



outono 2016

#43

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco



dietmagazine

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

nutrição

Os iogurtes e as várias alternativas

Sabia que existem inúmeras alternativas aos iogurtes? Descubra-as na página 3.

Bom-dia, pequeno-almoço nutritivo!

A refeição mais importante do dia deve ser a mais completa. Confira a lista de ingredientes a incluir.

saúde e bem-estar

Encare a rotina com energia

Encare o regresso à rotina de forma positiva com as nossas dicas cheias de energia.

Uma família protegida para um inverno saudável

Fortaleça a sua família. Saiba como pode proteger a saúde de todos nesta estação.

lodo

Uma fonte de saúde e bem-estar.

beleza

Colorantes capilares

Descubra as principais diferenças entre colorantes sintéticos e naturais.

Pequenos-almoços nutritivos

Não descuide a primeira, e mais importante, refeição do dia. Veja o que deve incluir



dietmagazine

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

editorial

Prontos para o regresso

A Dietmagazine está de volta e acompanha o regresso das férias dos leitores. A verdade é que regressamos todos, deixando para trás os dias de exposição solar mais intensa, as horas de lazer prolongado e alguns excessos alimentares.

Agora é hora de redefinir as prioridades e preparar o regresso à rotina, e todo esse processo pode ser mais fácil com a ajuda das dicas e conselhos da sua Dietmagazine! Comece por dar especial atenção à rotina matinal, importantíssima tanto para as crianças como para os adultos. Por vezes um pequeno-almoço mais simples pode ser uma opção rápida e igualmente nutritiva.

Por outro lado, a sensação de regressar à rotina pode dar lugar a um sentimento de maior preocupação e stress. Para prevenir este tipo de reações e ajudar a um arranque com mais energia existem várias medidas que poderá adotar e algumas substâncias naturais que o podem ajudar.

Por último, e porque esta altura do ano é simultaneamente o arranque pós-verão e a preparação para os meses mais frios, dedicamos um artigo à prevenção de gripes e constipações para toda a família.

Esperamos que esta estação lhe traga boas energias e que a nossa revista ajude a manter uma atitude positiva!

Bom regresso,

Tiago Lôbo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport

THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CELIA TAVARES, JOANA ALMEIDA, ANA FARIAS, SARA MARTINS, SÓNIA SÁ E RITA SILVA | MÉDICO: PEDRO LÔBO 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

7

Os iogurtes e as várias alternativas

3

Sabia que existem inúmeras alternativas aos iogurtes? Descubra-as na página 3.

Bom-dia, pequeno-almoço nutritivo!

6

A refeição mais importante do dia deve ser a mais completa. Confira a lista de ingredientes a incluir.

saúde e bem-estar

Encare a rotina com energia

8

Encare o regresso à rotina de forma positiva com as nossas dicas cheias de energia.

Uma família protegida para um inverno saudável

12

Fortaleça a sua família. Saiba como pode proteger a saúde de todos nesta estação.

Iodo

16

Uma fonte de saúde e bem-estar.

beleza

Colorantes capilares

17

Descubra as principais diferenças entre colorantes sintéticos e naturais.

em foco

Novidades e destaques

18

Conheça as novidades à sua espera para este Outono.

Os iogurtes

e as várias alternativas vegetais

O iogurte é o produto obtido através da fermentação láctica por ação exclusiva dos microrganismos *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*.

O leite pasteurizado ou pasteurizado concentrado (desnatado ou não), a nata pasteurizada ou a mistura dos dois podem ser utilizados como matérias-primas. Existem iogurtes naturais, aromatizados, com polpa de fruta, pedaços e ainda com adição de açúcares ou edulcorantes. Quanto à textura, classificam-se em sólido, batido ou líquido. Distintos dos iogurtes, os leites fermentados utilizam no seu processo de fermentação bactérias específicas, como é o caso do género das bifidobactérias. Os iogurtes e leites fermentados são um subproduto do leite presente no nosso dia-a-dia e apresentam uma maior digestibilidade relativamente ao leite.

Perfil nutricional

O iogurte é um alimento com um teor significativo em proteínas de alto valor biológico, ou seja, contém todos os aminoácidos essenciais nas proporções adequadas. A lactose é o principal hidrato de carbono presente, embora em menor quantidade quando comparado com o leite. O seu valor energético pode variar principalmente devido ao seu conteúdo em gordura, maioritariamente saturada. A quantidade de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) presentes também varia consoante o teor em gordura e, além destas, contém vitaminas do complexo B como a

O leite de vaca é a principal matéria-prima do iogurte. No entanto, têm surgido iogurtes à base de leite de ovelha e cabra.

tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B6 e B12. O conteúdo em cálcio, potássio, fósforo, magnésio e zinco é comum aos produtos lácteos, e o iogurte não é exceção.

Variedades de iogurtes

Pelo seu valor no mercado, o leite de vaca é a principal matéria-prima do iogurte.



Classificação de acordo com o teor de gordura

Gordo	mínimo de 3,5% (m/m)
Meio gordo	entre 1,5 a 1,8% (m/m)
Magro	máximo de 0,3% (m/m)

No entanto, há relativamente pouco tempo começaram a surgir iogurtes à base de leite de ovelha e cabra. As opções de origem biológica permitem usufruir de todo o sabor e nutrientes sem produtos químicos de síntese, pesticidas ou fertilizantes não naturais, preservando ainda o bem-estar animal ao respeitarem o seu ciclo de crescimento e reprodução.

