

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

primavera 2017

#45

nutrição

Quando mais é menos

Para perder peso não precisa de ter fome. Saiba como

Superalimentos

Tome nota do top 15 superalimentos que tem de incluir na sua alimentação.

saúde e bem-estar

Verão à porta.

Vem aí a estação do sol. Prepare a sua pele e mantenha-a protegida.

Alergias da primavera

Este ano saiba como combater esta tendência.

beleza

SOS pele desidratada

Siga as nossas dicas para uma pele mais hidratada

Quando mais é menos

Perca peso sem passar fome





dietmagazine

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

editorial

Olá, primavera!

Caro(a) leitor(a),

Começou a primavera e desfrutamos de dias mais compridos e solarengos. No entanto, a chegada desta estação pode trazer igualmente algumas inquietações. O aparecimento de alergias associadas a esta estação ou a maior preocupação com a forma física resultante da proximidade do Verão e da época balnear. A pensar nestas questões, a sua Dietmagazine inicia a primeira edição deste ano com um artigo sobre a melhor forma de perder peso sem ter de passar demasiadas restrições, estando afinal o segredo na reeducação alimentar. Quanto às alergias, comece já a sua prevenção seguindo as nossas sugestões e para aproveitar os dias de primavera em pleno.

Damos ainda especial destaque à saúde da pele, com artigos sobre a pele desidratada e os cuidados a ter antes da exposição solar.

Por último, conheça duas novidades que já começaram a fazer sucesso: o oil pulling (os benefícios de bochechar com óleos, nomeadamente o de coco) e a kombucha (uma bebida originária do Oriente, conhecida pelos chineses como o “elixir de saúde imortal”).

Tome nota das nossas dicas e viva a primavera de forma mais saudável e equilibrada.

Boas leituras,

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport

THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CÉLIA TAVARES, JOANA ALMEIDA, ANA FARIAS, SARA MARTINS, SÓNIA SÁ, RITA SILVA, SARA PEREIRA E CAROLINA TINOCO | 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



nutrição

Quando mais é menos

3 Parapeder peso não precisa de ter fome. Descubra neste artigo as nossas dicas.

6

Super Alimentos

6 Tome nota do top 15 super alimentos que vão fazer a diferença na sua vida

saúde e bem-estar

Saúde e bem estar

8 Alergias de primavera. Descubra como combater esta tendência.

Oil Pulling

10 Saiba como dar uma nova vida aos óleos.

Verão à porta!

12 Comece já a preparar a sua pele e prepare-a para o verão.

beleza

SOS pele desidratada

16 Leia o guia que preparámos sobre a hidratação da pele.

Kombucha

17 Um presente vindo do Oriente.

Novidades e destaques

18 Conheça as nossas novidades.

Quando mais é menos

E se lhe disséssemos que para perder peso não precisa de ter constantemente a barriga a dar horas?

Atualmente existem várias dietas em voga: paleo, atkins, dieta do tipo sanguíneo, dieta sem glúten, etc. No entanto, a maioria das pessoas depara-se com alguma dificuldade em segui-las durante longos períodos, uma vez que, de um modo geral, são bastante restritivas. Uma dieta não deve ter como objetivo a perda de peso, mas a reeducação alimentar de modo a promover a perda de peso e a manutenção dos resultados a longo prazo. Cada vez mais ouve-se falar do benefício para a saúde da redução do consumo de carne e dos produtos de origem animal. Vários estudos têm demonstrado que uma dieta de base vegetal reduz o risco do desenvolvimento de doenças crónicas, como a hipertensão, hiperlipidemia, diabetes e cancro, entre outras, podendo também promover a perda de peso de uma forma saudável e equilibrada. Um estudo publicado no *Journal of General Internal Medicine* (2016) concluiu que os indivíduos que tinham uma alimentação vegetariana perderam significativamente mais peso, cerca de 2 kg, comparativamente com os indivíduos que seguiam um regime dito tradicional.

Primavera à vista

Com a chegada da primavera e o aumento das temperaturas regressa a preocupação com o peso e a imagem. No entanto, muitas vezes deixamo-nos

levar por dietas da moda em detrimento de um regime alimentar completo e variado, o que dificulta a manutenção dos resultados a longo prazo. Quer perder peso e ganhar vitalidade? Nós dizemos-lhe como.

Deixe de contar calorias!

Tenha em consideração a qualidade de tudo aquilo que consome. Mais importante do que a quantidade é a qualidade, e é a isso que deve dar prioridade.



Função	Substâncias
MOBILIZAÇÃO DE GORDURA Substâncias que ajudam na mobilização de gordura e que posteriormente são utilizadas para produzir energia	Óleo de açafrão; L-carnitina; Ácido linoleico conjugado (CLA); Vinagre de sidra
DIMINUIÇÃO DA SENSÇÃO DE FOME Substâncias que ajudam a controlar o apetite	Crómio; Garcinia cambogia; Extrato de konjac; Clorela
TERMOGÉNICOS Têm a capacidade de ativar e acelerar o metabolismo	Café verde; Guaraná; Pimenta-de-calena; Chá verde
CONTROLO DE PESO Substâncias que ajudam à manutenção de um peso normal	Extrato de citrinos; Gengibre; Erva-mate
DESINTOXICAÇÃO Permitem preparar o corpo para a perda de peso, especialmente quando há retenção de líquidos	Bétula; Alcachofra; Dente-de-leão; Funcho

Estas substâncias podem ser ingeridas isoladamente ou em conjunto, existindo suplementos alimentares que combinam as ações de várias substâncias. No entanto, é importante salientar que estes produtos apenas cumprem o seu papel quando integrados num estilo de vida saudável.



COMPLEXO TERMOGÉNICO SOLGAR 60 cápsulas vegetais

Fórmula avançada constituída por oito substâncias ativas que combina plantas e nutrientes sinérgicos com efeitos comprovados no auxílio da termogénese.



