


Nº11 Outono · 2008

Diet Magazine

www.dietimport.pt


$$E = m$$

Piolhos
Não têm que
ser uma praga

Vem aí o frio!
Proteja-se e combata
os resfriados

O seu filho
vai ser
o melhor
da turma!



Enfrente o Outono a 100%

Caro(a) Leitor(a),

O Outono é, de todas as estações do ano, aquela que mais sugere uma sensação de recomeço. De cada vez que recuperamos as roupas de Inverno, que reunimos forças para voltar ao trabalho ou actualizamos os calendários de estudo, adivinhamos em nós uma desafiante vontade de fazer melhor, de alterar o que menos nos agrada e de lutar pelo que mais ambicionamos.

É por isso que o Outono é uma excelente época para actualizar desafios e renovar ambições.

Nesta edição poderá encontrar a força que necessita para enfrentar este Outono a 100%, desfrutando da leitura do artigo regresso ao trabalho. Nesta altura também marcada pelo regresso à escola destacamos as soluções para o seu filho ser o melhor da turma, com informações sobre a suplementação e alimentação mais adequada para vencer todos os desafios escolares.

Com o regresso à escola é também mais propício o aparecimento de piolhos, mas não stresse, aqui encontra a solução natural para fazer face a este problema.

Boa leitura,
Tiago Lôbo do Vale

Tiago Lôbo do Vale, Director da Sentidos

destaques



Regresso ao trabalho

As férias terminaram e é tempo de voltar ao ritmo normal. Faça-o com energia.

4

Os piolhos e o regresso às aulas

Ao contrário daquilo que se pensa não estão relacionados com a falta de higiene. Saiba como evitá-los.

8



O seu filho vai ser o melhor da turma!

Já começou o novo ano escolar e com ele os novos desafios. Os pais têm um papel fundamental no bom desempenho dos filhos.

14



Prevenir e combater os resfriados

Muitas são as substâncias fornecidas pela Natureza, desde sempre utilizadas pela Medicina Tradicional como auxílio no combate a várias patologias.

18



Edição: MC Factory - Divisão de Customer Publishing da Media Capital
Edições Rua Mário Castelhana, 40,
Queluz de Baixo, 2734-502 Barcarena
Telefone: 214 369 616
Director: Rui Camarinha
Directora Adjunta: Benedita Trindade
Coordenação: Marta Braga
Director de Arte: Pedro Leitão
Paginação: Paulo Franco e Susana Ribeiro
Revisão: Marta Rosa
Director de Produção: Ramiro Agapito
Tratamento de Imagem:
Ricardo Pereira (coordenador)
Coordenador Comercial: Elias Rodrigues, Telefone: 214 369 495
Impressão: Sogapal
Tiragem: 60.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral



Propriedade: Lojas Celeiro-Dieta
Director: Tiago Lôbo do Vale
Coordenação Editorial: Ana Andrade

Departamento Técnico-Científico:
Bióloga: Ana Domingues
Farmacêutica: Helena Campos
Médico: Pedro Lôbo do Vale
Nutricionista: Filipa Rodrigues
Tradutora: Célia Tavares

Departamento de Publicidade:
Ana Andrade (218 543 116),
Catarina Teixeira (218 543 125)

Gama Tofu Provamel

A Provamel apresenta a gama Tofu Bio Provamel. Feito de soja biológica, o tofu é um ingrediente de preparação fácil, rico em proteínas de alta qualidade e cálcio. Pode ser combinado com outros ingredientes, por ter a espantosa característica de assumir os sabores das ervas e molhos que utilizar na sua confecção. Tem uma vasta gama de usos na cozinha moderna, que se preocupa com a saúde.

Referências tofu bio disponíveis:

- Burger tofu bio brócolos, 160g
- Burger tofu bio alho francês, 150g
- Burger tofu bio cogumelos, 150g
- Barritas tofu bio lentilhas, 130g
- Tofu bio original natural, 250g e 2x 200g
- Tofu bio ervas aromáticas, 250g



Pão Pema Bio Vital

Alimenta com vitalidade.