Sabia que estes microrganismos devem estar vivos e ser abundantes no produto final? Conheça tudo o que precisa de saber sobre este alimento que deve ser incluído diariamente.

Embora o iogurte seja normalmente melhor aceite do que o leite pelas pessoas com intolerância à lactose (porque durante a sua fermentação parte da lactose é degradada), existem no mercado alternativas à base de leite de vaca sem lactose que permitem a inclusão dos iogurtes na dieta de quem sofre de intolerância.

O kefir é um produto tradicional da região do Cáucaso e consiste numa bebida que se obtém através da fermentação do leite, com uma seleção de microrganismos, em grãos de kéfir. O líquido é coado para separar o iogurte dos grãos, estando depois pronto a consumir. Uma fermentação mais curta confere um sabor suave e doce, enquanto uma mais prolongada torna o produto mais azedo. Apresenta, assim, uma relação direta com o iogurte e a diferença no tipo de fermentação confere um sabor (mais ácido) e textura únicas.

Alternativas vegetais ao iogurte...

Podem ser adequadas a pessoas com intolerância à lactose ou alergia às proteínas do leite e outras situações clínicas, em regimes vegetarianos e veganos e também para quem pretende variar.

... à base de soja

A soja está na base da alimentação de muitos países da Ásia há mais de 4000 anos. É rica em proteínas vegetais, contendo todos os aminoácidos essenciais, e

	ENERGIA (KCAL)	PROTEÍNAS (G)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	AÇÚCARES (G)	LÍPIDOS (G)	LÍPIDOS SATURADOS (G)
Iogurte						
Natural Bio	70	4,2	4,7	4,7	3,6	2,5
Natural Açucarado Bio	77	3,1	12,4	12	1,6	1,1
Natural sem Lactose Bio	56	4,5	5	5	1,8	1,1
Grego	96	9	3,8	3,8	5	3,6
Alternativas vegetais ao iogurte						
Soja Natural não Açucarado	43	4,0	0,5	0	2,3	0,4
Soja Aromatizado	75	3,6	9,3	8,8	1,9	0,3
Coco	183	2,3	3	0,5	18	13

Valores apresentados por 100 g de produto. Os teores apresentados podem variar de produto para produto.

contém igualmente teor considerável em ácidos gordos polinsaturados (nomeadamente ácido alfa-linolénico), vitaminas, como a tiamina, o ácido fólico, e minerais como o fósforo, cálcio, magnésio, ferro e zinco. Na culinária, é uma leguminosa muito versátil e por isso as alternativas ao iogurte à base de soja assumem-se como apenas um dos subprodutos possíveis. Os valores energéticos podem variar consoante a opção seja sem açúcar ou com adição de fruta e apresentam-se, geralmente, como fonte de proteínas e com baixo teor de gordura e gordura saturada.

... à base de coco

O coco é um fruto com sabor exótico caracterizado pelo alto teor em fibra, bem como presença de vitaminas e minerais como o fósforo, magnésio, ferro. A presença de gordura saturada, sob a forma de ácidos gordos de cadeia média, torna-o ideal para várias utilizações. Através da trituração e prensagem da polpa do coco maduro, obtém-se o leite de coco (que difere da água de coco), a partir do qual se preparam as cremosas e deliciosas alternativas ao iogurte, com aromas ou ao natural.



IOGURTE DE VACA GREGO BIO NATURAL SEM AÇÚCAR EL CANTERO DE LETUR
2x125g

Delicioso iogurte grego feito a partir de leite fresco "do dia" e sem natas.

ALTERNATIVA AO IOGURTE À BASE DE COCO BIO HARVEST MOON
125g

Obtido a partir de leite de coco fresco. Isento de glúten, leite e soja. Sem açúcares adicionados (contém açúcares naturalmente presentes).

PURÉ DE FRUTOS E IOGURTE BIO CASA GRANDE DE XANÇADA
90g

Com 25% de iogurte e 75% de fruta. Não necessita de frio, o que permite consumir em qualquer ocasião. Sem açúcares adicionados (contém açúcares naturalmente presentes). Sem conservantes, corantes ou aditivos artificiais.

IOGURTE BAUNILHA SEM LACTOSE LAKTOFREI
150g

Feito a partir do melhor leite proveniente da Áustria. Iogurte biológico com 100% de sabor e 0% de lactose.

ALTERNATIVA AO IOGURTE, À BASE DE SOJA NATURAL BIO PROVAMEL
4x125g/500g

Alternativa ao iogurte, à base de soja Bio é leve, de fácil digestão e deliciosamente frutado. Todas as variedades são biológicas e contêm as mesmas culturas vivas do que os produtos lácteos equivalentes.

SCHOCK

QUALIDADE DESDE HÁ 60 ANOS



SCHOCK'S



EXPERIMENTE A FORMA MAIS
NATURAL DE TRANSPORTAR ENERGIA...
UMA DELÍCIA!



Barra Sésamo Crocante Mini 180g

SEM GLÚTEN

SEM LACTOSE



Barra de Sésamo Crocante 45g



Barra de Pistáchio Crocante 27g



Barra de Amêndoa Crocante 30g



Creme de Sésamo
para barrar 350g



Barra Trio Sésamo Crocante 45gx3



Barra de Caju Crocante 30g

À venda em farmácias e lojas de produtos naturais.

Distribuído por:  dietimport
Rua 1º Dezembro, 45 - 3ºdto. • 1249-057 Lisboa
Tel: 210306000 • Fax: 210306012 • www.dietimport.pt

Bom-dia,

pequeno-almoço nutritivo!

