorizam o 'ser' sobre o 'ter' têm 35% de probabilidade de viver mais tempo. Uma vez incorporados, os conselhos, facilmente tornam-se hábitos...

Fonte: Universidade de Harvard e Cambridge/por meditt.com