Conheça as novas variedades do pão alemão da Pema, provenientes de agricultura biológica. Delicie-se pelo prazer de uma dieta saudável. Ideal para acompanhar com queijo; doce; mel; legumes ou fruta.

Apoio digestivo

O Pão Pema Integral Alho Selvagem Bio (375g) tem um sabor magnífico.

O alho selvagem é conhecido por ter efeito positivo no metabolismo e na tensão sanguínea. Ao contrário do alho comum, este não tem um odor desagradável.



Função muscular e actividade enzimática

Rico em aveia integral, este Pão Pema Integral Aveia Bio (375g) realça a vitalidade.

Graças ao teor elevado de magnésio, uma única fatia fornece 20% da dose diária

recomendada deste mineral.



NatureFoods-Naturalmente bom

Da próxima vez que visitar a sua loja Celeiro-Dieta, pergunte pela nova marca de produtos, a Naturefoods. Composta por uma vasta gama de produtos, desde o tradicional azeite e vinagre, ao mel e às bolachas e biscoitos, até às barritas saciantes e proteicas. Comercializa temperos culinários como o gomásio e caldos vegetais, bem como refeições rápidas e saudáveis congeladas como croquetes, quiches ou empanadilhas. Grande parte dos produtos NatureFoods são agricultura biológica. Experimente e delicie-se com o sabor e a qualidade que a gama Naturefoods tem para lhe oferecer.



Auxílio do metabolismo

Os rebentos realçam o metabolismo corporal e contêm ácido fólico.

Ao Pão Pema Integral Amaranth e Rebentos Bio (375g) foi adicionado amaranth, que o enriquece em magnésio.

Uma nova e saborosa combinação biológica.

Deseja combater o envelhecimento?



O AC11 da Solgar é um novo suplemento alimentar que, para além da actividade antioxidante comum a outros produtos existentes no mercado, possui a capacidade única de potenciar a reparação do ADN danificado devido à acção continuada dos radicais livres. Ajuda a aumentar a quantidade de enzimas reparadoras do ADN, assegurando que os genes saudáveis são mantidos. Os seus benefícios em programas antienvhecimento foram cientificamente comprovados.



Regresse com energia

Agora que terminaram as férias, saiba como regressar ao trabalho sem perder a energia

O ideal seria ter férias repartidas ao longo do ano, usufruindo de vários períodos de repouso. Viajar, passear, explorar, conhecer, relaxar, divertir-se... diferentes fugas, ritmos e estilos para diferentes pessoas e gostos.

Esperemos que tenha voltado com a sensação de quem esteve mesmo de férias e não mais cansado do que quando as iniciou. No entanto, esperemos que não tenha dormido demais! Deve aproveitar as férias ao máximo, sendo o descanso um factor crucial, mas é de extrema importância recordar que se alterar muito os seus hábitos de sono, dormindo em excesso, mais tarde, é mais difícil adaptar-se aos horários que o regresso ao trabalho exige. Um período de 7h a 8h de sono por dia é o ideal. Afinal, o descanso mais importante é o mental, ter a capacidade de desligar do ritmo de vida quotidiano.

Além disto, regressar ao trabalho é quase sempre difícil. Apesar de tudo, é importante ter vontade de tirar partido do mesmo e ter a certeza que o desempenhamos da melhor forma.

É precisamente a pensar nessa vontade que apresentamos soluções para um regresso ao trabalho em força. Aceite-as e verá que o ritmo frenético ou aquelas tarefas que se sente incapaz de realizar vão parecer desafios fáceis de alcançar.

Soluções Naturais

Alguns suplementos alimentares podem ajudar a carregar as baterias, de forma natural, completa e duradoura. As plantas adaptogénicas, aumentam a resistência humana a diferentes tipos de stresse.