São muitos os estudos que associam a ingestão de um pequeno-almoço equilibrado a melhorias relacionadas com vários aspetos como o índice de energia e vitalidade, memória e concentração.



Benefícios da fibra

- ♥ Aumento do volume gástrico, contribuindo para um melhor controlo do apetite.
- ♥ Aumento do volume e consequente motilidade intestinal.
- ♥ Proliferação das bactérias protetoras dos intestinos.
- ♥ Regulação da velocidade de absorção de açúcares.
- ♥ O consumo de fibra deve ser de 25 a 30 g diários.

O que deve fornecer?

O pequeno-almoço é a primeira refeição do dia após um jejum de 7 a 9 horas, por isso tem uma função importante na reposição dos nutrientes essenciais à realização de funções básicas, tanto físicas como cognitivas. No entanto, não basta tomar o pequeno-almoço. Também é essencial proceder a uma escolha adequada dos alimentos que o compõem. Embora seja uma refeição principal, não deve ser exagerado em termos de quantidade. Refeições muito abundantes contribuem para o aumento do fluxo sanguíneo ao nível do sistema digestivo e consequente diminuição a nível cere-

bral, o que contribui para uma menor capacidade de concentração e mais sonolência. Além da quantidade, a qualidade também é determinante. Deste modo, deve incluir os vários nutrientes de que o corpo necessita para funcionar corretamente: hidratos de carbono, gorduras, proteína, fibra, vitaminas e minerais.

Os hidratos não devem ser esquecidos

São a principal fonte energética na nossa dieta, sendo todos convertidos, mais ou menos rapidamente, em glicose. A glicose é um substrato essencial para todos os

tecidos, nomeadamente para o cérebro. O ideal é optar por hidratos de carbono de absorção mais lenta, que se encontram essencialmente no pão elaborado com farinhas integrais e cereais integrais. Estes permitem uma absorção mais lenta da glicose, contribuindo para um fornecimento energético mais gradual e uma saciedade mais prolongada.

Muita fibra

As fibras alimentares são um conjunto de substâncias, presentes nos alimentos de origem vegetal, que não são digeridas pelas bactérias intestinais e apresentam um



LIZI'S GRANOLA BIO THE HEALTH STORE

500 g

Com aveia integral e tostada, frutos secos e sementes. Com alto teor em fibra.



FLOCOS DE AVEIA FINOS BIO SEM GLÚTEN BAUCK HOF

475 g

Ideal para o seu pequeno-almoço, misturado com leite, sumo, iogurtes, etc. Pode ainda ser utilizado para confeccionar pão, biscoitos, etc.



MEL DE ROSMANINHO BIO NATUREFOODS

250 g/500 g

Mel biológico de néctar proveniente de uma flora diversificada da qual se destaca o rosmarinho.



BEBIDA DE SOJA ADOÇADA COM MAÇA + CÁLCIO PROVAMEL

1L

As bebidas Provamel proporcionam uma experiência de verdadeira frescura. Podem ser usadas em sobremesas ou em cereais, para desfrutar de um pequeno-almoço delicioso.



FLOCOS 5 CEREAIS BIOLÓGICOS NATUREFOODS

500 g

Cereais provenientes de agricultura biológica à base de flocos de trigo, centeio, cevada, aveia e arroz.

baixo valor calórico associado (2 kcal/g). Existem dois tipos de fibras: as solúveis, que estão presentes essencialmente na fruta, hortícolas e alimentos que contêm aveia e cevada, assim como nas leguminosas; relativamente às insolúveis, estão presentes nas hortaliças e cereais inteiros, assim como derivados (pão, cereais de pequeno-almoço, massas e arroz integrais).

As proteínas

São essenciais para a estrutura e função metabólica do organismo. Cerca de metade das proteínas encontra-se nos tecidos estruturais como músculos e pele. Estudos mostram que em certos casos, como obesidade e/ou diabetes, é benéfico o consumo de maior quantidade de proteínas e de gorduras em detrimento dos hidratos de carbono, pois o tempo de esvaziamento gástrico será mais prolongado. A digestão torna-se um pouco mais lenta e a absorção dos nutrientes prolonga-se, adiando-se, deste modo, a sensação de fome. Os alimentos que fornecem proteínas e podem ser incluídos no pequeno-almoço são os ovos, laticínios, frutos secos e sementes (chia, linho, girassol, etc.).

As gorduras também importam

É o macronutriente que fornece mais energia por grama, sendo por isso o que tem maior densidade energética. As gorduras são essenciais para o bom funcionamento do organismo a variados níveis: fornecimento de energia às células, veículo de vitaminas lipossolúveis, componente estrutural do tecido cerebral, entre outros. Fornecem energia e também contribuem para aumentar a saciedade. Devem ser privilegiadas as gorduras insaturadas. Os frutos secos são compostos por cerca de 15 a 20% de proteínas e 50 a 60% de lí-

pidos, sendo essencialmente insaturados (mono ou polinsaturados — ômega -3 e 6). São ricos em fibra, beneficiando duplamente a saciedade. As sementes (linhaça, sésamo, abóbora ou chia) são boas fontes de ácidos gordos essenciais, proteína e minerais.