TONALIN CLA SOLGAR 60 cápsulas moles

Fórmula patenteada derivada de óleo de açafrão natural que contém os dois isómeros de CLA: cis-9, trans-11 e trans-10, cis-12 Estes são os isómeros biologicamente ativos do CLA.



CAFÉ VERDE HEALTH SPARK 90 cápsulas

Suplemento alimentar à base de extrato de café verde, fornece ácido clorogénico e ácido cafeico.



SLANKUFIT BIONAL 60 cápsulas

Uma combinação inovadora de extrato de konjac, estandarizado em glucomanano, e de extrato patenteado de açafrão Satiereal®.

Use e abuse dos vegetais!

Em geral têm um baixo índice glicêmico e não provocam uma subida repentina dos níveis de açúcar no sangue. São também ricos em vitaminas com propriedades antioxidantes, minerais, fitoquímicos, e ainda fonte de fibra. A fibra contribui para melhorar o trânsito intestinal. Estes nutrientes beneficiam não só a perda de peso, como também a saúde da pele, do sistema nervoso e do sistema gastrointestinal.

Inclua mais fruta na sua dieta!

Com o aumento da temperatura é uma excelente forma de se refrescar e hidratar.

Adicione fontes proteicas vegetais aos seus cozinhados!

Arrisque e experimente novos alimentos como lentilhas, quinoa, cogumelos, seitan, tofu, sementes de cânhamo, soja, feijão-mungo, oleaginosas. É tudo uma questão de habituar o seu paladar a novos sabores.

Substitua os cereais refinados pelas respetivas versões integrais!

Desta forma irá enriquecer a sua dieta com vitaminas, minerais e fibra.

Troque o leite e os seus derivados por opções vegetais!

Sabia que se trocar o leite de vaca por uma bebida de amêndoa pode reduzir em mais de 50% o teor de gordura saturada.

Suplementos alimentares?

Sim, sempre que sejam necessários. Os suplementos alimentares são bons aliados para complementar as opções alimentares quando a situação assim os requer. Trata-se de soluções à base de vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos, fibras ou extratos de plantas que atuam como coadjuvantes na perda de peso. Veja a tabela acima.

Apetece-lhe um doce? Adira às tâmaras!

São ricas em cálcio, magnésio e fósforo e o seu sabor doce fazem delas um ótimo substituto de qualquer sobremesa. Experimente a variedade Medjool, não se irá desiludir.

A evitar: alimentos processados ricos em gordura, açúcar, sal e aditivos alimentares. Não têm qualquer benefício na sua dieta. Inicialmente poderá parecer uma missão impossível mas, no entanto, as grandes mudanças começam com pequenos passos. Crie objetivos exequíveis, pois a longo prazo terão um grande impacto na sua saúde e na perda de peso. Por último, não deverá descuidar a prática de exercício físico e uma boa hidratação, seja qual for o seu plano alimentar. Saia de casa, o bom tempo é convidativo para atividades ao ar livre.

Dicas importantes

Tome nota das nossas sugestões úteis para cada refeição, que poderá aplicar no seu dia a dia.

Relembramos que estas combinações alimentares são apenas algumas sugestões que pode adaptar à sua dieta, salientando a importância do acompanhamento personalizado de um nutricionista para definir e alcançar os seus objetivos. Experimente novas frutas, legumes, cereais integrais e superalimentos. O sabor e a textura destes novos alimentos poderá ser uma verdadeira surpresa!

3 sugestões para cada refeição

Pequeno-almoço

1 iogurte magro ou de soja + 3 colheres de sopa de trigo-sarraceno + 1 colher de sobremesa de sementes de cânhamo + 1 peça de fruta 250 ml de bebida vegetal + sandes de espinafres (50 g de pão de cereais + 1 colher de chá de manteiga de amendoim biológica + 1 punhado de espinafres biológicos) 1 tosta de ovo e abacate com tomate cherry + 1 smoothie de fruta

Meio da manhã

1 barra de cereais ou frutos secos + 1 chávena de chá verde 6 a 8 amêndoas + 1 peça de fruta 3 tostas crocantes de vegetais + 1 colher de chá de creme de soja ou queijo magro

Almoço

Salada de lentilhas com espinafres e laranja Quinoa com amêndoa e salmão braseado Beringela recheada com cogumelos e queijo fresco

Meio da tarde

1 peça de fruta com sementes de abóbora 1 iogurte de coco + 1 colher de sobremesa de sementes de chia + 1 tâmara e canela 1 punhado de grão crocante no forno com cominhos, pimenta e paprika

Jantar

Sopa leve de alcachofras e chuchu Strogonoff de seitan com legumes assados Moqueca de tofu com arroz integral

Ceia

250 ml de infusão de alcaçuz + 1 bolinha de tâmara e coco Papa de flocos de aveia com bebida de amêndoa biológica 3 galletes de arroz/milho com tahini



BOLINHAS DE TÂMARA E COCO BIO LUBS

100 g

Snack 100% fruta com alto teor de fibra e sem adição de açúcar e aromatizantes.



BARRA DE FRUTOS SEÇOS E GOJI SEM GLÚTEN BIOLÓGICO NATUREFOODS

40 g

Barra biológica de amendoim e amêndoa com bagas goji. Deliciosa barra adoçada com geleia de agave isenta de glúten.



TOSTAS COM VEGETAIS BIO AMISA

100 g

Tostas crocantes biológicas, ideais para o intervalo das refeições. Sem levedura e sem trigo.



BULGUR GROSSO BIO NATUREFOODS

500 g

Ideais para quem não prescinde de uma alimentação à base de produtos biológicos.



TOFUTTI "QUEIJO" CREME SOJA ALHO + ERVAS TOFUTTI

225 g

Preparado vegetal à base de soja, alho e ervas para barrar. Sem produtos lácteos nem gorduras hidrogenadas.

