

## Alho e Azeite de Oliva. Uma mistura completa!

Escrito por César Leite

Qua, 18 de Agosto de 2010 10:26

---



O Alho e o Colesterol:

A gordura das artérias, aquela que deve ser eliminada quando em excesso, é chamada de Colesterol.

### O alho tem as seguintes propriedades:

- \* Previne doenças coronárias e circulatórias. Efeito hipotensor devido ..a vasodilatação periférica, sobretudo nas pernas, olhos e cérebro.  
..Recomendado para tratar a esclerose cerebral.
- \* Previne infartos
- \* Reduz a coagulação do sangue
- \* Reduz a pressão sangüínea
- \* Combate infecções bacterianas, viróticas e fúngicas (para ..tratamento de fungos em dermatofitos que afetam a pele)
- \* Diminui o risco de câncer do estômago, gástrico e outros
- \* reduz os níveis de açúcar e glicose, ajudando no tratamento da diabetes.
- \* Efeito hipo-colesterolemizante (tratamento do Colesterol).

### O Azeite de Oliva:

AZEITE DE OLIVA



As gorduras representam 33% do total da energia ingerida diariamente. Para uma alimentação saudável, seria essencial substituir o consumo de gorduras saturadas por monoinsaturadas, como é o caso do azeite de oliva, chave para uma saúde melhor.

- \* Ajuda a prevenir a arteriosclerose e seus riscos
- \* Melhora o funcionamento do estômago e do pâncreas
- \* Digere-se com maior facilidade do que qualquer outra gordura comestível
- \* Não tem colesterol e proporciona a mesma caloria dos outros óleos
- \* Acelera as funções metabólicas
- \* Produz efeito protetor e tônico da epiderme
- \* Estimula o crescimento e favorece a absorção de cálcio e a mineralização

## **Alho e Azeite de Oliva. Uma mistura completa!**

Escrito por César Leite

Qua, 18 de Agosto de 2010 10:26

---

As últimas novidades nutricionais coincidem em assinalar que o uso de azeite de oliva reduz o colesterol e ajuda a prevenir as doenças cardiovasculares. Isso devido ao seu alto teor de ácidos monoinsaturados. Além disso, numerosos pesquisadores, médicos e nutricionistas afirmam que o azeite de oliva é uma fonte rica em vitamina E, que protege contra o câncer e as doenças do coração. Por ser extraído da fruta e especialmente rico em antioxidantes, retarda o processo de envelhecimento celular.

### **A MISTURA DE Alho e Azeite de Oliva:**

Foi pensando em todas as propriedades que tanto o alho quanto o azeite de oliva (extra virgem) apresentam, que os especialistas tiveram a idéia de fazer a mistura dos dois e avaliar os resultados. Eles chegaram à conclusão de que a mistura ideal para o ser humano é a dosagem de 1 dente de alho e uma colher "sopa" de azeite para cada 20 quilos de peso, três vezes ao dia, sendo ingerido o alho de duas formas à livre escolha (picadinho ou como "pílula") e o azeite, como xarope ou misturado à alimentação.

### **Experimento:**

Movidos por este espírito de pesquisa, pensamos em reunir duas pessoas que se dispusessem a ser voluntárias neste "teste/experimento" muito interessante. Dois colaboradores diretos do Esporte&Cia, se prontificaram em participar.

Eles aceitaram cumprir o seguinte experimento:

- \* Durante 90 (noventa) dias, incluir alho e azeite de oliva nas suas ..refeições diárias normais.
- \* Baseados na indicação de que a dosagem ideal seria a de 1 dente ..de alho e uma colher de azeite para cada 20 quilos de peso ao dia, ..passamos então o consumo diário para cada um deles. Como ambos ..tinham aproximadamente o mesmo peso (+ - 60kg), os dois deveriam ..incluir 1 (um) dente de alho, mais 1 (uma) colher de azeite de oliva ..(extra-virgem) nas suas principais refeições, sendo a primeira dosagem ..no café da manhã, a segunda misturada ao almoço e a terceira, ..no jantar.

## **Alho e Azeite de Oliva. Uma mistura completa!**

Escrito por César Leite

Qua, 18 de Agosto de 2010 10:26

---

\* Ao final de cada 30 dias, faríamos perguntas para verificar ..se notaram algum benefício.