Vitaminas e minerais

São micronutrientes e, embora necessários em quantidades reduzidas, são determinantes para o bom funcionamento geral, nomeadamente a função reguladora, manutenção da massa óssea (cálcio, vitamina D), funcionamento do sistema nervoso (por exemplo, magnésio, niacina, vitaminas B6 e B12), entre muitas outras. Deverá assegurar a inclusão de, pelo menos, três a quatro alimentos de grupos diferentes para garantir um aporte diversificado dos nutrientes mencionados.

O pequeno-almoço deve fornecer nutrientes em quantidades adequadas de forma a otimizar as capacidades cognitivas, energia e bem-estar, devendo corresponder a cerca de 20% a 25% da energia total obtida da alimentação diária.



Dicas para um pequeno-almoço mais diversificado:

- ♥ Interiorize que o pequeno-almoço é fundamental e reserve 10 a 15 minutos para mastigar pausadamente os alimentos.
- ♥ Em alternativa ao leite e iogurtes pode escolher as opções vegetais e mesmo variar entre estas, por exemplo: bebida de soja, arroz, aveia, avelã, amêndoa ou "iogurtes vegetais" de soja ou coco.
- ♥ Inclua sempre fruta no seu pequeno-almoço.
- ♥ Inclua cereais integrais (pão ou cereais de pequeno-almoço).
- ♥ Beba uma chávena de chá verde pela manhã de modo a ingerir mais líquidos e retirar todos os benefícios do chá: antioxidante, coadjuvante num regime de emagrecimento, ligeiramente diurético.



CLARA DE OVO LÍQUIDA PASTEURIZADA DOVO

320ml

Claras de ovo pasteurizadas de origem 100% natural. Cada embalagem equivale a 10 claras de ovo provenientes de agricultura biológica.

PÃO ALEMÃO INTEGRAL 8 CEREAIS PEMA

500g

Pão de cereais com alto teor em fibra. Os cereais incluem centeio, cevada, trigo, aveia, trigo espelta, milho, milho-miúdo e arroz. Contém ainda sementes de linho.

PURÉS DE FRUTA BIO ON THE GO CLEARSPRING

Puré de fruta biológica em prática embalagem ideal para transportar para qualquer lugar! 100% de puré de fruta, irresistível para adultos e crianças.

MISTURA DE FRUTOS DO BOSQUE ULTRA CONGELADA BIO NATURAL COOL

300g

Frutos biológicos suculentos e deliciosos ao longo de todo o ano. Variedades: framboesas, mirtilos, mistura de frutos do bosque, mistura de frutos tropicais.

GAMA SHINE

Incrível seleção de superalimentos para o seu batido, sumo, iogurte ou cereais. Com moringa, spirulina, proteína de cânhamo e proteína de ervilha.



Regresse

com

energia

Depois da época relaxada de férias há que reunir forças e energia para regressar ao ritmo habitual. Conheça as estratégias e leia as nossas sugestões para um regresso energético e positivo.





Aposte na prática de exercício físico regular, este irá na verdade aumentar os seus níveis de energia.

Fonte de energia

♥ **Volte ao ginásio ou inicie a prática regular de exercício físico:** Contrariamente ao pensamento de que o exercício físico irá cansá-lo(a) ainda mais, estudos demonstram que o exercício regular e ligeiro, sobretudo em indivíduos sedentários, irá promover a redução da sensação de fadiga e permitir ao corpo obter mais energia.

♥ **Não deixe o stresse comandar a sua vida:** embora seja considerado um mecanismo normal do organismo, se o stresse está repetidamente presente no seu dia poderá levar a uma diminuição da resistência física e psicológica do corpo. Procure algumas técnicas de relaxamento e tente comunicar com os outros.

♥ **Respeite as horas de sono diárias:** confirme o número de horas que dedica ao descanso noturno e tente respeitar cerca de 7 a 8 horas de descanso diário. Reserve algum tempo para abrandar antes de se deitar. O sono é essencial para restabelecer a energia no nosso organismo e promover o bem-estar.

Outras fonte de energia

Os minerais como o ferro, cobre, zinco e as vitaminas do complexo B, como a biotina, vitamina B6, B12 e B5, são importantes para obtermos níveis de energia adequados. Muitos destes nutrientes encontram-se envolvidos em reações bioquímicas responsáveis pela produção de energia no nosso organismo. Os antioxidantes também são ajudas importantes, nomeadamente as vitaminas C, E e a coenzima Q10.

Plantas

Tanto o ginseng como a rodiola são plantas consideradas adaptogénicas – que adaptam o organismo a situações de stresse físico e mental.

Ginseng

Tem a capacidade de otimizar o equilíbrio do organismo e estimular a resistência, influenciando a capacidade de trabalho, quer físico quer mental.

O ginseng tem um teor elevado de ginsenosídeos, estes compostos atuam no organismo acalmando em caso de stresse e estimulando quando necessário, funcionando consoante a necessidade e adaptando o organismo às diferentes situações.

Rodiola

A rodiola acalma o sistema emocional e também ativa e energiza as funções cognitivas cerebrais. O extrato de rodiola tem demonstrado impulsionar as capacidades de memória e aprendizagem. Afasta o stresse que interfere muitas vezes com a concentração e atenção, deixando a mente alerta e com capacidade para atuar. Os seus compostos ativos melhoram ainda o transporte de precursores da serotonina para o cérebro, estando assim associados à melhoria de humor.



*Não deixe
o stresse
comandar
a sua
vida.*

Fugir da depressão

Fuja da depressão e dos sintomas que o(a) entristecem. Saiba que existem soluções naturais que podem ajudar no alívio dos sintomas:

♥ O hipericão ou erva-de-são-joão (na Alemanha o antidepressivo mais receitado) é uma planta cujas propriedades a tornam indicada nos sintomas de depressão e ansiedade.

