



nutrição

inverno 2016

#44

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco



dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | the healthy way

Resoluções de Ano Novo

Prepare um início de ano livre de toxinas.

Açúcares simples: como evitar?

Sabe que deve mesmo evitar o açúcar. Conheça as inúmeras alternativas que já existem.

saúde e bem-estar

Infindáveis insónias

Acabe com este pesadelo.

Beta-glucanos

Descubra o que são e para que servem.

beleza

Cuidar da pele em qualquer idade

Descubra o guia que preparamos para si. Util em qualquer idade!

Saiba como preveni-las

Constipações de inverno



dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | the healthy way

editorial

Balanços de fim de ano

Caro (a) leitor (a),

Esta é a última edição do ano, e por isso há razões para celebrar mais um ano na sua companhia.

Nesta fase gostamos de fazer o balanço do ano corrente e projetar o próximo, antevendo os temas que irão ser alvo de análise e discussão no ano vindouro. Pensamos sempre nos nossos leitores, nas suas preocupações por um bem-estar mais saudável e pela procura de soluções cada vez mais naturais. Acreditamos que esse objetivo foi cumprido durante o ano de 2016 e continuaremos a trabalhar para isso.

Neste número trazemos até si muitas novidades e informação importante para combater as gripes de inverno, prevenir as insónias e adotar um plano detox como uma das resoluções de ano novo. Damos-lhe ainda importantes dicas de como cuidar da sua pele em qualquer idade. Não podíamos despedir-nos de 2016 sem lhe agradecer o voto de confiança depositado na nossa equipa.

Resta-nos desejar-lhe umas boas entradas no próximo ano, com muita saúde e alegria.

Contamos consigo no próximo número!

Boa leitura,

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine



nutrição

3

Resoluções de Ano novo: desintoxicação e perda de peso

3 Damos-lhe sugestões para que neste ano não deixe acumular tudo o que comer na época festiva! Tome nota.

Açúcares simples: como evitar?

6 Aponte tudo o que deve saber para começar já a evitar o açúcar

saúde e bem-estar

beleza

Malditas constipações de inverno

8 Este ano antecipe-se! Saiba como podemos combater os sintomas de mal-estar das constipações

Cuide da pele em qualquer idade

17 O guia que lhe indica qual o melhor tratamento para a pele em qualquer idade

Infindáveis insónias

12 Conheça o caminho para voltar a ter noites de sonho.

em foco

Beta-glucanos

16 Descubra o que são e para que servem.

Novidades e destaques

18 Conheça as novidades para o próximo trimestre.

dietimport

THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CATIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CELIA TAVARES, JOANA ALMEIDA, ANA FARIAS, SARA MARTINS, SÓNIA SÁ E RITA SILVA | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | REVISÃO: LAURINDA BRANDÃO | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA
REGISTO NA ERC: N.º 124974 | NIPC: 502365110 | EDITOR: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | SEDE DA REDAÇÃO: RUA DR. COSTA SACADURA LT 4, 1800-176 LISBOA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:
PLOT - CONTENT AGENCY
IMPRESSÃO: LISGRAFICA
TIRAGEM: 20.000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

Plano desintoxicação

e perda de peso: entre em 2017 em forma

O Natal e o Ano Novo são épocas para estar mais em casa com a família e partilhar refeições mais pesadas, que farão aumentar o peso corporal no final da quadra. O prazer de comer nesta altura do ano paga-se com muito esforço no Ano Novo...

Sabemos que os doces típicos do Natal são muito ricos em gordura e açúcar e, sendo extras da chamada dieta diária (composta pelas 5 a 6 refeições habituais), podem acrescentar cerca de 2500 kcal em relação ao valor energético total diário usual (cerca de 1600 kcal para uma mulher com 55 kg e 1,60 m). Saiba que, nestas condições, facilmente aumenta 1 kg ao seu peso em apenas três dias. E, depois, se quiser perder esse quilo, vai ter de cortar cerca de 500 kcal à sua dieta, todos os dias, durante duas semanas! Ou, se preferir

queimar a energia extra através do exercício físico, conte com 1 hora de corrida, todos os dias, também durante duas semanas!

Ao abusar de determinados alimentos na quadra natalícia deixa os seus órgãos de desintoxicação (fígado, vesícula biliar, rins, pulmões e pele) sobrecarregados. Estes órgãos trabalham juntos para assegurar que as toxinas são transformadas em compostos menos perigosos e logo depois excretados, e é essencial que estejam a trabalhar no seu melhor.

Fitoterapia

♥ *Cardo-mariano*

O cardo-mariano, ou *Silybum marianum*, faz parte da medicina tradicional há muitos anos. Contém um grupo de flavonoides naturais denominados coletivamente de silimarina: em grande parte responsável pelas suas propriedades fitoterapêuticas. É uma planta que suporta a saúde hepática, contribui para a proteção do fígado e para o seu papel de órgão desintoxicante, promove a digestão e é útil para manter a função fisiológica de purificação.

♥ *Dente-de-Leão*

A planta dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) contribui para a normal função gástrica e hepática e ajuda a manter o pH fisiológico do estômago. O extrato de alcachofra (*Cynara scolymus*) serve de suporte à desintoxicação, mantém a saúde hepática e contribui para o conforto intestinal. Pode ainda ajudar a reduzir os níveis de gordura no sangue e promover a perda de peso.

♥ *Bétula*

A bétula (*Betula pendula*) afeta de um modo benéfico a digestão e promove os processos de desintoxicação do organismo.