Obs: É bom que se registre que:

1 - Nenhum dos voluntários tem histórico de problemas .....com hipersensibilidade nem ao azeite e nem ao alho.

2 - Os dois são voluntários

3 - A experiência não tem fins científicos. É apenas uma coleta de .....dados e as impressões de cada um, durante e depois do uso.

4 - Os dois têm idade acima de 40 anos.

5 - Um é do sexo masculino e outro do sexo feminino.

### **30 DIAS DEPOIS:**

Depois de 30 dias de testes, fizemos várias perguntas aos voluntários e cada um deles respondeu o que sentiu neste período de "tratamento" sem interrupções. Veja abaixo, um resumo do que cada um comentou.

#### **Voluntário 01 - sexo masculino:**

"Senti no começo um pouco de estranheza porque não estava acostumado com alho e na verdade, nunca gostei muito, mas com o tempo eu fui me acostumando. Li numa revista que o alho assado era um antioxidante poderoso e que cru servia mais para evitar gripes, resfriados, estas coisas e então passei a assar o alho, até pra não ficar com o hálito tão ruim e segui normalmente com relação ao óleo. Mesmo assim eu usei um dente de alho a mais para temperar as saladas e etc... Me senti melhor, mas nos primeiros três dias o intestino ficou um pouco preso e depois disso ficou normal. No geral, acho que foi bom mesmo para a minha pele, pois ela ficou bem mais bonita, brilhosa e inclusive ficou muito nítido nas minhas mãos que passaram a ter um aspecto de pele mais firme. No rosto também senti mudança, mas confesso que não sei dizer no que, mas acho que algo mudou (risos). O cabelo também melhorou um pouco e ficou mais macio, deu mais brilho. Nestes primeiros trinta dias eu peguei uma gripe muito forte, com muita tosse e fiz um chá de alho e óleo, com agrião, aqueles chás do tempo da vovó (ver receita mais abaixo) e a mistura foi tiro e queda pelo menos pra mim. Não sei se pra outra pessoa também vai surtir efeito, mas o chá acabou eliminando totalmente a tosse e passei a respirar melhor", disse o voluntário 01.

#### **Voluntário 02 - sexo feminino:**

"Não foi muito difícil me acostumar com o alho porque eu sempre gostei, mas quando o .. XXX (voluntário 01) falou sobre o alho assado, eu resolvi fazer também e só então eu me encontrei com o que faltava para mim. Eu faço assim: coloco um dente de alho para assar por 40 segundos no forno microondas, descasco e como, mastigando normalmente. É bom porque some toda a acidez e o cheiro forte. Depois que comecei a usar o dente de alho assado, melhorou muito a minha disposição geral e nunca mais me senti tão cansada no final do dia

## **Alho e Azeite de Oliva. Uma mistura completa!**

Escrito por César Leite

Qua, 18 de Agosto de 2010 10:26

---

como acontecia antes. Pude até dormir melhor durante a noite. Não posso dizer mais nada infelizmente. Pelo menos que eu tenha notado, nada mais mudou, a não ser como já disse, a minha disposição geral que melhorou muito, mas muuuuito mesmo", disse a voluntária 02.

### **60 DIAS DEPOIS:**

Depois de 60 dias de testes, fizemos as mesmas perguntas aos voluntários. Veja abaixo, o que eles disseram:.

#### **Voluntário 01 - sexo masculino:**

"Muito bom, realmente muito bom e agora acho que não consigo mais parar de comer o alho e tomar o azeite de oliva. Confesso que ainda não suporto muito a idéia de ter que comer alho, mas, como eu senti grande melhora principalmente na minha imunidade, pretendo continuar mesmo depois de acabar o período de testes. Ficou tudo bem melhor; não tive mais gripes nem resfriados, o que era uma constante em mim e só isso já é motivo suficiente para continuar. Também senti que estou mais disposto e, pelo menos eu notei que rejuveneci sim. Talvez não muito, mas sei que estou melhor na aparência. Não sei se as outras pessoas notaram, mas eu gostei do novo "!piiiii = nome do voluntário"", risos... Bem, pra mim, pelo menos até o momento, valeu a pena e a partir de agora eu realmente posso já começar a pensar em recomendar por experiência e não por ter ouvido ou lido. Mesmo assim, vou esperar terminar os noventa dias e aí, se tudo ainda estiver bem, com certeza vou ser o maior garoto propaganda desta fórmula não muito simpática, mas eficaz", disse sorrindo o voluntário 01....

