

Plantas que purificam o ambiente

Há grande preocupação com os cuidados em relação à saúde, ao bem-estar e à harmonia. Assim, enumeramos algumas dicas para você fazer em casa e sentir os efeitos.

Além de deixar a casa acolhedora, algumas espécies de plantas ajudam a despoluir ambientes. Podemos fazer um pequeno jardim dentro de casa usando pequenos ou grandes vasos, conforme o gosto e as condições de cada pessoa.

Existem plantas que absorvem os íons positivos, que são prejudiciais à saúde, e devolvem os íons negativos, vitais para a saúde:

- espada-de-são-jorge – absorve o formaldeído liberado pela madeira compensada, carpetes e tecidos sintéticos;

- hera – filtra o benzeno eliminado pela fumaça de cigarro e pelas tintas de parede;



A culpa é do tronco

Responda esta:

Cinco sapos estão em um tronco.
Quatro decidem pular.
Quantos ficaram?

Resposta: cinco.

Por quê?

Só decidiram; nenhum saltou.

- lavanda – seu aroma é um ótimo aliado para aliviar os sintomas do estresse;

- gerânio – tem um aroma fresco, ideal para ajudar no relaxamento;

- limão – tem um aroma fresco, ideal para auxiliar no relaxamento; indicado para o alívio das tensões e do estresse;

- hortelã – aroma forte e refrescante. Alivia dores de cabeça, gripes e resfriados.

Exercício físico – cada dia mais indicado para a saúde física e mental

Os cientistas não páram de descobrir novos benefícios obtidos com a continuidade dos **exercícios físicos**:

- são melhores que dieta alimentar **para controlar o peso** em jovens, adultos e crianças;

- ajudam a perder gordura, aumentam a capacidade respiratória, reduzem a pressão arterial e as taxas do colesterol ruim e ajudam **na deposição de cálcio sobre os ossos**;

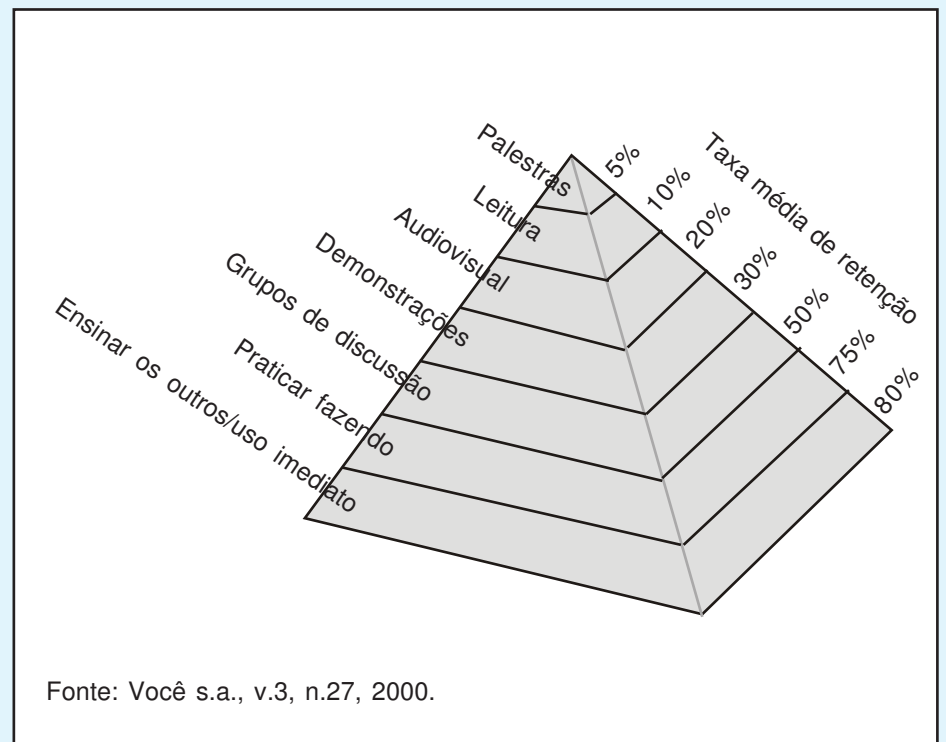
- caminhadas de 30 minutos a 1 hora, três vezes por semana, são suficientes para se obterem excelentes resultados, inclusive **combater a depressão**.

A pirâmide da aprendizagem

A síndrome do excesso de informação é hoje um dos maiores dilemas dos profissionais. Priorizá-las e filtrá-las é um desafio e tanto.

Mas guardar tudo na memória é ainda mais complicado.

Veja na pirâmide a seguir quanta informação o seu cérebro consegue reter:



Nota: Agradecemos a colaboração da pedagoga Bernardete Panceri, da Epagri.