ENERGIA DA BOA!

snacks saciantes e deliciosos
sem glúten

Com alto teor proteico
adequado também a vegetarianos
feitos com ingredientes raw



MAÇÃ E CANELA

CHOCOLATE
MENTA

AMENDOIM

CHOCOLATE
LARANJA

COCO LIMÃO

AMÊNDOA

15 superalimentos

a consumir em 2017

O termo superalimento já se tornou familiar para muitas pessoas que procuram uma alimentação mais saudável. Se ainda não descobriu quais são, damos-lhe a conhecer 15 que tem de começar a consumir este ano.

Apesar de não existir uma definição oficial, o superalimento pode ser considerado todo aquele possui uma elevada densidade nutricional em vitaminas, minerais, fibra e/ou fitoquímicos (químicos de origem vegetal). Neste sentido, o termo superalimento pode estar relacionado com a definição de alimento funcional, mais utilizado pela comunidade científica para designar um alimento que apresenta benefícios para a saúde, além de satisfazer as necessidades nutricionais do organismo. Apesar de promissores, os superalimentos não servem de atalho para obter mais saúde. Se não se praticar um regime alimentar saudável e diversificado o seu efeito pode ser anulado ou mesmo contribuir para desequilíbrios alimentares. Assim, enquanto a ciência procura encontrar evidências mais sólidas acerca desta área da nutrição, deixamos-lhe informação útil sobre estes alimentos e os seus potenciais benefícios.

1 Açafrão-da-índia

Esta especiaria, obtida da raiz de *Curcuma longa*, possui uma elevada riqueza em curcumina, que exerce uma forte ação antioxidante. Apesar de ser menos biodisponível do que os extratos concentrados em forma de micela, o seu consumo pode exercer uma ação anti-inflamatória e de reforço da imunidade.

2 Açúcar da flor de coco

O açúcar de coco pode ser uma opção mais saudável do que o açúcar de cana porque contém vários minerais como o ferro, potássio e o zinco, além das calorias provenientes da glicose. O açúcar de coco também parece ter um índice glicémico mais baixo devido à presença de inulina, que é um tipo de fibra que atrasa a absorção da glicose pelo organismo.

3 Alfafa

Os rebentos e sementes desta planta são uma fonte relevante de proteína, vitaminas (A, C e E), minerais (cálcio, potássio e magnésio) e fitoestrogénios

(hormonas vegetais) importantes para a saúde cardiovascular. A alfafa também pode contribuir para a melhoria do funcionamento digestivo, uma vez é uma fonte natural de enzimas digestivas como a amilase.

4 Aveia germinada

A germinação da aveia, um cereal fonte de fibra, proteínas e vitaminas do complexo B, permite que estes nutrientes se tornem mais disponíveis para absorção, com relevância para a saúde intestinal e controlo do peso. Este processo permite ainda a redução do conteúdo em amido e antinutrientes como os fitatos, que impedem a absorção dos outros nutrientes importantes. Prepare a sua aveia germinada com água quente para garantir um consumo seguro.



AÇÚCAR DE COCO BIO BIONA

250 g

Não refinado e obtido do néctar da flor da palma de coco.



ALFAFA - SEMENTES PARA GERMINAR BAVICCHI

40 g

Sementes de agricultura biológica para germinar.



ENERGY BALL BOUNCE

49 g

Deliciosos snacks à base de frutos secos e com alto teor de proteínas.



SEMENTES DE CÂNHAMO DESCASCADAS NATUREFOODS

250 g

As sementes de cânhamo são um dos alimentos mais nutritivos. Têm um sabor característico a nozes, doce e ligeiramente fumado.



BARRA BIOLÓGICA DE GUARANÁ NATUREFOODS

40 g

Concentrado de frutas biológicas com 7% de guaraná.

5 Baobab

A polpa deste fruto oriundo de África possui um teor de vitamina C cerca de quatro vezes superior ao da laranja. O consumo de baobab pode revelar-se importante para o reforço da imunidade e para combater os sinais de envelhecimento porque promove a formação de colagénio. Possui quantidades relevantes de cálcio, potássio e magnésio que contribuem para a redução da fadiga muscular e para a saúde dos ossos.

6 Cacau cru

A variedade não fermentada de cacau apresenta um conteúdo mais elevado em proteína e teobromina do que as restantes. Alguns estudos associam este antioxidante a um efeito positivo na saúde cardiovascular e no humor. Como é uma fonte natural de hidratos de carbono, não se esqueça de não exceder o consumo desta guloseima para evitar ganhar peso.

7 Cânhamo

As sementes de cânhamo constituem uma fonte nutricional muito relevante de proteína completa, destacando-se também pela riqueza em ácidos gordos ómega-3 e 6 (num rácio ideal de 1:3). Contêm níveis elevados de vitamina E, potássio, fósforo, magnésio e ferro, que contribuem para a saúde cardiovascular e para a manutenção muscular.

8 Erva de trigo

As folhas mais jovens do trigo que caracterizam este superalimento têm um conteúdo muito significativo em clorofila, flavonóides e vitaminas C e E, que em quantidades moderadas podem contribuir para as defesas antioxidantes e o reforço da imunidade. Alguns estudos sugerem ainda que a erva de trigo pode favorecer os processos de desintoxicação do organismo e atenuar os efeitos secundários associados a determinados medicamentos.



GREENSUPERFOOD PÓ SAQUETA AMAZING GRASS

8 g

Ideal para adicionar ao seu sumo ou batido.

9 Guaraná

As bagas deste arbusto tropical possuem um elevado teor de cafeína, pelo que podem atuar como um tónico para o sistema nervoso e para a manutenção do estado de vigília. Por este motivo, o guaraná pode afetar benéficamente o metabolismo e o controlo do peso, além de melhorar a performance desportiva. Cerca de 2 g de guaraná em pó (1 colher de café) podem fornecer até 79 mg de cafeína ou o mesmo que meia chávena de um café expresso.

10 Lucuma

Originária da região dos Andes, esta fruta com um sabor abaunilhado tem uma grande concentração de vitamina C, compostos fenólicos e carotenoides. Devido à sua ação antioxidante, estes compostos nutricionais podem contribuir para o fortalecimento do sistema imunitário e para proteger o organismo de oxidações indesejáveis provocadas, por exemplo, pelo stresse.