#### **Voluntário 02 - sexo feminino:**

"O que falar da mistura? Bem, acho que nem sei direito por onde começar, mas em mim, senti só melhoras. Durmo melhor durante a noite, principalmente se como o alho e azeite de oliva, poucos minutos antes de deitar na cama. A minha disposição geral ficou maravilhosamente bem. Antes eu tinha muita dificuldade para levantar cedo. Sabe aquele mau humor pela manhã? Pois é, acabou! Outra coisa boa é que continuo chegando bem do trabalho, ou seja, mantenho o pique e não chego mais exausta como antes. Ainda senti que melhorou bastante a minha visão, pois não sinto mais a vista cansada. Eu estava muito magrinha e até ganhei um pouquinho de peso. Pensei que ia engordar muito, mas .estabilizou. Eu estava com 54 e agora estou com quase 55 e me sentindo bem. Em resumo, não tenho queixas.", disse a voluntária 02.

### **90 DIAS DEPOIS:**

Depois de 90 dias de testes, os voluntários foram novamente ouvidos. Veja abaixo, o que eles disseram:.

### **Voluntário 01 - sexo masculino:**

"Definitivamente fantástico. Não vou mais parar. Eu só tive melhoras em todos os sentidos. Melhorei a disposição geral, comecei a dormir melhor, sem dizer todos os benefícios que já vinha apresentando. Agora sim eu posso sair por aí e dizer que valeu a pena. Só o fato de não pegar mais gripes e resfriados já foi para mim um grande avanço, pois a partir daí, eu melhorei 100% a minha qualidade de vida. Posso passear à noite, pegar o sereno, acordar pela manhã sem problemas, correr, brincar, enfim, foi ótimo. Até voltei a praticar esportes. Acho sinceramente que só não tenta quem realmente não quer. Ainda bem que eu tentei. Para mim foi ótimo e espero que seja também para todos que tentarem esse caminho. Um abraço e muito obrigado à equipe do Esporte&Cia por se preocuparem comigo todo esse tempo. Foi muito bom participar dessa experiência e receber ligações de vocês quase que diariamente. Sei que vocês estavam preocupados comigo, mas agora quem está preocupado sou eu. Algum de vocês que me deram este desafio já tomou a mistura ou não?" disse sorrindo o voluntário 1.

### **Voluntário 02 - sexo feminino:**

"Olha, eu sempre fui muito esperta entre áspas, quando o assunto era remédio. Nunca gostei disso, nem mesmo o famoso chá da mamãe quando estou com gripe eu gosto de tomar. Quando vocês me fizeram a proposta de experimentar alho e azeite de oliva, perguntei a mim mesma: mas o que esses caras querem comigo; justamente eu que não tomo nem chá contra gripe? Fiquei meio sem palavra no começo, mas acabei topando o desafio simplesmente porque eu sempre gostei de alho e o azeite de oliva de vez em quando a gente come em algum restaurante ou até mesmo em casa. Além disso, não vi a mistura como remédio e sim um preventivo se é que se pode chamar assim. Pois bem, hoje, depois de mais de noventa dias que estou comendo o alho e o azeite de oliva, não tenho absolutamente nada a reclamar. Só senti melhorar meu físico e minha mente. Do ponto de vista físico, cheguei ao peso que o meu organismo precisava e tenho muita disposição. Meu marido me elogiou, minhas colegas também, no trabalho tenho mais idéias, um melhor rendimento praticamente em todos os setores da vida e, principalmente, durmo como um anjinho e não acordo mais mal humorada. Será que preciso dizer mais alguma coisa? De qualquer forma, posso sim recomendar. É uma pena que acabou a experiência e não vou mais ser entrevistada (risos). Já estava me acostumando com as ligações de vocês. Um abraço, obrigado pelo carinho que vocês tiveram comigo e como me perguntaram se eu recomendo, só posso dizer que SIM!", exclamou a voluntária 2.