Dia Detox para a perda de peso



Pequeno-almoço

Papas de aveia com bebida de soja

Sementes (linhaça, sésamo, abóbora, girassol, goji)

Fruta (frutos vermelhos, mirtilos, papaia, ananás)



Meio da manhã

1 peça de fruta + bolachas integrais



Almoço

Sopa de legumes

Prato vegetariano à base de tofu acompanhado com arroz integral e vegetais salteados



Meio da tarde

Barra de frutos secos (nozes ou amêndoas)



Jantar

Sopa de legumes

Prato de peixe com salada de grão-de-bico e beterraba



Ceia

Infusão de plantas ou 1 iogurte de soja biológico



Valores por 100 g, tome nota para o ajudar a decidir:

Chocolate de leite 546 kcal	33,9 g de gordura; 53,1 g de açúcar
Bolo de chocolate 456 kcal	26,4 g de gordura; 26,8 g de açúcar
Bolo-rei 398 kcal	14,9 g de gordura; 16,9 g de açúcar
Sonhos 389 kcal	26,2 g de gordura; 10,6 g de açúcar
Rabanada 293 kcal	16,6 g de gordura; 23,6 g de açúcar
Pudim 242 kcal	4,7 g de gordura; 44,8 g de açúcar
Arroz-doce 231 kcal	3,7 g de gordura; 29,9 g de açúcar
Leite-creme 162 kcal	6,8 g de gordura 18,5 g de açúcar

Desintoxicação, por onde começar?

As substâncias tóxicas que ingerimos em excesso nesta altura do ano (álcool, café, tabaco, açúcares refinados e gorduras saturadas) são consideradas obstáculos a um processo de limpeza ou recuperação do organismo. Os alimentos ricos em sal e açúcar que incluímos na dieta acabam por nos viciar, daí a desintoxicação ser um meio ideal para quebrar o ciclo.

Assim, logo que as festas terminarem, por exemplo dê preferência a alimentos provenientes de agricultura biológica (na qual não são utilizados adubos, fertilizantes ou pesticidas químicos). Consuma mais fibra: cereais integrais, fruta, legumes e vegetais. Os frutos e vegetais são alimentos purificadores, ricos em antioxidantes e fibras.

A fibra ajuda a acelerar o processo de

desintoxicação pois melhora o trânsito intestinal e a natural eliminação de resíduos. Escolha, se possível, as versões integrais dos alimentos. Utilize plantas ou chá para facilitar o trabalho dos rins ao filtrarem o sangue de substâncias menos desejáveis. Beba pelo menos 8 a 10 copos de água por dia.

Faça exercício físico: 15 minutos por dia, para quem é sedentário, pode trazer inúmeros benefícios!

Aumente o consumo de alimentos que ajudam na depuração. Os vegetais crucíferos (agrupados devido às suas características nutricionais únicas) como os brócolos, couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho, nabo, agrião, rúcula e rabanete são talvez os legumes mais importantes na nossa alimentação.

Estudos laboratoriais mostram que os fitoquímicos encontrados nestes vegetais, como o sulforafano, podem estimular enzimas desintoxicantes presentes no organismo. A alcachofra, apesar de não ser muito utilizada na nossa culinária, possui em abundância um fitonutriente — a cinarina — que se crê ser importante na redução dos níveis de gordura no sangue. A alcachofra aumenta o fluxo de bilis da vesícula biliar, o que auxilia o aparelho digestivo a eliminar e metabolizar as gorduras dos alimentos. As cebolas e os alhos contêm compostos sulfurosos (à base de enxofre), responsáveis pelo seu cheiro intenso. O enxofre é um elemento fundamental para a manutenção dos sistemas de desintoxicação do organismo.

Este ano, coloque na sua lista de presentes as nossas sugestões:

- ♥ Antes de mais, não deixe o ginásio: exercite-se todos os dias durante meia hora.
- ♥ Coma num prato mais pequeno para ter a sensação de que está a comer bastante quando, na verdade, talvez tenha reduzido em cerca de metade a quantidade de comida que colocaria num prato maior.
- ♥ Não abandone as pequenas refeições ao longo do dia, que contribuem para manter os níveis de açúcar no sangue regulares e, desta forma, evita que surjam "ataques de fome".
- ♥ No intervalo entre as refeições escolha alimentos fonte de fibra, como fruta fresca, farelo de trigo, pistácios, barras de cereais integrais e sementes. Estes alimentos exigem um tempo de mastigação mais demorado, o que aumenta a sensação de saciedade.
- ♥ Sopas, legumes cozidos e saladas devem fazer parte da composição do almoço e do jantar porque fornecem água e fibra, que auxiliam a controlar o apetite.
- ♥ Adoce o seu café ou chá com stévia.
- ♥ Recorra à fitoterapia.



DEPURATIVO EXPRESS BIO ROMA ORTIS

7 ampolas de 15 ml

Contém bétula, sabugueiro, chá verde e alcachofra, entre outras plantas.



ALCACHOFRA SOLGAR

60 cápsulas vegetais (300 mg)

As folhas da alcachofra contém compostos biológicos importantes, de entre os quais compostos fenólicos que incluem ácido clorogénico e cinarina.



FLOÇOS DE AVEIA INTEGRAIS SOLÚVEIS KÖLLN

200 g

A Kölln é uma marca alemã com longa tradição na produção de produtos alimentares à base de cereais, nomeadamente aveia integral de elevada qualidade.



AMÊNDOA SEM PELE BIO NATUREFOODS

200 g

Amêndoas deliciosas para um *snack* perfeito.

LIBERTE-SE DAQUILO QUE ESTÁ A MAIS NO SEU CORPO



DETOX
NATURAL
& BIOLÓGICO



METHODRAINE SUPLEMENTO ALIMENTAR.

20 DIAS
PÊSSEGO-LIMÃO
FRAMBOESA-ARANDO

EXPRESS
7 DIAS
ROMÃ-MARACUJÁ

No dia-a-dia encontramos-nos expostos a um enorme número de substâncias nocivas, que saturam o nosso organismo. **METHODRAINE DETOXINE** à base de bétula e funcho. A bétula afeta benéficamente a digestão e promove os processos de desintoxicação do organismo. O funcho apoia a saúde do sistema digestivo.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

ORTIS
laboratórios

Distribuído por
dietimport

Açúcares simples: como evitar?



Nunca o tema em volta do açúcar foi tão atual. De facto, por mais que não adicionemos açúcar, por exemplo, em bebidas como o café ou o leite, escapar à ingestão de açúcares simples é uma missão quase impossível nos dias de hoje.