11 Maca

Outra planta nativa dos Andes cuja raiz constitui uma fonte por excelência de magnésio e ferro, além de fornecer vários aminoácidos essenciais. Na medicina tradicional a maca é utilizada pelas suas propriedades energizantes e tónicas a nível do sistema nervoso, com repercussões ao nível da saúde sexual.

12 Manuka

O néctar das flores de manuka, uma árvore da Nova Zelândia, produz um mel que se distingue das outras variedades por apresentar uma atividade antimicrobiana mais evidente. Alguns estudos revelam ainda que o mel de manuka pode contribuir para a prevenção de cáries dentárias, de doenças gengivais e para a melhoria da função digestiva devido à sua capacidade cicatrizante. Como fonte relevante de açúcares e de calorias, não se esqueça de que o seu consumo deve ser moderado, em função do seu consumo diário de calorias.



CHÁ VERDE MATCHA BIO PÓ CLEAR SPRING

40 g

Qualidade *premium*, da região de Uji, Quioto.



CACAU MAGRO EM PÓ BIO NATUREFOODS

200 g

Alto teor em fibra e proteínas. Ideal para misturar em batidos e adicionar a sobremesas.

13 Matcha

As propriedades antioxidantes do chá verde já são largamente reconhecidas devido à sua elevada concentração de catequinas. O matcha é um tipo de chá verde em pó utilizado em cerimónias no Japão e que demonstrou possuir um teor de catequinas pelo menos três vezes superior às variedades regulares de chá verde. Na sua composição também se encontram elevadas quantidades de cafeína, sendo que 2 g de matcha correspondem a meia chávena de café expresso.

14 Moringa

A esta planta nativa dos Himalaias têm sido atribuídas na medicina tradicional ações benéficas sobre os níveis de glicemia ("açúcar" no sangue), de colesterol, dos níveis de inflamação e reforço da imunidade. Estes efeitos podem estar relacionados com a sua riqueza em antioxidantes como a quercetina, ácido clorogénico e a moringinina, além de ser uma fonte muito relevante de potássio, cálcio, ferro, vitaminas A e D e de proteínas.

15 Spirulina

Esta alga de cor verde possui quantidades relevantes de proteína, vitamina B12, ferro, ómega-6 e antioxidantes como o betacaroteno. Estes nutrientes parecem conferir-lhe uma ação antimicrobiana, ao mesmo tempo que pode atuar como um probiótico e promover a saúde intestinal. Pelo seu papel no metabolismo da gordura, a spirulina pode ainda revelar-se útil na melhoria dos níveis de colesterol.



BARRA FRUTOS SPIRULINA LIMÃO BIO LUBS

40 g

Snack ideal para qualquer pausa ao longo do dia.

Apesar de não existir uma definição oficial, pode considerar-se superalimento todo aquele possui uma elevada densidade nutricional de vitaminas, minerais, fibra e/ou fitoquímicos

Alergias da primavera

A alergia é uma resposta exagerada do nosso sistema imunitário à presença de um corpo estranho no organismo, o denominado alergénio. Saiba como pode ser contornada.

As alergias da primavera são do tipo respiratório. Apesar de existirem durante todo o ano, agravam-se com a chegada desta estação. Alguns exemplos são as alergias aos pólenes, a febre dos fenos, a sinusite e a rinite alérgicas.

Há uma predisposição genética para a alergia mas, no entanto, esta só se manifesta quando o alergénio entra em contacto com o organismo. Por este motivo, pode surgir em qualquer idade.

Principais causas

Os principais alergénios são o pó doméstico e os pólenes das plantas. Nos alergénios domésticos estão incluídos o pó e também os ácaros, os principais causadores de reações alérgicas. Encontram-se concentrados nos colchões, almofadas, cortinados e alcatifas ou carpetes.

A existência de fungos e baratas também ajuda a despoletar possíveis situações de alergia, assim como a existência de animais domésticos devido aos pelos, saliva, urina e células mortas. Nos alergénios do exterior destacam-se os pólenes das plantas gramíneas (fenos e relva), árvores (oliveira e cipreste) e parietária. A existência de pólenes no ar depende do ciclo de polinização de cada planta, contudo concentram-se ainda mais quando há vento, ausência

de chuva e as temperaturas começam a subir. A humidade também desempenha um papel importante e pode ajudar a despoletar alergias, não apenas por si só mas porque é um meio propício à proliferação de fungos.

Sintomatologia

Os sintomas confundem-se muitas vezes com gripes ou constipações. Além de espirros, nariz entupido, olhos vermelhos e lacrimejantes, pingos e comichão no nariz, também são sintomas de alergia a tosse persistente, a comichão nos olhos e na garganta ou o prurido noutras partes do corpo, erupções cutâneas, urticária, falta de ar e edemas nos lábios ou nas palpebras.

O diagnóstico

Faz-se através do historial clínico e da resposta a questões simples, como se os sintomas pioram quando há vento e se acalmam quando chove. Para que se possam verificar as reações a substâncias específicas, podem fazer-se exames laboratoriais e testes cutâneos específicos.

Tratamento

A alergia não tem cura mas pode ser controlada. Existem tratamentos que incluem medicação oral à base de anti-histamínicos, *sprays* nasais e até vacinas que podem ajudar a minimizar os efeitos das reações. O ideal é prevenir, evitando a toma repetida de medicamentos. Outra solução, se possível, é não contactar com os alérgenos.

As pessoas com rinite alérgica possuem um sistema imunitário que, por estar debilitado, reage muito facilmente à presença de corpos estranhos, contudo inofensivos, como os grãos de pólen libertados pelas gramíneas, árvores e

As alergias podem provocar dificuldade em dormir, cansaço e dificuldade de concentração. Estas situações podem afetar o rendimento quer no trabalho, quer na escola

flores próprias desta época do ano. Numa situação ideal, ao serem incorporadas no organismo por via do sistema respiratório, estas partículas são ignoradas pelo sistema imunitário. Se a rinite alérgica não for tratada pode evoluir para outras doenças, como a asma ou rinossinusite.