♥ As sementes de *Griffonia simplicifolia*, planta que sintetiza um precursor da serotonina – neurotransmissor com um papel importante no nosso sistema nervoso e no estado de humor.

♥ Não podemos esquecer a importância das vitaminas do complexo B e dos concentrados de óleo de peixe (ricos em ômega-3) para a saúde cerebral – cuja carência é comum em casos de depressão.

Manter a calma e gerir a ansiedade

A ansiedade é um sintoma cada vez mais frequente devido ao ritmo de vida acelerado e incumprimento do ritmo do próprio organismo, nomeadamente dos períodos necessários de descanso.

Se o sintoma de ansiedade aumentar aquando do seu regresso, ou mesmo se não consegue descansar bem durante a noite, alguns suplementos à base de plantas podem ser benéficos, nomeadamente a valeriana, lúpulo, papoila-da-califórnia e passiflora, que

favorecem o relaxamento de forma natural. Também a terapia desenvolvida pelo conceituado médico inglês Dr. Edward Bach, à base de extratos de flores recolhidas ainda na maioria no jardim original da sua casa – florais de Bach –, pode constituir uma preciosa ajuda na gestão da sobrecarga emocional e na luta contra o stresse e os seus efeitos. Além da mistura denominada RESCUE, que combina cinco importantes florais de Bach, existe a possibilidade de escolher e combinar os florais mais indicados aos seus sintomas.



AMPOLAS GINSENG E GELEIA REAL ORTIS

10 ampolas

Ginseng Dinastia Imperial com reforço de Geleia Real e sem álcool.

MEGASORB VITAMINAS DO COMPLEXO B SOLGAR

50 comprimidos

Com vitamina B1, B2, B3, B5, B6, biotina, colina, ácido fólico e B12.

SLEEP&GO ORTIS

36 comprimidos

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

RODIOLA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Extrato de raiz de rodiola. Fornece extrato estandardizado da raiz de rodiola (*Rhodiola rosea*).

NERVOVIT COM VALERIANA BIONAL

90 comprimidos

Extrato de raiz de valeriana.

RESCUE REMEDY FLORAIS DE BACH NELSONS

20ml

Rescue Remedy® – essências florais numa solução de álcool vinico.

Vitaquell

GAMA DE COCO BIOLÓGICO



ÓLEO VIRGEM
gordura vegetal

CREME PARA BARRAR
com coco ralado

MARGARINA
vegetal



Uma família preparada para o *inverno*

Não seria ótimo conseguir passar o próximo inverno sem constipações e manter a sua família protegida durante esta época? Saiba que passos são essenciais na prevenção para se preparar para o tempo mais frio que se avizinha.

Sistema imunitário fortalecido

Um sistema imunitário forte é a melhor proteção contra gripes e constipações. Mas como potenciar o nosso sistema imunitário e conseguir um sistema de defesas reforçado? A prevenção é essencial: ter um dia-a-dia sem stresse, um padrão de sono diário adequado, praticar exercício físico regular assim como a manutenção equilibrada das necessidades nutricionais.

Reduzir o stresse

É importante saber que o stresse crónico, devido à correria do dia-a-dia, pode aumentar a suscetibilidade para as constipações independentemente do seu estilo de vida e das medidas que toma para proteger a sua saúde. Parece

que o stresse modifica alguns fatores imunitários e pode levar, por exemplo, à inflamação das vias respiratórias. Por isso, é importante arranjar uma maneira de reduzir o stresse do seu dia, praticando exercício físico algumas vezes por semana, fazendo ioga, meditação ou recorrendo a outras técnicas de relaxamento.

Sono em dia

Se tiver um padrão de sono desequilibrado, isso irá afetar de modo negativo o seu sistema imunitário. Sabemos que o sono profundo estimula o sistema imunitário, enquanto a privação do mesmo tem o efeito oposto. O ideal é tentar ter um sono descansado de cerca de 7 a 8 horas diárias.

As gripes e constipações são infecções comuns nos meses de Inverno. A constipação é de facto a mais comum, mas também a menos grave.

Muitas vezes é difícil pôr em prática todas as estratégias, daí a procura por produtos que nos assegurem alguns nutrientes e/ou compostos que sabemos que podem ajudar a estimular o nosso sistema natural de defesa.

Necessidades nutricionais

Manter uma dieta completa, variada e equilibrada garante a ingestão de todas as vitaminas e minerais importantes para manter um funcionamento eficaz do sistema imunitário. Mas sejamos honestos: cumprir tudo todos os dias não é tarefa fácil. Muitas vezes é difícil pôr em prática todas as estratégias, daí a procura por produtos que nos assegurem alguns nutrientes e/ou compostos que sabemos que podem ajudar a estimular o nosso sistema natural de defesa.

Compostos importantes

Existem alguns compostos que nos podem tornar menos suscetíveis. Veja com o que pode contar para prevenir e diminuir as probabilidades de contrair as patologias mais comuns desta época. Quando falamos de reforço imunológico são vários os nutrientes imprescindíveis. A vitamina C, a vitamina D3 e o mineral zinco são exemplo disso, contribuindo para o normal funcionamento do sistema imunitário. Além destes nutrientes há outras substâncias naturais como a planta equinácea, o alho ou os cogumelos (como o *shiitake* e *reishi*), cujos compostos ativos ajudam a potenciar a função imunitária.