Ginseng, os diversos tipos

Destacam-se a acção do ginseng coreano (*Panax ginseng*), que ajuda a aumentar a resistência do organismo ao stresse, melhorando o ritmo das fases de vigília-sono, a concentração, a capacidade de vigilância e de aprendizagem, protegendo também os nervos. O ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*) aumenta a resistência ao stresse, com menor actividade estimulante. A *Aswaghanda* (*Withania somnifera*), ou Ginseng indiano (em português, Erva-Moura-Sonífera), desempenha uma acção positiva em situações de stresse físico e mental, acompanhadas de fadiga e astenia, pelo que é considerada como um tónico para os nervos.

Rodiola

A *Rodiola* (*Rhodiola rosea*) é usada há mais de três mil anos pois, tradicionalmente, acreditava-se que conferia longevidade. Contribui para regular a resposta hormonal do organismo ao stresse, não só pela actuação ao nível das glândulas supra-renais, mas também ao nível do hipotálamo. Tem um efeito protector dos neurotransmissores, aumentando a sua actividade, por inibição da sua destruição enzimática e prevenindo

a sua diminuição, causada pela excessiva libertação de hormonas do stresse. No que respeita aos níveis de serotonina, estes podem ser aumentados em cerca de 30%. Esta planta aumenta ainda o transporte dos precursores da serotonina (triptofano e 5-hidroxitriptofano) no cérebro. Não é só uma das plantas mais versáteis, mas também uma das mais seguras, sendo aconselhada com adjuvante em casos de fadiga física e psíquica, depressão e falta de memória, distúrbios de sono e falta de concentração. É ainda mais eficaz quanto mais intenso for o stresse.

Gingko Biloba

Esta planta possui uma potente actividade antioxidante e acção fisiológica, ao nível da circulação e do cérebro. Reduz os riscos ligados a um excesso de stresse, melhora o funcionamento das mitocôndrias e estimula o cérebro aumentando a concentração, o estado de vigília e a capacidade de aprendizagem.

Coenzima Q10

Também esta pode ser útil no sentido em que favorece a produção de energia nas mitocôndrias.

Cola e Guaraná

A Cola (Cola nitida) ajuda a combater a fadiga, esgotamento e fraqueza muscular, estimulando sem provocar excitabilidade nervosa.

O guaraná (Paulinia cupana) é usado em estados de fadiga física e mental, dificuldade de concentração e elimina a fadiga a curto prazo. Melhora o estado de vigília, as capacidades motoras, intelectuais e o tempo de reacção, de forma mais duradoura e progressiva que o café.

Fosfatidilserina e fosfatidilcolina

Para estímulo da memória, a fosfatidilserina é uma das substâncias mais aconselhadas.

Participa na estrutura das membranas celulares e na formação de neurotransmissores.

É aconselhado como co-adjuvante na diminuição da memória e das capacidades cerebrais, incluindo as do idoso, depressões, entre outros.

Também a lecitina de soja é uma fonte natural de fosfolípidos, rica em ácidos gordos insaturados, incluindo o ácido linoleico, ácido gordo essencial.

O seu principal princípio activo é a fosfatidilcolina, um fosfolípido que fornece colina, vitamina do grupo B, que entra na produção de acetilcolina, um neurotransmissor que aumenta a capacidade mental de alerta e memória e fósforo, também ele crucial para a memória.

A Lecitina estimula o crescimento e a nutrição celular, intervém na formação das membranas celulares e está presente em grande quantidade nas células nervosas e no cérebro.

Em períodos de stresse é utilizada pelo organismo, sendo considerada como um tónico.

Magnésio

O Magnésio é um mineral que intervém em inúmeras reacções enzimáticas, participando de forma directa ou indirecta na fisiologia de todos os nossos órgãos, sem excepção.

Um aporte regular de magnésio permite gerir melhor o estado de stresse e combater com maior eficácia os sintomas físicos e psíquicos consequentes.

