

**DIETAS E DELICIAS**

**GOSTO E CHEIRO DE PRIMAVERA**

Um chá pode ajudar a driblar a sensação de fome de um jeito natural. Quem garante é a endocrinologista carioca Odilza Vital, explicando que líquidos aquecidos, como os chás, estimulam o centro de saciedade, no cérebro, e inibem, em parte, a necessidade de alimentação. “A sensação de prazer com as primeiras garfadas sempre diminui depois de uma bebida quente”, diz. Dietas à parte, os chás trazem outros benefícios para a saúde. Para combinar com a estação, a médica sugere infusões de flores e frutas, cada qual com sabores e missões bem definidos: o chá de pétalas de rosas vermelhas acalma; o de rosas brancas favorece às funções intestinais; o de flor de maracujá combate o nervosismo; o de maçã é tranqüilizante e atua sobre a digestão; o de limão é antigripal e descongestionante; e o de maracujá tem efeito notável sobre a ansiedade.

**SAUDE SEXUAL - Hormônios do Amor**

O desejo também pode desaparecer porque os hormônios estão diminuindo. Isso acontece com cerca de um terço das mulheres no início da menopausa e também é comum depois da retirada dos ovários. Nessas circunstâncias, muitas não pensam em sexo, sofrem a lubrificação ineficaz e a falta de elasticidade da vagina. “Nessa fase, diminui muito a taxa de testosterona produzida naturalmente pelos ovários femininos, assim como a de progesterona e estrogênio. E o desejo sexual cai, sim, mas pode ser recuperado, pelo menos a níveis hormonais, coma administração criteriosa de testosterona, sempre acompanhada de perto pelo médico”, diz a endocrinologista Odilza Vital do Rio de Janeiro.