Quando se fala em açúcares simples, os refrigerantes, bolos ou chocolates são os produtos que logo nos ocorrem referir. E, de facto, estes produtos são, na generalidade, ricos em açúcares simples. No entanto, a indústria alimentar tem recorrido cada vez mais à sua adição em produtos improváveis e que passam despercebidos, como é o caso de certos tipos de pão, batatas fritas e molhos – (*ketchup*), bebidas aromatizadas e até em produtos congelados (*pizzas* ou *lasanhas*). O açúcar adicionado não só confere o sabor doce como também viscosidade, cor e textura, além de realçar o aspeto e o sabor e ainda aumentar a durabilidade do produto. Em geral, o termo “açúcares” pode referir-se aos hidratos de carbono como um todo, que representam a maior fonte de energia para o organismo. Os hidratos de carbono distinguem-se em simples (mono e dissacáridos, presentes na fruta e no leite, por exemplo) e em complexos (polissacáridos, presentes em alimentos como o pão, arroz, massas alimentícias, leguminosas e batatas). Ambos devem fazer parte de uma alimentação completa, equilibrada e variada. O seu aporte diário deverá corresponder entre 45% a 65%

das necessidades energéticas individuais. Segundo as diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de açúcares simples deve ser inferior a 10% das calorias ingeridas por dia e, preferencialmente, aproximar-se dos 5%.

Hidratos de carbono complexos

Também conhecidos como hidratos de carbono de absorção lenta, visto que a energia que fornecem é utilizada durante algumas horas e por isso deve dar-se-lhes preferência em detrimento dos açúcares simples. Encontram-se em alimentos como o arroz, massas alimentícias, pão, leguminosas e batata, apresentam um índice glicémico mais baixo que os açúcares simples, sendo mais vantajoso para controlar os níveis de açúcar no sangue, e conferem maior saciedade.

Açúcares simples

Os açúcares simples são de rápida absorção e utilização pelo organismo e, por esta razão, de curta duração. A energia que não é utilizada é armazenada sob a forma de gordura, servindo de reserva. Quando ingeridos

provocam um aumento excessivo de açúcar no sangue, seguido de um decréscimo acentuado. Esta flutuação dos níveis de açúcar conduz à sensação de falta de energia e ao desejo de a compensar com mais alimentos ricos em açúcares simples.

Segundo a OMS, o termo “açúcar” engloba todos os monossacáridos e dissacáridos adicionados aos alimentos e às bebidas, bem como os naturalmente presentes, por exemplo, no mel, no leite e na fruta. É importante esclarecer que alimentos como a fruta ou o leite, apesar de conterem açúcares simples na sua constituição, são ricos em nutrientes importantes como vitaminas e minerais, fibra e fitonutrientes e, por esta razão, devem ser integrados numa dieta equilibrada, completa e variada.

Pelo contrário, quando presente como aditivo em alimentos processados, como os produtos de pastelaria, sobremesas e refrigerantes, os quais contêm açúcares simples além dos naturalmente contidos, estão presentes poucos ou nenhuns micronutrientes essenciais, podendo ser considerados “vazios” nutricionalmente. O consumo deste tipo de produtos deve ser reservado a dias ou ocasiões especiais e esporádicas.



TÂMARAS BIO SEM CARÇO NATUREFOODS

250 g

Alto teor em fibra. Como um *snack* ou como ingrediente em várias receitas. Adequado a vegans e vegetarianos.



COCO RALADO BIOLÓGICO NATUREFOODS

250 g

Alto teor em fibra. Pode ser misturado no muesli ou utilizado como ingrediente em várias receitas.



CANELA EM PAU BIOLÓGICA SONNENTOR

18 g

Amplamente utilizada na confeção de doces, vinho quente, no chá ou café, e também na cozinha oriental em pratos de carne e peixe.



BAUNILHA DE BOURBON EM PÓ BIO BAULE VOLANTE

4 g

Com aroma intenso e requintado. Origem: Madagáscar.



Segundo as diretrizes da OMS o consumo de açúcares simples deve ser inferior a 10% das calorias ingeridas diariamente.

Como identificar os açúcares simples no rótulo dos produtos

- ♥ Glicose
- ♥ Sacarose
- ♥ Maltose
- ♥ Dextrose
- ♥ Maltodextrina
- ♥ Frutose
- ♥ Lactose
- ♥ Xarope de glicose/açúcar
- ♥ Xarope de milho, arroz
- ♥ Açúcar invertido
- ♥ Melaço

Quantidade de açúcares simples na dieta

Numa alimentação de 2000 kcal, os 10% preconizados pela OMS (a que devem corresponder, no máximo, a ingestão de açúcares simples por dia) correspondem a uma ingestão máxima de cerca de 50 g de açúcares por dia. Este valor equivale a 5 colheres de sopa proveniente de alimentos em que é adicionado açúcar, como refrigerantes, produtos de pastelaria, bolachas, açúcar branco, cereais de pequeno-almoço e molhos, mas também de alimentos que os contenham naturalmente como o mel, fruta e laticínios. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), o consumo de açúcar por pessoa em Portugal correspondeu, em média, a 30,4 kg relativamente ao período de 2014/2015. Estes dados significam que cada português consome cerca de 2,5 kg por mês e 80 g por dia, mais 40 g do que o preconizado como limite máximo para ingestão diária.

Consequências do consumo excessivo

O consumo excessivo de alimentos ricos em açúcares simples contribui para o aumento da quantidade de calorias ingeridas, reduzindo a ingestão de alimentos nutricionalmente mais ricos. Além disso, pode estar na origem de determinados problemas de saúde como as cáries dentárias e o aumento de peso/obesidade. Estes dois problemas de base podem desencadear outros como descalcificação, diabetes, doença cardiovascular ou proliferação de fungos como a *Candida albicans*. Por todas estas razões, o paladar deve ser educado através da redução da exposição a alimentos doces.