Prevenção

Este tipo de alergias pode ter um impacto negativo na qualidade de vida. Dificuldade em dormir, sentir-se cansado e menos concentrado são situações que podem ocorrer e irão certamente afetar o rendimento quer no trabalho, quer na escola. Pode, inclusivamente, levar a alterações de humor, gerando ansiedade, stresse, e afetando as pessoas não só física mas também psicologicamente. A melhor forma de as evitar ou minorar é fortalecer o sistema imunitário antes da primavera.

A quercetina é um flavonoide com características anti-histamínicas, presente na maçã, cebola, no chá e no vinho tinto, que inibe a síntese de substâncias inflamatórias, tornando as células menos reativas aos alérgenos. Pode auxiliar a travar a libertação das histaminas, responsáveis por sintomas associados às alergias, como corrimento nasal forte, olhos húmidos, vermelhos e com comichão, espirros, garganta irritada

e a sensação de fadiga física.

A bromelaína, extraída do ananás, também parece reduzir os sintomas nasais relacionados com as alergias, como a comichão e os espirros.

Existem também algumas plantas com propriedades antialérgicas, destacando-se a perpétua-das-areias (devido à sua atividade balsâmica no trato respiratório e a garganta) e a urtiga (funciona bem na diminuição dos sintomas como espirros e comichão que acompanham os ataques alérgicos e também ajuda a reduzir a inflamação das fossas nasais).

O gengibre e a hortelã-pimenta, ambos descongestionantes nasais, proporcionam alívio dos sintomas de alergia ao reduzirem a inflamação das fossas nasais.

É importante manter as fossas nasais limpas e descongestionadas e, para isso, pode usar soluções nasais de lavagem hipertónicas, como a água do mar associada a extratos de plantas, nomeadamente a camomila (calmante), a calêndula (anti-inflamatória), a malva (emoliente) e o óleo de melaleuca (antisséptico).

Por último, ingira alimentos ricos em vitamina C, que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário, e em magnésio, devido também à sua ação anti-histamínica.



COMPLEXO DE QUERCETINA SOLGAR

50 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece quercetina, outros bioflavonoides, bromelaína e Ester-C.



INHAL CARE ALIFARM

60 cápsulas

Suplemento alimentar de extrato concentrado de *Helichrysum* (Perpétua-das-areias) e quercetina.



BROMELAÍNA 500MG SOLGAR

30 comprimidos

Bromelaína extraída do ananás fresco, especialmente tratada para manter as suas propriedades nutricionais e enzimáticas.



EXTRATO DE FOLHAS DE URTIGAS SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar que fornece extrato da folha de urtiga e folha de urtiga em cápsulas.



NASAL WASH KIT OTOSAN

30 saquetas

Limpeza profunda e alívio de alergias, consipações e sinusite.

Oil Pulling...

dê uma nova utilidade aos seus óleos

A utilização de óleos tem vindo a conquistar cada vez mais adeptos e é uma tendência que parece que veio para ficar. Este tipo de óleo passou da cozinha para a cosmética, onde as qualidades que lhe têm sido atribuídas fazem dele o *must have* do momento.

Se já conhecíamos os múltiplos benefícios que têm ao nível da saúde e da pele, agora novos estudos colocam-nos em voga quando falamos em cuidado e higiene oral. O *oil pulling* (bochechar com óleo) é uma prática ancestral que tem origem na medicina tradicional ayurvédica. Este método era inicialmente utilizado como forma de melhorar o estado geral da saúde oral e a evidência científica, que tem vindo a surgir nos últimos anos, assim o comprova.

Os principais benefícios da prática do *oil pulling* são o fortalecimento dos dentes e das gengivas, a redução significativa do número de bactérias presentes na boca como, por exemplo *Streptococcus mutans*, a diminuição da gengivite e do sangramento das gengivas bem como do mau hálito e, ainda, ajuda no branqueamento dos dentes.

A boca é uma das partes do nosso corpo que se encontra mais exposta aos microrganismos patogénicos. O ar que inspiramos e a comida que ingerimos contêm bactérias que, quando entram em contacto com a nossa flora bucal, podem desencadear diversos problemas a nível oral. Consequentemente, o *oil pulling*, como reduz o número de bactérias presentes na boca, melhora a nossa saúde oral. O mau hálito é consequência do cheiro eliminado pelos subprodutos das bactérias bucais; se reduzirmos as bactérias presentes na boca, com o *oil pulling* iremos diminuir o mau hálito.

Para a prática do *oil pulling* recomendamos o óleo de coco e o óleo de sésamo. O óleo de coco é recomendado principalmente porque contém ácidos gordos de cadeia média, dos quais 45 a 50% correspondem a ácido láurico, com efeitos anti-inflamatórios e antimicrobianos

Os principais benefícios da prática do oil pulling são o fortalecimento dos dentes e das gengivas

comprovados. Já o óleo de sésamo tem na sua constituição lignina, que também possui efeitos anti-inflamatórios, vitamina E, um potente antioxidante e ainda magnésio, que ajuda a fixar o cálcio ao esmalte dentário. Estes óleos devem ser biológicos e provenientes da primeira pressão a frio, pois de outra forma não terão as propriedades que os tornam verdadeiros elixires para a saúde e beleza.

Procedimento

- ♥ Coloque uma colher de sopa de óleo de coco na boca e bocheche durante 10 a 15 minutos.
- ♥ Quando terminar o tempo, deite o óleo fora e enxágue bem a boca. Evite engolir o óleo, pois este encontra-se cheio de bactérias indesejáveis.
- ♥ Apesar de ser uma prática benéfica para a sua saúde oral, a mesma não substitui a utilização do fio dentário e da escova de dentes, e não se esqueça de marcar uma consulta no seu dentista, pelo menos, uma vez por ano.



ÓLEO DE COCO KOKOSOL BIO VITAEU

400 g

Gordura vegetal de coco biológico de primeira pressão a frio.