### **CONCLUSÃO:**

\* Os voluntários foram ouvidos nos meses de março, abril e maio de 2008.

\* Como a literatura promocional não exige que se use alho cru ou assado, passamos a considerar que se os voluntários resolveram assar para alcançar "melhor resultado" ou mais comodidade, não infringiram em nenhum sentido, o propósito do experimento e por isso, coletamos normalmente as opiniões a cada 30 dias

## Alho e Azeite de Oliva. Uma mistura completa!

Escrito por César Leite

Qua, 18 de Agosto de 2010 10:26

---

\* Podemos observar que "APARENTEMENTE":

1 - Quem tinha peso inferior àquele que seria o correto, engordou até atingir o seu peso ideal e estabilizou.

2 - Quem queria fazer a terapia visando emagrecer, no mínimo não engordou, mas, certas pessoas realmente acabaram emagrecendo. Isto deve-se principalmente porque elas tiveram mais disposição durante todo o dia e começaram a praticar algum esporte e/ou apenas fazer caminhada, sair mais para festas, shows, viagens, etc...Isto lhes fez perder calorias o que equilibrou o seu peso ao ideal.

\* Concluimos ainda que quando se faz uso de alho e azeite de oliva, a primeira coisa que muda é o comportamento das pessoas. Geralmente elas percebem certo equilíbrio no corpo e, sentem também o reflexo disto em suas mentes. A melhoria no estado emocional e físico, por consequência pode ter gerado uma disposição maior e assim, ao agitar-se mais, queimaram as calorias que precisavam e até algum excedente. Talvez por este motivo, algumas pessoas conseguem perder peso em pouco tempo, outras em mais tempo, mas certamente, o "segredo" pode estar na frase: O QUANTO EU QUERO ME DIVERTIR HOJE? E quando se fala em se divertir, certamente você vai gastar energia!

\* Em resposta aos comentários dos voluntários que agradeceram a nossa preocupação com eles, dizemos apenas que foi um grande prazer tê-los como companheiros neste experimento e se serve de consolo, como perguntou o voluntário 1 se alguém da nossa equipe também experimentou, podemos dizer que sim. Pelo menos mais duas pessoas também usaram a mistura e os resultados foram muito parecidos com os relatados pelos voluntários.

Esperamos com isso ter contribuído para você que ainda tinha alguma dúvida sobre os efeitos da mistura, mas observamos novamente que a experiência não tem fins científicos e sim, apenas como coleta de informações.

**E VOCÊ**, não vai experimentar também?

Bem, a sugestão foi feita e por motivos óbvios, pelo menos uma certeza você pode ter: "Se na sua vida não há histórico de alergia ou hipersensibilidade nem ao azeite de oliva e nem ao alho, está na hora de começar a experimentar também, caso sinta necessidade". Um abraço e boa sorte!

**Dúvidas freqüentes:**

**PARA USAR ALHO E AZEITE DE OLIVA, AS PRIMEIRAS PERGUNTAS QUE PRECISAMOS FAZER A NÓS MESMOS SÃO:**

01 - Já consultei o meu médico para ouvir a opinião dele a respeito do assunto?

02 - Estou com a minha mente aberta e tranqüila; não passo por processos depressivos; não



## Alho e Azeite de Oliva. Uma mistura completa!

Escrito por César Leite

Qua, 18 de Agosto de 2010 10:26

---

Pegue uma calculadora e digite o seu peso em kg... Ex.: 80 kg. Em seguida, divida este valor pelo correspondente à sua altura em metros, ao quadrado... Ex.: (1,80 m x 1,80 m) = 3,24. Assim, você saberá qual é o seu Índice de Massa Corporal (IMC) para avaliar o grau de obesidade que está.

No caso acima, uma pessoa de 80 kg e 1,80 m de altura, o seu IMC é de 24,691...

Agora é só comparar com a seguinte tabela convencionada internacionalmente:

### **Categoria** **IMC**

Abaixo do peso Abaixo de 18,5

Peso normal 18,5 - 24,9

Sobrepeso 25,0 - 29,9

Obesidade Grau I 30,0 - 34,9

Obesidade Grau II 35,0 - 39,9

Obesidade Grau III 40,0 e acima

Neste caso, uma pessoa com 80kg de peso e 1,80 m de altura e que tem um IMC de 24,691, está com o peso absolutamente normal, portanto, não precisa se preocupar muito com a obesidade.