Equinácea

A equinácea é hoje em dia recomendada para estimular as defesas do organismo e reduzir a duração dos sintomas das gripes e constipações (como corrimento nasal, garganta inflamada e febre). Os compostos ativos presentes nesta planta (como os polissacáridos) são substâncias que sabemos serem responsáveis por ajudarem a ativar o sistema imunitário.

Vitamina C e zinco

A vitamina C e o zinco são nutrientes importantes de suporte imunitário. Estudos mostraram que por exemplo a vitamina C reduz a duração e severidade dos sintomas das constipações e alguns autores sugerem que diminui o risco de ficar constipado.

Embora o papel da vitamina C (ácido ascórbico) na prevenção e no tratamento da constipação comum tenha sido controverso durante os últimos 60 anos, as evidências sugerem que a suplementação pode ser útil sobretudo nos indivíduos sujeitos à prática de exercício físico intenso ou a ambientes mais frios. O zinco é também um nutriente indispensável na função imune, crucial para uma normal função e desenvolvimento das células que regulam a imunidade. Ambos os nutrientes (vitamina C e zinco) desempenham assim um papel importante na resistência do organismo contra agentes infecciosos.



EQUINÁCEA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Extrato estandardizado das partes aéreas e da raiz de equinácea.

REISHI SHITAKE MAITAKE SOLGAR

50 cápsulas vegetais

Reúne os benefícios de 3 cogumelos usados tradicionalmente na medicina oriental: Reishi (*Ganoderma lucidum*), Shiitake (*Lentinus edodes*) e Maitake (*Grifola frondosa*).

KANGAVITES VITAMINA C SOLGAR

90 comprimidos mastigáveis

Suplemento alimentar com vitamina C em deliciosos comprimidos mastigáveis.

ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU SEVEN SEAS

150 ml

Suplemento alimentar em xarope com sumo de laranja e óleo de fígado de bacalhau puro, com ômega-3 e vitaminas C, D + E.

IMMUNOKIND MAMMA NATURA

150 comprimidos

Produto homeopático. Tradicionalmente utilizado para aumentar a resistência contra as infecções recorrentes do trato respiratório superior.



Vitamina D

A vitamina D exerce vários efeitos na função imunitária. Evidências recentes sugerem que influencia diversas vias, tendo efeito no aumento das defesas nas mucosas e, simultaneamente, na redução da inflamação excessiva. Estes dados suportam a evidência do papel da vitamina D na redução do risco de infecções do trato respiratório.

Alho e cogumelos *reishi*, *shiitake* e *maitake*

De acordo com um estudo publicado no *Journal of Nutrition* de 2016 de um investigador da Universidade da Flórida, a suplementação com extrato de alho envelhecido pode melhorar a função das células imunológicas. A capacidade de reforço do sistema imunitário do alho parece dever-se aos seus compostos de enxofre, como a alicina. Os cogumelos como o *shiitake* e o *reishi* são ricos em beta-glucanos. Dados recentes sugerem que estes compos-

tos possuem uma elevada capacidade imunomoduladora, estimulando a atividade das células do nosso sistema imunitário e possibilitando o rápido reconhecimento e resposta ao agente patogénico.

Proteger as crianças é proteger a família

A incidência de constipações é de facto mais elevada entre as crianças, e se uma criança contrair uma gripe ou constipação é provável que a família também desenvolva sintomas. Alguns hábitos de prevenção podem proteger os seus filhos e reduzir a incidência de infeções em toda a família.

Prevenção crianças

Ensine as crianças a lavarem as mãos com frequência, principalmente depois de utilizarem a casa de banho, após um espirro ou um ataque de tosse e antes de cada refeição ou lanche.

Ensine as crianças a lavarem corretamente as mãos.

Como devemos lavar as mãos?



1
Molhe as mãos com água morna corrente, feche a torneira e ensaboe.



2
Lave esfregando uma mão na outra com o sabão. Assegure-se de que lava também as costas das mãos, entre os dedos e debaixo das unhas.



3
Esfregue as mãos durante cerca de 20 segundos.



4
Passe por água corrente.



5
Seque as mãos usando uma toalha ou um secador de mãos.



Para estimular o sistema imunitário nas crianças destacamos o óleo de fígado de bacalhau (pela sua riqueza em vitamina A e D), os probióticos e a vitamina C. Pode também apostar num produto homeopático, tradicionalmente utilizados para aumentar a resistência das crianças contra as infeções.

Vitamont

Sumos biológicos há 30 anos

O ESPECIALISTA EM SUMOS BIOLÓGICOS



Produtor e
engarrafador
exclusivamente bio
francês, localizado
no coração
dos pomares de
Lot-&-Garonne,
na vila de
Monflanquin.

Há 30 anos que somos especialistas na produção
de sumo de frutos e legumes provenientes de agricultura biológica.

Com uma mistura subtil e cuidadosamente
selecionada, que proporciona o prazer do
sabor autêntico dos frutos



À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celeiro.

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

Bom e biológico!



As algas
são uma
fonte natural
de iodo.



Iodo

uma fonte de saúde e bem-estar

O iodo é um oligoelemento essencial que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso e para a normal função cognitiva.

O iodo é um nutriente mineral importante para o funcionamento correto da tireoide, pois quando a sua função está diminuída há tendência para o aumento de peso.

