

Gastronomia

Mistura da semana

Carnaval pede drinks refrescantes. Veja as receitas mais pedidas dos principais bares da Vila Madalena, em São Paulo: High Line Bar, Vila Seu Justino e Pracinha do Seu Justino

* Sou eu na vida - High Line Bar

INGREDIENTES

•25 ml de suco mix de limões, •30 ml de xarope de laranja com maracujá, •1 dash de Angostura Bitter, •50 ml de vodka, •gelo, •limão desidratado para decorar

PREPARO

Coloque gelo em um copo baixo e reserve. Acrescente em uma coqueteleira o suco mix de limões, xarope de laranja com maracujá, a Angostura Bitter e a Vodka Grey Goose Le Citron. Complete metade da coqueteleira com gelo e bata a bebida. Coloque no copo separado com gelo e finalize com um limão desidratado. Sirva em uma boia.



* Receita Blood Orange Spritz - Pracinha do Seu Justino



INGREDIENTES

•Gim 20 ml, •Blood Orange (xarope de laranja) 30 ml, •água com gás 50 ml, •espumante 120 ml, •gelo

PREPARO

Acrescentar em uma taça o gim, seguido do xarope de laranja. Depois, acrescentar a água com gás e o espumante. Por fim, incluir gelo a gosto. Respeitar a ordem dos ingredientes, sem misturar ou bater. Finalizar com uma lâmina de grapefruit para decorar a taça.

* La Playa - Vila Seu Justino

INGREDIENTES

•50 ml de Vodka Finlândia de manga, •70 g de abacaxi, •40 ml de maracujá, •30 ml de Xarope de grenadine, •30 ml de suco de pêssego, •30 ml de suco de laranja, •10 ml de xarope de açúcar, •10 ml de suco de limão, •gelo

PREPARO

Macerar o abacaxi até virar um purê e colocar em uma coqueteleira. Acrescentar maracujá, xarope de grenadine, suco de laranja, suco de pêssego, suco de limão, xarope de açúcar, e por fim, a vodka. Bater. Coar bem e servir com pedras de gelo.



* La Playa não alcoólico - Vila Seu Justino

INGREDIENTES

•70 g de abacaxi, •40 ml de maracujá, •30 ml de xarope de grenadine, •60 ml de suco de pêssego, •60 ml de suco de laranja, •10 ml de xarope de açúcar, •10 ml de suco de limão, •gelo

PREPARO

Macerar o abacaxi até virar um purê e colocar em uma coqueteleira. Acrescentar maracujá, xarope de grenadine, suco de laranja, suco de pêssego, suco de limão e xarope de açúcar. Bater. Coar bem e servir com pedras de gelo.



Viver Bem



• Sofrimento

Via de mão dupla: dormir mal aumenta a sensação de dor que, por sua vez, prejudica o sono

► Como foi o estudo

SENSAÇÃO

Os participantes tiveram que julgar a sensação de dor de ter uma pequena compressa elétrica aquecida pressionada contra sua pele perto do tornozelo. Os pesquisadores identificavam qual era o nível de dor de cada voluntário, que variava de um a dez, sendo dez considerado "insuportável".

RESULTADO ESPERADO

Passar a noite acordado elevou a sensibilidade para o calor de todos na manhã seguinte entre 15% a 30% na escala de dor. O resultado não foi inesperado: pesquisas anteriores produziram achados similares para várias sensações dolorosas.

NOVAS PESQUISAS

Os pesquisadores acreditam que a partir deste estudo, o interesse em analisar a relação dor e noites mal dormidas vai aumentar.

Noite mal dormida faz sensação de dor crescer

Pouco sono também diminui capacidade analgésica natural do nosso cérebro

A privação de sono e a dor são dois problemas que caminham juntos. Pessoas que desenvolvem dor crônica frequentemente perdem a capacidade de dormir bem. E um estudo realizado por pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, apontou que noites mal dormidas podem aumentar a sensação de dor.

Os pesquisadores descobriram que a privação de uma única noite de descanso pode reduzir o limiar de dor (nível de estímulo necessário para que você sinta dor) de uma pessoa em mais de 15%.

O grupo de estudo recebeu 25 adultos no laboratório

em duas ocasiões para medir seu limiar de dor para o calor. Foram feitas duas medições em cada indivíduo, uma na manhã seguinte após uma boa noite de sono e uma depois de passar a noite acordado. As duas visitas aconteceram com uma semana de diferença, e incluíram exames de imagem do cérebro. Os resultados das imagens apontaram que a área de percepção da dor ficou mais ativa, enquanto as regiões responsáveis por amenizar a sensação reagiram pouco aos estímulos.

"Então temos duas coisas acontecendo ao mesmo tempo aqui. Há uma sensação de

dor aumentada, e a perda da reação analgésica natural. O fato de ambas ocorrerem foi surpreendente", disse Walker, diretor do Centro para Ciência do Sono Humano na Universidade da Califórnia em Berkeley.

As implicações do novo estudo são amplas, talvez a princípio para o ambiente hospitalar, onde os níveis de barulho são altos e as interrupções no sono frequentes. Fornecer tampões de ouvidos e máscaras, como as companhias aéreas fazem, pode ser uma maneira barata de acelerar as recuperações e encurtar as internações, sugerem os autores.

RedaCão

• VIDA DE CÃO... E GATO



•Mande a foto de seu pet perdido ou para adoção para o e-mail segundafeira@jnet.com.br

■ Perdidos



Esse cachorro da raça pinscher desapareceu no último dia 26, no bairro José Regino. Ele já tem 15 anos, é cego e surdo. Informações: (14) 99724-2450 e 99795-9565



Esta cadela está desaparecida desde dezembro. Informações: (14) 98109-5151.



O Bublely sumiu no último dia 26, por volta das 23h, no Centro de Bauru. Informações: (14) 98814-4537.

■ Adotar é tudo de bom



Este gatinho precisa de um lar. Todos os irmãos já foram adotados. Macho, cerca de 3 meses. Informações: (14) 98164-0955.



Oito gatinhos precisam de um novo lar. São cinco fêmeas e três machos com 45 dias. Informações: (14) 99895-9521.



Essa cadelinha é bem peludinha. Lhasa, porte pequeno, 7 meses. Já tomou todas as vacinas. Ela precisa de um lar. Informações: (14) 98817-5285.