Alimentos com poder adoçante

Para substituir o açúcar branco adicionado às suas receitas preferidas, experimente as seguintes opções:

	Características	Utilização
<i>Jâmaras</i>	Com um sabor exótico e doce, são fonte de fibra e de minerais (potássio, ferro e cálcio).	Simplesmente triturados, adicionados a uma receita (bolo, barritas...) ou em pasta (amolecendo os frutos com um pouco de água e, de seguida, triturando-os).
<i>Figo</i>	Fruta seca originária da região do Mediterrâneo, contém um teor de fibra considerável, rica em cálcio, potássio e ferro.	
<i>Batata doce</i>	Tal como o nome indica, é bem mais doce do que a batata convencional e é rica em vitamina A, E e C e ainda contém potássio.	É utilizada em <i>brownies</i> e queques, mas também em gelados. Geralmente é cozida e posteriormente adicionada ao preparado.
<i>Banana</i>	Com um sabor doce intenso, contém um teor considerável de fibra e também magnésio e potássio.	Ideal para confeccionar os seus crepes favoritos e também em bolos, queques, mousses e batidos.
<i>Coco</i>	Este fruto do coqueiro é rico em fibras, vitaminas e minerais como o fósforo, magnésio e ferro. Tem um sabor tropical acentuado.	Em preparações frias, como <i>smoothies</i> , sumos de fruta, iogurtes e ainda adicionado a saladas ou aos seus cereais de pequeno-almoço. Usual também em receitas quentes como crepes, queques e bolos, bolachas caseiras e ainda receitas exóticas.
<i>Especiarias</i>	Canela: com um sabor adocicado, suave mas ao mesmo tempo quente, é rica em óleos voláteis e flavonoides. Baunilha: para usufruir do seu aroma subtil deve cortar a vagem longitudinalmente e extrair as pequenas sementes.	Canela: para aromatizar o seu café, na confeção de doces e de molhos salgados ou em bebidas quentes. Baunilha: no iogurte, batidos, bolos e tortas, gelados e cremes frescos.

Nota: a batata-doce e as frutas secas e frescas referidas, além de adoçarem, dão consistência às suas preparações. São ingredientes muito utilizados em receitas sem produtos animais, incluindo o leite e derivados e ovos, por exemplo.

Atenção: não deve ultrapassar as 3-5 peças de fruta por dia (de tamanho médio).

Açúcar mascavado

Tal como o açúcar branco provém da cana-de-açúcar, no entanto é bastante mais escuro devido ao conteúdo em melaço. Este facto deve-se ao menor processamento a que é sujeito e, por isso, apesar do elevado teor em açúcares, mantém o conteúdo em minerais. Perfeito para bolos de fruta ou chocolate. Confere um paladar extra às suas marinadas ou a molhos salgados.



Troque o açúcar branco refinado por...

Constipações de inverno

Todos sabemos como podem ser desconfortáveis os sintomas de uma constipação: dor de garganta, congestão nasal, espirros e tosse. Estes sintomas podem, nesta altura mais fria, aparecer e manter-se durante uns dias.

As constipações propagam-se com facilidade durante o inverno. Em média, os adultos podem contrair entre duas a cinco constipações por ano e as crianças têm uma maior incidência, entre três e oito constipações.

No caso da gripe (uma infecção que ocorre com menos frequência) as manifestações duram mais tempo e tendem a ser mais intensas: incluem febre alta, dores no corpo e cansaço extremo.

Sintomas incômodos

No caso da constipação, o mal-estar concentra-se sobretudo na zona do nariz e garganta. A inflamação aumenta a produção de secreções, podendo ocorrer congestão nasal e espirros. Pode ainda existir dor de garganta e tosse.

Tratamento natural

Para ajudar a melhorar os sintomas deve adotar algumas medidas práticas:

♥ Uma vez constipado, a melhor estratégia de combate é o descanso adequado; o organismo tem capacidade para superar a infecção, que pode durar até uma semana. Descanse para restaurar os seus níveis de energia.

♥ Coma canja ou ingira bebidas quentes. Beba bastante água. Estudos demonstram que as bebidas quentes ajudam a aliviar os sintomas como corrimento nasal, tosse, espirros e dor de garganta porque possibilitam o fluidificar das secreções e ajudam na sua eliminação.

As constipações propagam-se facilmente durante o inverno.



♥ Faça uma alimentação rica em produtos frescos (fruta e legumes) que fornecem antioxidantes, como alimentos ricos em vitamina C (laranja, kiwi, acerola).

♥ A lavagem ou irrigação nasal com uma solução salina pode ajudar a aliviar os sintomas mais incômodos das vias aéreas, como o congestionamento e o corrimento nasal.

♥ **Vitamina C e equinácea** são compostos que, além da prevenção podem ser determinantes no tratamento, contribuindo para diminuir a duração da doença e a intensidade dos sintomas.

♥ Própolis

Esta goma-resina vegetal, recolhida na natureza pelas abelhas e tratada pelas suas glândulas salivares, é utilizada para aumentar a resistência do organismo e como coadjuvante no tratamento de infeções respiratórias. Deve ser evitada por pessoas alérgicas a produtos da colmeia, como o mel e o pólen.

♥ Eucalipto e tomilho

O eucalipto é utilizado em muitos produtos para tratar os sintomas da constipação, em particular a tosse. O óleo essencial de tomilho, que por ser expetorante e antisséptico, é indicado para a tosse irritativa.

♥ Roseira brava (ou Rose hip)

O fruto desta planta é uma fonte natural de vitamina C. Além disso, contém antioxidantes como o betacaroteno, luteína, zeaxantina e licopeno. Os frutos de roseira brava podem ser encontrados em suplementos alimentares de vitamina C ou em infusões.

♥ Sabugueiro (*Sambucus nigra*)

Pode ajudar a reduzir sintomas da gripe e constipações atenuando a congestão. As preparações à base de bagas e flores de sabugueiro são tradicionalmente conhecidas como agentes de apoio contra a constipação comum e a gripe.

♥ *Andrographis paniculata*

Esta planta ajuda a suavizar problemas respiratórios como tosse e dor de garganta de uma maneira natural. Suporta o mecanismo natural de defesa, especialmente ao nível do aparelho respiratório superior.