ÓLEO DE SÉSAMO SÉSAMO BIO VITAEU

250 ml

Óleo de sésamo biológico de primeira pressão a frio.

Vitaquell

GAMA DE COCO BIOLÓGICO



ÓLEO VIRGEM
gordura vegetal

CREME PARA BARRAR
com coco ralado

MARGARINA
vegetal





Verão à porta: ***prepare a sua pele***

Porque a pele é o maior órgão do corpo humano, nunca é demais relembrar como é importante protegê-la. E como mais vale prevenir do que remediar, é na primavera que devemos começar a preparar a pele para o verão que se aproxima.

Sabia que por cada queimadura solar o risco de melanoma duplica

A pele

Funciona como barreira, protegendo-nos de agressões exteriores como o calor, a luz solar e as infeções. Ajuda a regular a temperatura corporal, armazena água e gordura e ainda produz vitamina D através da exposição solar.

O cancro da pele e o sol

Os melanócitos são células que produzem melanina (o pigmento que dá cor à pele) e, durante a exposição solar, produzem mais pigmento para proteger a pele, fazendo com que esta fique bronzeada e escureça. Esta capacidade natural de proteção dura apenas um certo período de tempo e é insuficiente.

A ocorrência dos vários tipos de cancro da pele tem vindo a aumentar devido, principalmente, a uma exposição exagerada ou inadequada aos raios ultravioleta. A exposição solar lenta, progressiva, a horas adequadas e com proteção pode ter vantagens, mas a exposição solar repetida ou a abrupta e intensa, além do envelhecimento precoce da pele (rugas, manchas), danifica o colagénio, torna a pele mais seca e tem efeitos nefastos e cumulativos que favorecem o aparecimento dos cancros da pele. Um dos tipos mais graves é o melanoma e, em Portugal, estima-se que surjam cerca de 1000 novos casos por ano. Sabia que por cada queimadura solar o risco de contrair melanoma duplica?

Aprenda a proteger-se

Os maiores grupos de risco são as pessoas que, por razões profissionais, estão muito expostas ao sol, as que frequentam as praias e os praticantes de desporto ao ar livre (caminhadas, atletismo, ciclismo, triatlo, ténis, golfe, desportos aquáticos). Eis algumas regras a não esquecer:

♥ A exposição solar deve ser lenta e gradual.

ALGUNS NUTRIENTES QUE PODEM FAZER A DIFERENÇA

♥ Betacaroteno

Também conhecido como pró-vitamina A, ajuda a diminuir a desidratação da pele, a conservar a sua elasticidade e a retardar o envelhecimento. Encontra-se nas cenouras, que pode consumir como um *snack* ao longo do dia ou em sumos e batidos.

♥ Antioxidantes

Estes nutrientes ajudam a combater os efeitos nefastos dos radicais livres provocados por fatores ambientais, como os raios UV. Encontram-se numa grande variedade de frutos e legumes, como bagas, legumes de folha verde, pimento, cenoura.

♥ Ómega-3

Estes ácidos gordos essenciais, presentes nos peixes gordos e nas sementes de linho, contribuem para a hidratação da pele.

♥ Uma boa hidratação

A água é insubstituível. Alie a sua ingestão a outras bebidas, como sumos

naturais, chás frios ou água de coco que, devido ao seu natural equilíbrio eletrolítico, ajudam a manter o organismo hidratado.

♥ Hidratação da pele

Uma semana antes da exposição solar faça uma exfoliação para que a pele fique com um tom uniforme para adquirir uma cor bonita sem manchas. O sol, o vento, a água salgada e o cloro das piscinas secam e desidratam a pele e também o cabelo. Aplique sempre um bom hidratante após a exposição solar (com aloe vera ou óleo de coco).



♥ Evite a exposição solar durante as horas de "risco" (nomeadamente, entre as 11 e as 17 horas). Reja-se pela regra da sombra: as horas "seguras" são aquelas em que a nossa sombra é maior do que nós próprios.

♥ Use chapéu (de preferência de abas largas), óculos escuros, camisola (que proteja o decote e os braços e com um tecido não poroso, se praticar desporto) e procure a sombra.

♥ Evite a exposição solar direta das crianças com menos de 3 anos e não exponha os bebés com menos de 6 meses.

♥ Tenha especial atenção em caso de antecedentes pessoais ou familiares de cancro da pele.

♥ Tenha cuidado em dias de vento e enevoados, pois as radiações atravessam as nuvens e o nevoeiro.

♥ Se possui manchas, se tem alergia ao sol ou toma medicamentos fotossensibilizantes, redobre os cuidados. O mesmo deve acontecer se tiver a pele e os olhos claros, se é sardento ou se se queima facilmente e tem dificuldade em ficar bronzeado. Porém, ser moreno e não ficar vermelho não é sinónimo de estar seguro.

♥ Para a normal produção de vitamina D são suficientes alguns minutos de exposição solar diária em áreas limitadas do corpo.

♥ Evite os solários.

♥ Na pele exposta utilize sempre um protetor solar, adequado ao tipo de pele, com um fator de proteção igual ou superior a 30. Deve ser aplicado 30 minutos antes da exposição e repetir-se a aplicação com frequência (a cada duas ou três horas) e após o banho, ou se transpirou bastante, mesmo que o rótulo refira que é à prova de água. Deve ser aplicado generosamente — para proteger o corpo de um adulto de estatura média, é necessária pelo menos uma quantidade de 35 g, o que equivale a seis colheres de chá. Não esqueça as zonas mais sensíveis, como o rosto e as orelhas. Para os lábios use batom com proteção solar.

Os vários tipos de protetores solares

O uso de protetores solares é imprescindível durante todo o ano, sobretudo no verão. Há protetores solares químicos (absorvem e convertem a radiação em calor mas podem desencadear reações alérgicas em indivíduos suscetíveis), físicos ou minerais (especialmente indicados para as crianças e peles sensíveis, refletem a radiação e não são absorvidos pela pele). Os protetores apresentam um fator de proteção solar (FPS) que serve para descrever a “intensidade” com que protegem das radiações UVB, ajudando a prevenir queimaduras. Além da proteção contra os UVB, também devem proteger contra os raios UVA. Este tipo de produto deve ser adequado à idade (as crianças necessitam sempre de um FPS mais elevado), ao tipo de pele e ao índice ultravioleta. Assim, importa conhecer o tipo de pele (fotótipo) e a respetiva reação à radiação solar.