A deficiência de iodo no corpo pode causar bócio, hipertireoidismo ou hipotireoidismo. A deficiência em iodo impede que o metabolismo energético ocorra eficientemente. A taxa de metabolismo basal é uma questão importante no que se refere à concentração de gordura corporal e a tireoide tem influência no controlo da taxa de metabolismo celular. Inversamente, no caso de hipertireoidismo (função excessiva da tireoide) o iodo encontra-se contraindicado.

Fontes de iodo

Uma vez que o iodo não é sintetizado pelo organismo, deve ser obtido a partir de fontes alimentares. As algas são uma fonte natural de iodo. O iodo está presente naturalmente no solo e na água do mar. A concentração de iodo nas plantas e animais depende do teor de iodo dos solos e das águas, da utilização de desinfetantes iodados na indústria alimentar e do uso,

na agricultura, de fertilizantes ricos em iodo. Apesar das necessidades diárias serem na ordem dos microgramas, a importância de ingerir iodo e a sua deficiência na dieta são assuntos pertinentes pois a sua carência acarreta graves problemas para a saúde humana.

Alimentos ricos em iodo

Os alimentos ricos em iodo são o peixe, crustáceos, algas e sal iodado. Optar pelo sal iodado e comer mais peixe e marisco são uma das soluções para combater as carências de iodo. Alguns alimentos como o bambu, cenoura, couve-flor, milho e mandioca reduzem a sua absorção pelo organismo, por isso devem ser evitados quando há pouca ingestão de iodo. De modo a contribuir para a ingestão adequada deste nutriente é preciso assegurar uma alimentação variada, incluindo alimentos que habitualmente são fonte de iodo, em particular: pescado, leguminosas e hortícolas, e ainda leite e outros produtos lácteos. Recomenda-se também a substituição do sal comum por sal iodado.

Necessidades diárias de iodo

Um adulto saudável precisa de 150 microgramas (µg) de iodo diariamente. Pode obtê-lo ingerindo, por exemplo, dois gramas de sal iodado e uma porção de bacalhau.

A importância do iodo na gravidez e na criança

Durante a concepção, gravidez e amamentação impõe-se uma ingestão de iodo adequada, necessária para completar as necessidades da grávida, para a maturação do sistema nervoso central do feto e o seu desenvolvimento adequado. Uma grávida deve consumir mais iodo porque tem mais necessidade da tiroxina T4 para manter o metabolismo normal. A deficiência de iodo grave na mãe tem sido associada a abortos espontâneos, nascidos-mortos, malformação congénita e partos prematuros. Para além do ácido fólico, a suplementação com iodo é particularmente indicada durante a gestação. Um suplemento de iodo também pode ser útil para veganos.

Sabe qual é o seu o seu tom?



Colorantes naturais versus colorantes sintéticos. Fomos descobrir as diferenças e qual se adequa mais ao seu tipo de cabelo.

A coloração capilar tem sido ao longo dos tempos a opção escolhida para as mulheres e homens obterem a cor desejada no seu cabelo. Com os devidos cuidados é possível ter um cabelo com a cor que desejamos e um aspeto saudável todos os dias. Para isso temos de optar por soluções mais naturais de modo a obter-se um resultado saudável e real. A oferta disponível é extensa e são bastantes as dúvidas em relação ao colorante ideal. É importante saber a diferença entre colorantes sintéticos e colorantes vegetais e ter atenção ao que se aplica no cabelo e no couro cabeludo, pois inconscientemente podemos estar a prejudicar a nossa saúde ao aplicar químicos que danificam tanto a fibra capilar como a pele do couro cabeludo.

Colorantes de origem vegetal

Compostos por corantes à base de extratos de plantas que se fixam no fio capilar somente por fora, tornando-o impermeável. Esta opção é ideal para quem quer evitar os elementos químicos e tem poucos cabelos grisalhos. O melhor exemplo de coloração vegetal é a hena. Apesar de em geral ser inofensiva, o seu uso requer conhecimento quanto à aplicação. A durabilidade destes colorantes é inferior à dos sintéticos porque este tipo de colorante não agribe o fio capilar.

Colorantes sintéticos

Por norma, as tintas capilares químicas agribem o cabelo removendo os seus pigmentos naturais e substituindo-os por corantes sintéticos. Contudo, enquanto as tintas ditas naturais têm um efeito estabilizador na estrutura geral do cabelo, as tintas sintéticas tornam os cabelos mais frágeis e sem vida, conferindo-lhes um aspeto menos saudável e sem brilho. O grande problema destes colorantes é a presença de amoníaco na fórmula, que não só danifica o cabelo como pode, eventualmente, criar problemas no couro cabeludo, assim como a inalação do mesmo quando se prepara a pasta para pintar o cabelo, o que é potencialmente perigoso para o sistema respiratório.

A descoloração dos cabelos com peróxido de hidrogénio começou em 1867 e desde então tem sido a base para a coloração moderna devido à sua cobertura e durabilidade.

Colorantes à base de extratos vegetais

- ♥ Conferem um aspeto natural ao cabelo.
- ♥ Sem amoníaco.
- ♥ Não danificam o couro cabeludo.
- ♥ Não penetram no cabelo (formam uma película em torno do fio capilar).
- ♥ Não danificam a estrutura capilar.
- ♥ Realçam o brilho e a cor natural do cabelo.

Colorantes sintéticos

- ♥ Muitos contêm chumbo ou amoníaco.
- ♥ Removem os pigmentos naturais do cabelo e substituem por corantes sintéticos.
- ♥ Tornam os cabelos mais frágeis e sem vida.
- ♥ Danificam a estrutura capilar.
- ♥ Tornam o cabelo seco e baço.
- ♥ O resultado é menos natural.
- ♥ Inalação de químicos na preparação do colorante.