AS NOSSAS SUGESTÕES



O VM-2000 Multinutrientes (60/90 comprimidos) é um conjunto de aminoácidos, vitaminas e minerais com antioxidantes, que funcionam sinergicamente: vitaminas do complexo B com potência extra, vitamina C (não ácida), vitamina E natural, minerais antioxidantes ou indutores de enzimas antioxidantes. Os bioflavonóides potenciam a actividade antioxidante dos outros componentes e reduzem a fragilidade capilar. Os minerais estão numa forma altamente assimilável: quelatos, citratos, aspartatos, picolinatos. Os aminoácidos estão na forma livre de rápida absorção.



O Magnésio é o nutriente mais adequado para ajudar a descontraír e retomar um ritmo de vida equilibrado. Magnésio (50 cápsulas): combate a fadiga nervosa; reduz o nervosismo; compensa os desequilíbrios alimentares.



A Fosfatidilcolina (420mg, 100 cápsulas) aumenta a agilidade mental e a memória. Pode ser útil no tratamento da doença de Alzheimer, reduz os níveis de colesterol e triglicéridos, aumenta os níveis de HDL ("colesterol bom"), mantém o colesterol mais solúvel impedindo-o de se depositar nas paredes dos vasos sanguíneos.



A fosfatidilserina é o fosfolípido encontrado em maior quantidade no cérebro, participando na estrutura das membranas celulares. Em caso de deficiência de ácido fólico, vitamina B12 ou ácidos gordos essenciais, o cérebro pode não produzir quantidade suficiente. Participa na formação de neurotransmissores. Daí a importância deste Complexo de Fosfatidilserina (500mg, 30 comprimidos) que pode ser aconselhado como co-adjuvante em casos de: diminuição da memória e das capacidades cerebrais, incluindo as do idoso; depressões; doença de Alzheimer.



Energy Plus ajuda a ultrapassar a fadiga física e actua em profundidade na psíquica. Além de restituir a vitalidade, contribui para a obtenção de serenidade devido à combinação dos seus constituintes.



Devido aos seus principais ingredientes activos, Memoform actua na fadiga intelectual e estimula a actividade cerebral. Ajuda a melhor oxigenar e "nutrir" as células cinzentas; favorece a diminuição da fadiga e aumenta a concentração. Melhora o funcionamento da memória.

Aloe barbadensis

O ALOÉ VERA (*Aloe barbadensis*) é um arbusto perene, nativo do Sudeste de África e cultivado um pouco por todo o mundo

Apesar do seu aspecto de cacto carnudo, pertence à família das Liliáceas, que engloba espécies como a cebola, o alho e os espargos, bem como bonitas flores ornamentais de que são exemplo as túlipas. Das folhas do Aloé vera são extraídos dois constituintes principais, ambos com interesse fitoterapêutico, mas diferentes usos medicinais. O gel de Aloé vera é obtido a partir do parênquima mucilaginoso do interior das folhas, após eliminação dos tecidos mais externos. Já o aloés é um suco concentrado e seco, proveniente do látex obtido por incisões nas folhas recentes. O gel de Aloé vera é rico em água e polissacarídeos, que o tornam um bom hidratante, emoliente e cicatrizante. Devido às acções anti-inflamatória, antibacteriana e antiviral, o gel é ideal para ser aplicado em feridas, queimaduras e em casos de eczema e/ou psoríase. Além destas propriedades cosméticas e terapêuticas, o gel de Aloé vera é utilizado para preparar uma bebida à qual a medicina tradicional atribui acções benéficas no tratamento de gastrites e úlceras gastroduodenais.

Poder laxante

Em relação ao aloés, são essencialmente as propriedades laxativas que ressaltam da sua aplicação medicinal. O seu elevado conteúdo em compostos antracénicos explica a acção estimuladora da secreção da mucosa intestinal, verificando-se um aumento do peristaltismo intestinal após o seu consumo. O aloés está indicado para uma evacuação fácil e com fezes moles, tornando-se particularmente útil quando existam fissuras anais e após intervenções cirúrgicas na zona ano-rectal. O tratamento deverá contudo ser de curta duração, sendo conveniente que a utilização não se prolongue sem aconselhamento médico.