A pele funciona como barreira, protegendo-nos de agressões exteriores como o calor, a luz solar e as infeções. Ajuda a regular a temperatura corporal, armazena água e gordura e ainda produz vitamina D através da exposição solar



DERMASOL BIONAL

30 cápsulas

Com cobre, que contribui para a normal pigmentação da pele, zinco, selênio e óleo de onagra, que mantém a aparência e a elasticidade da pele.

ÁCIDO HIALURÓNICO COM COLAGÉNIO SOLGAR

30 comprimidos

Melhora a aparência das rugas faciais e a secura da pele.

PROTETORES SOLARES LABORATOIRES BIARRITZ

Gama

Proteção solar mineral com alga gorria® (*Gelidium sesquipedale*) que associa carotenoides (luteína e zeaxantina) e aminoácidos, que ajudam a neutralizar os radicais livres.

PROTETORES SOLARES BIOREGENA

Gama

Protetores solares enriquecidos com óleos vegetais.

PROTETORES SOLARES JASON

Gama

Proteção elevada. Sem parabenos. Não testados em animais.

ÓLEO OCEANO BIO LABORATOIRES BIARRITZ

100 ml

Uma fórmula à base de ativos marinhos que desintoxicam e oxigenam as células da pele. Hidrata e tonifica a pele. Também nutre intensamente o cabelo.



Suplemento alimentar líquido à base de Aloe Vera.

A gama de suplementos Aloe Pura reúne todos os benefícios da planta Aloe Vera ajuda no suporte à digestão e na manutenção das funções intestinais.*

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

*De acordo com as instruções de toma descritas na embalagem. Não exceder a toma diária recomendada.

Não utilizar em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos seus constituintes.

Não recomendado a mulheres grávidas ou a amamentar e a crianças.

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

À venda em lojas de produtos naturais e farmácias.



SOS pele desidratada

Descubra como pode dar à sua pele todos os nutrientes para a manter hidratada.

A água é um dos constituintes do organismo humano, representando no total cerca de 60%, e a pele não é exceção. A camada mais superficial da pele, a epiderme, é revestida por um filme hidrolipídico, que serve de barreira entre o meio exterior e o interior. Esta barreira tem como função regular a hidratação da pele, impedindo a evaporação da água quando contacta com o ar. No entanto, inúmeros fatores podem desestabilizar o equilíbrio hidrolipídico. A poluição, va-

riações de temperatura, baixos níveis de humidade, exposição solar e vento são alguns desses fatores.

Uma pele desidratada pode apresentar falta de brilho, rugas ou estrias de desidratação. A desidratação atinge qualquer tipo de pele, quer seja naturalmente seca ou oleosa.

Quando o objetivo é restaurar o equilíbrio hídrico e restabelecer o conforto cutâneo, existem alguns passos que deve seguir no seu dia a dia.

6 passos para o seu dia a dia

1. Ter uma rotina diária de hidratação cutânea

Limpar a pele do rosto com produtos suaves e aplicar um creme hidratante, no rosto e corpo, irá garantir a reposição da água que se perde ao longo do dia. O ácido hialurónico, o óleo de amêndoas doces, o argão e minerais do mar Morto são alguns ingredientes que pode procurar neste tipo de cosméticos.

Particularmente o óleo de jojoba estimula a regeneração celular, retendo água na pele. Por último, não esquecer de usar protetor solar na sua rotina da manhã.

2. Ingestão de líquidos ao longo do dia

Incluir pelo menos 1,5 l de água por dia. Pode aumentar a ingestão hídrica através de sopas, infusões, sumos de fruta, leite e bebidas vegetais.

3. Alimentos ricos em água

Hortícolas como a alface, os espinafres, as courgetes, o pepino, os pimentos e frutos como a melancia, o tomate e os morangos.

4. A água de coco

É uma excelente bebida para repor os níveis de água no organismo, contribuindo também para o aporte em vitaminas e minerais.

5. Evitar bebidas alcoólicas, açucaradas e com cafeína

Contribuem para a perda de água e consequente desidratação.

6. A suplementação

O ácido hialurónico possui capacidade hidratante, recuperando a elasticidade e vitalidade da pele. Os complexos antioxidantes também ajudam a prevenir o risco de ocorrência de problemas de pele, a promover a luminosidade e a proteger a pele contra as radiações solares.



ÁGUA DE COÇO BIO DR. ANTÓNIO MARTINS

1l
Esta água de coco pura é uma bebida refrescante que pode ser denominada como a primeira bebida isotónica natural que sacia a sede.



ÁCIDO HIALURÓNICO + COLAGÉNIO SOLGAR

30 comprimidos
Com vitamina C e colagénio.



ELIXIR FACIAL HIDRATANTE MINERAIS DO MAR MORTO DR. ORGANIC

30 ml
De rápida absorção, esta fórmula baseia-se nos sais minerais do mar Morto combinados com SEVE MARINE® (importante na proteção da pele contra a desidratação).



ÓLEO DE JOJOBA HAUT SÉGALA

50 ml
100% óleo de jojoba biológica de primeira pressão a frio. Adequado a todos os tipos de pele devido à sua ação equilibrante e composição semelhante ao sebo cutâneo.



ÓLEO MULTIUSO CAMELIA E ARGÃO CATTIER

100 ml
Por conter uma combinação de vários óleos biológicos (camélia, argão, jojoba, etc.), hidrata e embeleza a pele e o cabelo. É absorvido rapidamente, deixando uma textura sedosa.

Kombucha:

um presente do Oriente

O chá de kombucha é uma bebida originária do Oriente, conhecida pelos chineses como o “elixir de saúde imortal”.