♥ Líquen-da-Islandia

Esta planta contribui para uma função adequada do sistema imunitário, sendo utilizada para suavizar a garganta, faringe e cordas vocais.

♥ Rinchão ou Erisimo

(*Sisymbrium officinale*)

O rinchão, também denominada ervas-dos-cantores, é uma planta utilizada tradicionalmente para suavizar a garganta em caso de irritação e rouquidão.

O eucalipto é utilizado em muitos produtos para tratar os sintomas da constipação, em particular a tosse



Xarope caseiro para a tosse do adulto

Com apenas cinco ingredientes naturais pode fazer um xarope para a tosse. O gengibre na ajuda à manutenção da saúde do sistema respiratório e o vinagre de sidra, devido às suas características e conteúdo em ácido acético, pela sua ação relevante na desinfecção. A pimenta-de-caiena ajuda a fluidificar o muco, e promove o aumento da temperatura corporal, uma ajuda natural para combater os agentes patogénicos.

Ingredientes:

- 1/4 colher de chá de gengibre (moído)
- 1/4 colher de chá de pimenta-de-caiena
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de água

1. Numa tigela pequena, coloque todos os ingredientes líquidos (vinagre de maçã, mel e água) e adicione o gengibre e a pimenta-de-caiena.

2. Misture bem com uma colher e transfira para um frasco de vidro limpo. Tape e guarde no frigorífico. Pode tomar uma colher de sopa de xarope de manhã e outra à noite, mexendo sempre antes de tomar.

Atenção: o mel não é aconselhado a crianças com menos de 1 ano. Esta preparação é apenas recomendada a crianças com mais de 12 anos.

Com apenas alguns ingredientes naturais pode fazer um xarope para a tosse: gengibre, vinagre de sidra, pimenta-de-caiena.



VITAMINA C 500 MG + ROSE HIPS SOLGAR

100 comprimidos

Suplemento de vitamina C enriquecido com frutos de roseira-brava.



ACEROLA 1000 PHYTO-ACTIF

24 comprimidos

Cada comprimido fornece 1000 mg de frutos de acerola biológica e 170 mg de vitamina C natural.



PROPEX EXPRESS ORTIS

45 comprimidos

Comprimidos com *andropogon*, ginseng, própolis, acerola, vitamina E, zinco e selénio.



PROPEX XAROPE APAISANT

200ml

Xarope à base de tomilho, eucalipto e pinheiro.



INFUSÃO CHÁ DE EQUINÁCEA BIO YOGI TEA

17 saquetas

Infusão biológica ayurvédica com equinácea e funcho.



KIT PARA IRRIGAÇÃO NASAL

Garrafa + 30 Saquetas

Para a limpeza profunda e alívio de alergias, constipações e sinusite.

**BIONAL****A RESPOSTA NATURAL****AS DEFESAS
DA SUA FAMÍLIA
ESTÃO A POSTOS
PARA O INVERNO?****EXPERIMENTE
BRONCHILAN®**

No inverno, o organismo fica mais suscetível a infeções virais, por isso, é importante prepararmo-nos desde já. Bronchilan é uma gama de produtos naturais da Bional, ideal para esta época do ano. Em cápsulas, xarope, pastilhas, spray bucal ou spray nasal e composta por um conjunto de substâncias benéficas como a vitamina C, o tomilho, a própolis, o óleo de fígado de tubarão e a equinácea que contribui para o bom funcionamento do sistema de defesa do organismo. Bronchilan é a gama de suplementos ideal para tomar quando o frio começa a ameaçar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.



Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

1 2 3 ...



Infundáveis *insónias*

Expressões como “noites em claro” ou “contar carneirinhos” são-lhe familiares? Então leia este artigo e saiba como não sofrer de insónias.

19%

das pessoas inquiridas
apresentam dificuldade
em adormecer

71%

referem que acordam
mais do que uma vez
por noite

Trata-se de um problema de saúde pública e tem consequências importantes, como o aumento da mortalidade causada por doenças cardiovasculares, distúrbios psiquiátricos, acidentes e absentismo laboral.

Definida como uma experiência de sono inadequado apesar de existirem condições propícias para dormir. Não se manifesta sempre da mesma forma, podendo existir dificuldade em iniciar o sono, em mantê-lo ou simplesmente acordar muito cedo, sem que se tenha atingido um sono de qualidade e reparador. Por vezes, embora com menos frequência, há um sono pouco reparador durante toda a noite.

Dormir bem

Dormir é uma atividade que deve preencher cerca de um terço das nossas vidas e é essencial para a manutenção do nosso equilíbrio pois permite a recuperação orgânica, física e psíquica. Um sono não reparador pode comprometer seriamente a nossa capacidade de memória, aprendizagem e raciocínio e originar estados frequentes de fadiga, irritabilidade e esgotamento, com repercussões graves na nossa vida social e profissional. Dados de uma observação sobre a prevalência de perturbações do sono em Portugal continental, do Observatório Nacional de Saúde, mostram que quase 19% das pessoas inquiridas apresentam dificuldade em adormecer (frequentemente ou sempre), 45 a 71% referem que acordam mais do que uma vez por noite, entre 12 a 16% referem sequelas de um sono não reparador – cansaço ao acordar e sonolência diurna. Trata-se de um problema de saúde pública e tem consequências importantes, como o aumento da mortalidade causada por doenças cardiovasculares, distúrbios psiquiátricos, acidentes e absentismo laboral.

Tipos de insónia

Em termos de duração, podemos classificar as insónias da seguinte forma:

- ♥ **Aguda (curta duração, por norma até 4 semanas).**
- ♥ **Crónica (alteração do sono mais prolongada).**

Sendo transitória, a insónia aguda é uma situação comum e sem consequências graves. A segunda, por sua vez, deve ser uma situação avaliada pelo médico.

Principais causas

As causas mais frequentes de insónia aguda são o stresse, quer seja laboral, social, financeiro, etc.