5 – De posse destes números, veja que é muito melhor experimentar a mistura (alho e azeite de oliva) de uma pessoa com 60 quilos do que a de uma pessoa que tenha 80 quilos, mesmo que o recomendado seja talvez o dobro da outra, pois assim, evitará sobrecargas muitas vezes desnecessárias.

Mas acima de tudo, acima de tudo mesmo, você precisa colocar em sua mente que:

**"SÓ FAÇO O QUE ME DÁ PRAZER, AQUILO QUE ME FAZ SENTIR BEM-ESTAR".**

Fora disto, nada deve ser feito por imposição e/ou mera sugestão, a não ser por determinação e/ou aconselhamento médico especializado, afinal, você não quer entrar numa fria não é mesmo?

Tudo o que o ser humano precisa e procura é o seu BEM-ESTAR e dos que o rodeiam.

Faça tudo com prazer, sem culpas, porém, com muitas cobranças sim, pois só através do autoquestionamento é que podemos encontrar o caminho mais adequado às nossas expectativas.



## **Alho e Azeite de Oliva. Uma mistura completa!**

Escrito por César Leite

Qua, 18 de Agosto de 2010 10:26

---

Seja sempre feliz SEMPRE FELIZ!

### **MAIS**

#### **Azeite de Oliva - PRODUÇÃO**

O método tradicional de produção de Azeite de Oliva é esmagar a azeitona entre duas prensas de pedra com movimentos opostos, até que o fruto fique reduzido a uma pasta. Esta pasta é espalhada sobre finas peneiras, que são colocadas umas sobre as outras e pressionadas com pesos.

Há outros métodos mais modernos mas, os azeites "prensados a frio" são feitos desta forma. O calor permite que se extraia maior quantidade de óleo, mas de pior

Também são considerados outros fatores como a cor, o sabor e o aroma, mas a qualidade está estreitamente ligada à percentagem de acidez. O azeite extra-virgem tem apenas 1 grau de acidez e é o mais fino. O azeite virgem deve ter no máximo, 3 graus de acidez.

#### **A História**

A oliveira e o azeite de seu fruto têm sido parte da cultura mediterrânea desde suas origens. Além de ser utilizado na alimentação, servia como remédio e produto de beleza, entre outros. Há cinco mil anos, as mulheres egípcias descobriram os efeitos benéficos do azeite de oliva para sua pele e passaram a utilizá-lo como emoliente. A partir de então, criaram o primeiro sabonete, misturando azeite, essências e cinzas. Os gregos o utilizavam para massagens, confiando em seu poder para aumentar a beleza e a virilidade.

Foi comprovado que o azeite de oliva é uma forma natural de manter a beleza da pele, das unhas e dos cabelos.

Ele possui vitaminas A, D, K e E, e é um poderoso antioxidante, o que ajuda a retardar o envelhecimento da pele. A oliveira é uma árvore capaz de regenerar e autoprotger.

## **Alho e Azeite de Oliva. Uma mistura completa!**

Escrito por César Leite

Qua, 18 de Agosto de 2010 10:26

---

Por todas as suas propriedades, ele se revelou como uma estrela da cosmética. Suas aplicações na área da estética e beleza são inumeráveis: funciona como anti-rugas, hidratante e suavizante para peles secas; é purificador, calmante, e serve para amolecer as impurezas da pele e tornar mais fácil a remoção; melhora a elasticidade da pele, dá brilho aos cabelos e é perfeito para banhos relaxantes e massagens.

### **Alho**

Nome Científico: (*Allium sativum*)

O alho é um parente das cebolas e alho-porós, tem o poder de reduzir o colesterol e a pressão arterial, tem ação germicida combatendo infecções além de possuir antioxidantes e flavonóides que combatem o envelhecimento e muitas outras propriedades. Acredita-se que a maioria dessas propriedades se devem à riqueza de substâncias sulfurosas na sua composição. A ação mais saudável do alho é sua capacidade de melhorar as condições cardíacas, suas ações germicidas e anticancerígenas. Enfim, o alho é um dos alimentos acessíveis mais saudáveis.