Apesar de uma aparência semelhante a um cogumelo, a sua textura deve-se a uma cultura simbiótica de leveduras e bactérias que produzem esta bebida naturalmente gaseificada, refrescante e revigorante.

Como se produz?

Esta bebida resulta da fermentação que ocorre com a adição de bactérias, leveduras e açúcar a chá preto ou verde. As bactérias transformam o açúcar em ácido láctico, o que confere à bebida um sabor característico. Após a fermentação, o kombucha encontra-se carbonatado e contém vinagre, vitaminas do complexo B, antioxidantes, enzimas, probióticos e ácidos orgânicos (acético, glucônico e láctico) responsáveis pelos efeitos benéficos atribuídos. Atendendo a que a sua popularidade é ainda muito recente, serão necessários mais estudos para clarificar e comprovar os efeitos para a saúde. No entanto, devido ao seu teor em microrganismos benéficos, é uma outra opção além do iogurte, kefir, miso, *natto* e *tempeh*.

Cuidados a ter

Relembramos que o chá de kombucha possui, apesar de em pequenas quantidades, açúcar e álcool, substâncias que devem ser controladas em determinadas situações, como diabetes, gravidez e amamentação.



A kombucha é uma bebida fermentada e obtém-se através da mistura de chá preto ou verde e açúcar com bactérias específicas

Benefícios

- ♥ Devido ao seu teor de antioxidantes, probióticos e enzimas, o kombucha pode melhorar o sistema gastrointestinal.
- ♥ Alguns estudos em animais permitiram verificar que esta bebida pode contribuir para a cicatrização das úlceras no estômago, assim como tem potencial para inibir o crescimento de organismos patogénicos como, por exemplo, *Candida albicans*.
- ♥ O chá de kombucha possui vitaminas do complexo B e, em pequenas quantidades, cafeína, que conferem energia ao organismo. Estas vitaminas, como a niacina, o ácido pantoténico e a vitamina B6, contribuem para o metabolismo produtor de energia.
- ♥ A nível das articulações, o kombucha pode atuar na melhoria dos processos de reparação dos tecidos conjuntivos articulares e, ainda, promover a perda de peso devido ao seu teor de ácido cético e polifenóis.
- ♥ Capacidade de estimular o sistema imunitário devido à presença de antioxidantes, vitamina C e probióticos.

em foco

Conheça os novos produtos, que levam até si as melhores soluções inspiradas na Natureza.

GAMA DE MAGNÉSIO
BETTER YOU

O magnésio é um mineral essencial para a preservação de ossos e músculos saudáveis, contribuindo para outras funções biológicas. A **Better You** lança agora a linha de magnésio, para que possa beneficiar das propriedades deste mineral.

NOVA LINHA DE CUIDADOS
PARA O BEBÊ CATTIER

A gama hipoalergénica de cuidados para bebé da Cattier foi elaborada para proporcionar suavidade e proteção à pele frágil do bebé, tendo como principais ingredientes a calêndula e o óleo de amêndoas doces biológico. A gama é composta por uma Mousse Lavante, Gel Lavante Suave, Água de limpeza Micelar, Leite de limpeza, Linimento – leite de limpeza, Creme reparador e Creme hidratante.



PRISÃO DE VENTRE? A NATUREZA TEM A RESPOSTA.

A gama Frutos&Fibras apresenta várias soluções para a prisão de ventre. Com alto teor em fibra, possui figo, tamarindo e ruibarbo estandardizado que ajudam a promover o trânsito intestinal regular. A alcarávia ajuda na sensação de inchaço. O psílio e o figo ajudam a manter um trânsito intestinal regular. Descubra o Frutos&Fibras mais adequado a si.

SNACKS SAUDÁVEIS
BOUNCE

Com alto teor proteico e sem glúten, estes novos snacks saudáveis da Bounce são equilibrados e saciantes. Confeccionados com ingredientes cuidadosamente selecionados e adequados também a vegetarianos, as bolinhas da Bounce além de deliciosas são também muito convenientes: como são embaladas individualmente, pode levá-las consigo para todo o lado, para desfrutar a qualquer hora. Ideais para antes e após o treino ou como snack a meio do dia.



JÁ PROVOU A NOVA KOMBUCHA DO CAPITÃO?

Disponível nos sabores original, coco, ananás, framboesa e pimenta caiena, esta nova bebida biológica produzida em Portugal é naturalmente gaseificada e deliciosa. Feita de forma artesanal e sem recurso a conservantes, a kombucha não tem lactose nem glúten e é adequada a vegetarianos e vegans.

BEBIDA DE COCO BIO
DA DR. ANTÓNIO MARTINS

Esta deliciosa alternativa às bebidas lácteas e outras bebidas vegetais surge agora nos sabores original e cacau. Altamente hidratantes e convenientes no seu formato 33cl, são ideais para desfrutar a qualquer momento do dia.





A RESPOSTA NATURAL

A BELEZA DO SEU CABELO ANDA POR UM FIO?

**EXPERIMENTE HAIREVIT®
COM VITAMINAS,
MINERAIS E NUTRIENTES.**

Um cabelo forte e saudável é o desejo de todas as mulheres, mas com o avançar da idade e o stresse associado aos maus hábitos alimentares, ele fica naturalmente mais enfraquecido. Para a ajudar, experimente Hairevit®, um suplemento alimentar à base de biotina, selénio, vitaminas B1, B2, B3, B6 e zinco que contribui para a manutenção de cabelo, unhas e pele normais. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.



Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

À VENDA EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS E FARMÁCIAS



Deixe as infeções à porta.



Solgar® Cranberry (Arando Vermelho) é um suplemento alimentar que contém arando vermelho e vitamina C. A vitamina C contribui para o **normal uncionamento** do sistema imunitário.

1 cápsula tomada, de acordo com o modo de tomar contribui com a quantidade significativa de vitamina C para se obter o efeito benéfico. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer componente de formulação. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

SUPLEMENTO
ALIMENTAR

APPLIED NATURE



À venda em lojas de produtos naturais e 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