Existem muitas outras que podem estar na origem da insónia, nomeadamente:

- ♥ **Físicas** – doença cardíaca, apneia do sono, asma, doença prostática, dor (por exemplo reumatismo, etc.).
- ♥ **Fisiológicas** – ruído, atividade noturna, exercício, turnos laborais, etc.
- ♥ **Farmacológicas** – cafeína, álcool, nicotina, antidepressivos, estimulantes, etc.
- ♥ **Psicológicas** – stresse, tensão, luto, ansiedade excessiva relativamente à insónia, etc.
- ♥ **Psiquiátricas** – ansiedade, depressão, mania, demência.

É para uma boa noite de sono...

- ♥ Procure manter a escuridão no seu quarto.
- ♥ Durma apenas o necessário para se sentir bem-disposto e ativo no dia seguinte (7 a 8 horas por dia).
- ♥ Faça exercício regular, preferencialmente de manhã, devendo evitar o exercício físico à noite, e privilegie atividades relaxantes após o jantar.
- ♥ Reduza ao máximo o consumo de álcool à noite.
- ♥ Após as 18 horas, deve abster-se de beber café, chá ou cola, porque estas bebidas contêm concentrações elevadas de cafeína. Se sofrer de doença prostática beba poucos líquidos a partir desta hora.
- ♥ Faça refeições leves ao jantar.
- ♥ Não adormeça no sofá a ler ou a ver televisão.
- ♥ Mantenha uma temperatura confortável no quarto.
- ♥ Elimine, tanto quanto possível, quaisquer fontes de ruído.
- ♥ Evite esforçar-se para adormecer e relaxe bebendo uma infusão quente à base de plantas que beneficiem o descanso.
- ♥ A cama, o colchão e a almofada são fundamentais para uma boa noite de sono. Substitua-os se forem desconfortáveis.
- ♥ Tente levantar-se sempre à mesma hora.
- ♥ Umas gotas de óleo de alfazema na almofada provocam um efeito relaxante e garantem uma noite de sono descansada.



5-HTP SOLGAR

30 Cápsulas vegetais
O 5-HTP da Solgar é um aminoácido extraído do feijão de *Griffonia simplicifolia*, que se desenvolve na África Central e Ocidental.

MELATONINA PLUS (COM L-TEANINA) SOLGAR

30 cápsulas vegetais
Fornecer 1,9 mg de melatonina e 100 mg de teanina, aminoácido presente quase exclusivamente na planta do chá verde.



Plantas e substâncias

Existem plantas e substâncias com propriedades que podem favorecer um sono mais reparador, das quais destacamos:

5-HTP

Sintetizado a partir do aminoácido essencial L-triptofano, parece ter a capacidade de passar a barreira hematoencefálica convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor a nível cerebral envolvido na regulação do sono, humor, apetite e outras funções nervosas e cerebrais.

Este aminoácido encontra-se em proteínas de alto valor biológico como na carne, peixe, leite e derivados, e de uma forma mais concentrada em suplementos alimentares.

Melatonina

Os níveis de melatonina no organismo são muito importantes pois proporcionam a calma que assegura um sono repousante, apoiando o ritmo circadiano natural.

Os estudos existentes apoiam o efeito positivo da melatonina na promoção do sono, assim como para quem sofre de *jet lag*.



VALERIANA - EXTRATO ESTANDARDIZADO DA RAIZ (VALERIANA OFFICINALIS) SOLGAR

60 Cápsulas vegetais

Extrato standardizado de raiz de valeriana em pó, fornece 2,4 mg de ácido valerênico.

RESCUE NIGHT GOTAS A. NELSONS

10 ml

Combinação única de essências florais que ajuda a restabelecer a calma naturalmente e a ter uma noite descansada.

SLEEP&GO ORTIS

36 comprimidos

Suplemento alimentar à base de erva-cidreira, papoila-da-califórnia, lúpulo e passiflora.

INFUSÃO CHÁ BOAS NOITES BIO YOGI TEA

17 saquetas

Infusão que combina os sabores e as propriedades de plantas e especiarias como funcho, camomila, raiz de valeriana, cardamomo, erva-cidreira, erva-príncipe e noz-moscada. A Yogi Tea® contempla uma ampla variedade de infusões biológicas que tem por base a filosofia ayurvédica.

ÓLEO ESSENCIAL DE ALFAZEMA BIOLÓGICO DR. ORGANIC

10 ml

O óleo aromático puro de alfazema ajuda a harmonizar a mente e o corpo, é relaxante e revigorante, promove uma sensação de bem-estar e frescura.

Plantas como a papoila-da-califórnia, a camomila, a cidreira ou a tilia também são tradicionalmente utilizadas para diminuir os sintomas associados a agitação nervosa e insónias.

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

De um modo geral, pode-se referir que a raiz de valeriana aumenta a qualidade do sono, diminui a tensão de origem nervosa e a ansiedade.

O ácido valerênico presente nesta raiz tem demonstrado possuir efeitos sedativos através de um mecanismo de ação que envolve o GABA (ácido gama-aminobutírico) no sistema nervoso central. Devido à sua ação sobre o sistema nervoso central, muitos estudos demonstraram a eficácia da valeriana na melhoria da qualidade do sono e a sua própria indução sem o risco de dependência e sem provocar sonolência na manhã seguinte.

Passiflora (*Passiflora incarnata*)

É tradicionalmente utilizada para induzir o sono e o relaxamento de forma natural, sem causar habituação nem dependência. No século XVI o chá de passiflora era a infusão calmante favorita da Europa, e durante a Primeira Guerra Mundial tornou-se uma planta importante no tratamento da angústia provocada pela guerra.

Lúpulo (*Humulus lupulus*)

As flores de lúpulo contêm glândulas resinosas com uma aparência semelhante a pequenos grãos dourados. Neste conteúdo resinoso existe um composto amargo (lupulino), responsável pela ação sedativa. Em fitoterapia as flores de lúpulo sempre foram utilizadas em caso de nervosismo e de insónias de origem nervosa. Nas preparações sedativas as flores de lúpulo são normalmente misturadas com as raízes de valeriana – vários estudos que analisaram esta mistura evidenciaram uma melhoria na dinâmica do sono e um acordar mais repousado.