Tipos de colorações

Temporárias	Semipermanentes	Permanentes
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Saem com a lavagem com champô, especialmente se contiverem sulfatos ♥ Não penetram a fibra do cabelo 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Penetram parcialmente as fibras capilares ♥ Têm uma duração superior às temporárias ♥ Exemplo: hena 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Penetram a fibra capilar ♥ Longa durabilidade ♥ Podem clarear ou escurecer o cabelo de forma prolongada



COLORANTE EM PÓ CASTANHO NATURAL LOGONA

100 g

Colorantes suaves que permitem dar ao seu cabelo um novo tom sem, contudo, danificar ou destruir a estrutura natural do seu cabelo. Produzidos através do uso de corantes vegetais extraídos de plantas como, por exemplo, a hena. Isentos de conservantes ou fragrâncias sintéticas, assim como não incluem na sua composição qualquer outra substância química. O seu cabelo adquire uma coloração natural ao mesmo tempo que fica macio e com volume.

CREME COLORANTE NOUGAT BROWN LOGONA

150 ml

D4 CASTANHO DOURADO HERBATINT

150 ml

Colorantes permanentes enriquecidos com 8 extratos de plantas biológicas para hidratar e proteger a pele e o cabelo, sem uso de amoníaco e com uma pequena percentagem de peróxido de hidrogénio. A fórmula suavizante da Herbatint, com uma baixa concentração de peróxido de hidrogénio, permite aclarar a cor natural do cabelo até, no máximo, dois tons.

FLASHFASHION FF5 LOURO AREIA HERBATINT

150 ml

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



PASTAS DENTÍFRICAS ALOE DENT

Gama variada de pastas dentífricas com aloe vera, que ajuda a suavizar as gengivas. A gama Aloe Dent inclui ingredientes naturais como o óleo de melaleuca, que ajuda a combater as bactérias, a sílica, que ajuda a remineralização e a coenzima Q10 que ajuda a manter as gengivas saudáveis.

YOGI TEA DEFESAS NATURAIS PROTETOR E RECONFORTANTE!

Para quem pratica um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável, uma chávena quente de Yogi Tea Defesas Naturais poderá ser um ótimo complemento nos altos e baixos das estações. Com equinácia, que contribui para as defesas naturais do organismo.



CHÁ DEFESAS NATURAIS 17 saquetas

MUESLIS HOLLE

O muesli biológico júnior multicereais com cornflakes da Holle é uma mistura saborosa de cereais integrais cuidadosamente selecionados. Os pedacinhos particularmente finos ficam bem macios ao adicionar leite e são por isso fáceis de mastigar. Os ingredientes da melhor qualidade Demeter são responsáveis por uma experiência de sabor único, que pode ser partilhada por toda a família. Com cereais integrais. Sem adição de açúcares.

MUESLI CEREAIS JUNIOR 250 g MUESLI CEREAIS FRUTA JUNIOR 250 g



OTOSAN NASAL WASH

A Otsan acrescenta um novo produto à sua gama: a solução salina para irrigação nasal com garrafa Nasal Wash. Prático de utilizar, indicado para a higiene diária nasal, em caso de alergia, rinite, sinusite, constipações ou ressonar. Otsan Nasal Wash, garante a quantidade e pressão certa da água a administrar, dispensa 240 ml de solução por utilização e permite selecionar a concentração da solução.

NASAL WASH 30 ml



NOVOS PREPARADOS ISENTOS DE GLÚTEN DA BAUCK HOF

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 vegans, são ótimas alternativas para dietas isentas de glúten.



PREPARADO PÃO ARROZ COM SEMENTES BIO 500 g



PREPARADO DE PÃO ARROZ MISTURA BIO 500 g



PREPARADO FALAFEL BIO 160 g



GAMA SHINE

Produtos que o vão fazer brilhar! Incrível seleção de superalimentos para o seu batido, sumo, iogurte ou cereais. Uma gama de preparados em pó biológicos, livres de OGM, sem açúcares adicionados (contêm açúcares naturalmente presentes), lactose ou glúten. Adequados a vegans (à exceção do Immunomix). Obtenha máxima performance com estas misturas de superalimentos com alta nobreza nutritiva.

GELATINAS VEGETAIS NATUREFOODS

A nova gama de gelatinas vegetais da Naturefoods dispõe de quatro sabores: pêssego, pera, coco e uva com aroma a frutos do bosque. Vegan, isentas de glúten, sem lactose e sem adição de açúcares são ideais para qualquer hora do dia. Experimente e delicie-se!

GELATINA VEGETAL NATUREFOODS COCO/PÊRA/PÊSSEGO/UVA 2X100 g



Solução natural para a lavagem nasal

Garante a quantidade e pressão certa da água

240ml de solução por utilização

Permite selecionar a concentração da solução



Solução Isotônica - 1 saqueta

Higiene diária nasal.
Em caso de alergia, rinite,
sinusite, constipações
ou ressonar.



Solução Hipertônica - 2 saquetas

Em caso de congestão
nasal grave, sinusite
crônica e após cirurgia





O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

VITAMINA C COM FRUTOS DE ROSEIRA BRAVA.

Prepare-se para o Inverno.



www.solgar.pt



CNP: 7385591

Contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário
e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.
Contribui para a formação normal do colagénio para funcionamento normal da pele.

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

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