Florais de Bach

Nos anos 30, o conceituado médico inglês dr. Edward Bach desenvolveu a terapia floral de Bach, uma aliada na gestão da sobrecarga emocional, na luta contra o stresse e os seus efeitos.

Combinação única de essências florais que ajuda a restaurar a calma naturalmente e a ter uma noite descansada.



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

ATÉ AMANHÃ

Experimente Solgar Melatonina Plus com melatonina, que ajuda a adormecer.

Alívio dos sintomas de diferença horária (*jet lag*) | Ajuda a reduzir o tempo necessário para adormecer



www.solgar.pt



Quem tem dificuldades em adormecer sabe que uma noite em branco pode parecer uma eternidade. A pensar neste problema, a Solgar desenvolveu Melatonina Plus. Uma cápsula de Melatonina Plus tomada de acordo com o modo de tomar contribui para o alívio dos sintomas subjetivos da diferença horária e para a redução do tempo necessário para adormecer. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado, bem como um estilo de vida saudável.

À venda em lojas
de produtos naturais,
farmácias

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto, 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12
apoioaocliente@dietimport.pt

Beta-glucanos

Os beta-glucanos (β -glucanos) são polissacarídeos de monómeros de D-glicose unidos por ligações glicosídicas β . Estes ocorrem mais comumente como celulose em plantas, no farelo de grãos de cereais, na parede celular da levedura (*Saccharomyces cerevisiae*), de certos fungos, cogumelos e de bactérias. Os beta-glucanos (β -glucanos) são um tipo de fibra solúvel com elevada capacidade de reter e de tornar géis em soluções aquosas. Quando ingeridas a viscosidade do bolo alimentar diminui a atividade de determinadas enzimas digestivas, o que influencia diretamente a taxa de digestão e absorção de nutrientes.

O que são?

Existem diferentes tipos de beta-glucanos, que são úteis para a nutrição humana como agentes de texturização e como fibras solúveis de alimentos.

Benefícios de consumo de beta-glucanos

- ♥ Redução dos níveis de colesterol⁽¹⁾
- ♥ Proteção celular⁽²⁾
- ♥ Ação antioxidante (combate a ação nefasta dos radicais livres)⁽²⁾
- ♥ Estimula o sistema imunitário⁽²⁾
- ♥ Diminuição da sintomatologia associada a infeções virais, bacterianas e fúngicas⁽²⁾
- ♥ Regulação do apetite

(1) Os beta-glucanos (fibra solúvel) contribuem para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O efeito benéfico descrito é obtido com uma dose diária de 3 g de beta-glucanos provenientes de aveia, farelo de aveia, cevada, farelo de cevada ou da mistura destes beta-glucanos. A aveia é bem conhecida por ser rica em fibra solúvel, o beta-glucano, e este tem sido estudado predominantemente pelos seus potenciais efeitos redutores do colesterol.

(2) O extrato de levedura estimula o sistema imunológico, estando estas propriedades imunoestimulantes da levedura associadas ao seu principal componente estrutural, os beta-glucanos, que são capazes de estimular a função imunológica e são responsáveis pela proteção do organismo contra infeções e substâncias nocivas.



Cuide da pele



em qualquer idade

“A natureza dá-lhe o rosto que tem aos 20. A vida talha o rosto que terá aos 30. Mas aos 50 terá o rosto que merece”

Coco Chanel

Os cuidados com a pele são essenciais seja qual for a idade em que se encontra. No entanto, a vasta gama de produtos que surgem todos os dias para este fim podem tornar a tarefa bastante complicada. Muitas vezes escolhemos produtos errados para o cuidado da nossa pele, ou porque não temos em atenção o tipo de pele a que se destinam ou porque não sabemos que cuidados devemos ter.

Os cuidados a ter com a pele variam de pessoa para pessoa e consoante a idade. Limpar, hidratar e proteger são, sem dúvida, fundamentais para ter uma pele fantástica, seja qual for a sua idade.

A limpeza da pele é essencial para retirar a maquilhagem e todas as impurezas acumuladas após uma noite de sono ou um longo dia de trabalho. É imprescindível limpar bem a pele de manhã e à noite. Para tal, deve utilizar produtos de limpeza específicos. A única diferença, consoante a idade, é que a partir dos 30 anos os produtos de limpeza que se usam também devem acalmar e tratar a pele.

Os produtos a adquirir

Deve adquirir sempre um produto de limpeza facial que se adequa ao seu tipo de pele: seca, mista ou oleosa. Pode escolher entre um leite, um gel ou uma espuma de limpeza

Aos 20...

... a pele é jovem e firme, pelo que deve optar por um creme de dia, para aplicar após a limpeza matinal, e um creme de noite para aplicar à noite na pele limpa. Nesta idade devem-se escolher produtos ricos em antioxidantes e vitamina C. No caso de ter acne ou inflamações, os cremes devem ainda ter ácido salicílico ou peróxido de benzoíla.

Aos 30...

... começam a aparecer as primeiras rugas, manchas e pés-de-galinha. A pele perde firmeza e resistência. O mais importante é optar por cremes de dia ricos em antioxidantes e vitamina C e E (que estimulam a produção de colagénio) e fórmulas clareadoras (para as manchas). Em relação ao creme de noite, deve possuir um novo composto, o retinol. Deve evitar utilizar cremes com retinol de dia porque o Sol desativa o retinol, tornando o composto inútil.

Aos 40...

... a queda na produção de hormonas leva à desidratação da pele, ou seja, a pele torna-se gradualmente mais seca e fina, começando não só a sofrer de desidratação como também de retenção de líquidos (as temíveis bolsas de água debaixo dos olhos). Beber água torna-se uma obrigação. Nesta idade deve optar por usar um creme anti-idade ou filtro solar SPF 45+ após uma boa limpeza matinal. À noite, limpar e aplicar os tratamentos anti-idade, antimanchas ou preenchedores e de firmeza, consoante as necessidades principais da pele. Os séruns, embora façam sentido em todas as idades, são um ótimo aliado noturno nesta fase. O contorno da boca e dos olhos precisam de atenção, por isso aplique produtos anti-idade próprios para estas zonas. É o momento de aplicar produtos com efeito tensor e lifting.

Com +50...

... a queda dos níveis de estrogénio dá lugar a uma pele mais seca e reativa, com menos firmeza. As rugas que surgiram em pontos estratégicos, como no contorno dos olhos e da boca e no sulco nasogeniano, bem como a perda de firmeza nas bochechas e a falta de luminosidade, tornam o rosto pesado e sem brilho. Nesta idade, pensar a secura e acalmar a reatividade é uma das prioridades, além de investir num creme que hidrate e confira luminosidade. A proteção é fundamental em qualquer idade. O ideal é optar por hidratantes que possuam índices de SPF 30+ e protejam dos UVB e UVA. A partir dos 50 anos recomenda-se a utilização de fator SPF 50+. Seja paciente. Lembre-se que para um creme mostrar o que realmente vale necessita, em média, de 30 dias, o que equivale ao ciclo de vida da pele.

facial, tendo em conta as necessidades da sua pele.

Após aplicar o produto de limpeza, que irá remover a maioria das impurezas, aplique uma solução micelar ou um tónico facial, de forma a garantir a limpeza total da pele. Estes produtos também proporcionam a frescura e purificação da pele.

A hidratação é o segundo passo para uma pele saudável. Deve hidratar sempre a pele após uma limpeza adequada. Os produtos utilizados na hidratação variam consoante a idade. Produtos adequados para uma pele de 20 anos não são, de todo, os mais indicados aos 50.



CREME DE DIA ROMÃ BIO DR. ORGANIC

50 ml
Creme de Dia hidratante com ação antienvhecimento. Com ação antioxidante. Sem parabenos, SLS, corantes nem fragrâncias artificiais.



ESPUMA LIMPEZA (PELE MISTA/OLEOSA) LOGONA

100 ml
Limpa intensamente sem secar. Para pele mista com impurezas.



VITAMINA E BIO SÉRUM PARA ATENUAR MARCAS DR. ORGANIC

50 ml
Sérum hidratante e regenerador nutritivo, que ajuda a obter os níveis normais de hidratação, dando às cicatrizes e estrias um aspeto suave.



PROTETOR SOLAR FACIAL FPS20 JASON

128 g
Oferece proteção solar facial diária, mesmo em caso de pele sensível.



LEITE DESMAQUILHANTE ROSTO CATTIER

200 ml
Leite desmaquilhante suave "Caresse d'Herboriste" BIO. Para olhos e rosto com água floral de centáurea e extrato de girassol.

As nossas novidades para um inverno mais aconchegante.

KIT DE BELEZA ARGILA CATTIER

Este kit é composto por 4 cosméticos: pasta dentes argila + própolis 15ml, creme mãos secas e gretadas 30ml, exfoliante facial argila branca 40ml, máscara de argila rosa 40ml. A própria embalagem deste kit é uma excelente prenda, pois vem já sob a forma de presente.



NOVA GAMA DE FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS ISENTOS DE GLÚTEN NATUREFOODS

Os flocos de aveia integrais finos e grossos isentos de glúten da Naturefoods são adequados a celíacos. Com alto teor de fibra e fonte de proteína, estes produtos são ainda sem lactose e adequados a veganos.



CEREAIS JORDANS COM NOVA IMAGEM

As Lighter Granolas da Jordans estão prestes a chegar com uma nova e espetacular imagem! A composição e qualidade dos ingredientes mantêm-se inalteradas. As Lighter Granolas têm menos 30% de gordura relação a outras granolas da marca. Compostas com aveia e cevada integrais e com pedaços de fruta. Com alto teor em fibra, sem adição de sal, sem aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais.

NOVA GAMA DE MASSAS BIOLÓGICAS ISENTAS DE GLÚTEN NATUREFOODS

Estão agora disponíveis três novos produtos da Bauck Hof, todos biológicos e isentos de glúten: preparado de pão de arroz integral com sementes, preparado de pão de mistura de arroz e de arroz integral e preparado à base de grão-de-bico para confeccionar 14 bolinhas de "Falafel" com pimentão e malagueta. Adequados a veganos, são ótimas alternativas para dietas isentas de glúten.



AROMA BALL DR. ORGANIC

Os benefícios da aromaterapia são bem conhecidos e agora pode levá-los consigo para todo o lado, graças às Aroma Balls Dr. Organic. Consiste num pequeno roll-on (10 ml) que poderá ser aplicado em qualquer altura, consoante necessidade. Disponível nas variedades: concentração, dieta, dor de cabeça, energia, respiração, sono, stresse e viagem.



GAMA DE COSMÉTICOS BIOLÓGICOS DA BIOREGENA

Bioregena é uma marca reconhecida pela sua qualidade e elevada percentagem de ingredientes biológicos e extratos vegetais na sua composição, como a rosa mosqueta. Com cuidado demonstrado, eficácia comprovada e um compromisso duradouro com a natureza, pois as embalagens são recicláveis e elaboradas apenas com o material estritamente necessário.

PVP: DESDE €7,30



KAOKA®

PLANTEUR DE CHOCOLAT

CHOCOLATES BIO DE COMÉRCIO JUSTO

ELABORADOS POR MESTRES CHOCOLATEIROS

QUALIDADE E SABOR EXCECIONAL





O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

UM CORPO PURO PRECISA DE UM FÍGADO PURIFICADO.

A alcachofra contribui para o apoio à digestão, para o conforto intestinal, para suportar a desintoxicação e ajudar a manter a saúde hepática.



Para ter um corpo saudável e conseguir manter-se em forma, é fundamental que o processo de desintoxicação se processe normalmente. Solgar Alcachofra é um suplemento alimentar diário à base de extratos de folhas de alcachofra que ajuda no apoio à digestão, contribui para o conforto intestinal, suporta a desintoxicação e ajuda a manter a saúde hepática.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.



À venda em lojas
de produtos naturais,
farmácias e dietéticas.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto, 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12
apoioaocliente@dietimport.pt

www.solgar.pt