O aloés pode ser usado sob forma de pó, extracto aquoso e extracto hidroalcoólico. A dose individual correcta deverá ser a dose mínima para obter uma defecação cómoda.

Das contra-indicações sobre a utilização do aloés há a salientar que não deverá ser utilizado em casos de obstrução intestinal, doença inflamatória intestinal, apendicite, dor abdominal de origem desconhecida, hemorróidas, problemas renais, durante a menstruação e por crianças menores de 12 anos. Devido à perda de electrólitos, o aloés não deve ser administrado em conjunto com fármacos dirigidos ao tratamento de doença cardíaca, diuréticos e corticosteróides. O aloés não é ainda aconselhado durante a gravidez e a amamentação.



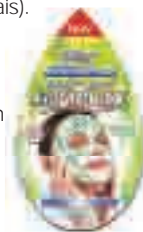
Os preparados tradicionais, elaborados a partir da trituração da folha inteira, com adição de açúcar ou mel e aguardente ou whisky não são indicados para pessoas que não possam/devam ingerir álcool.

O aloé vera é conhecido pelo seu poder cicatrizante, suavizante e laxante. É recomendado para aliviar inflamações do tracto digestivo e regular a função intestinal. É usado também como tónico e anti-helmítico (contra os vermes intestinais).



De um modo geral, o gel de aloé emprega-se para acelerar a cicatrização de feridas, ulcerações e queimaduras, quer externa quer internamente, e no alívio de sintomas pré-menstruais (uso interno); neste último caso, deve ser tomado durante três meses. Aloé vera Solgar (100 cápsulas vegetais).

Precisa de uma máscara? A sua pele é seca ou sensível? As propriedades benéficas do aloé vera e as propriedades antioxidantes do chá verde ajudam a suavizar, limpar e proteger a pele contra os danos oxidativos. A máscara facial em toalhete de acção rápida (com aloé vera e chá verde) cuida, limpa e suaviza a pele.



O gel Aloé Vera Life Stream Biogenic (100g), rico em extracto de aloé vera, nutre, cuida, suaviza e hidrata a sua pele. A sua riqueza em vitaminas, minerais, proteínas e enzimas e outros componentes activos faz do aloé vera uma planta excepcional para o cuidado da pele. Este gel contém uma alta concentração de aloé vera puro: 96%.

A bebida de aloé vera da Lifestream (99,7% puro sumo, elaborado com gel de aloé vera) é um suplemento alimentar sob a forma de uma bebida saborosa e refrescante que contém as propriedades tradicionais do gel de aloé acabado de colher. Não é laxante e é preparada a partir de plantas cujas qualidades nutricionais se apresentam no seu máximo. Disponível em embalagens de 500ml, 1,25L e 2L.



Sabia que um rebuçado Ricola contém 13 ervas suíças?



**sem
açúcar**

Experimente!



Os rebuçados Ricola são feitos com as melhores ervas oriundas das montanhas da Suíça. De sabor agradável e refrescante, o seu efeito balsâmico alivia a tosse e a rouquidão, mantendo o hálito fresco durante várias horas. Para apreciar em qualquer momento e em qualquer lugar, a Ricola tem para si, sete sabores diferentes: Ervas Suíças, Eucalipto, Flor de Sabugueiro, Laranja, Mentol, Limão Melissa e Arando Vermelho.

Os rebuçados Ricola são comercializados nas lojas Celeiro-Dieta e em lojas de produtos naturais.



Importado e distribuído por: Dietimport S.A. Rua 1º de Dezembro, 45, 3ºdo 1249-057 Lisboa
tel. +351 210 306 000 www.dietimport.pt

Ricola®

Naturalmente Bons



Os piolhos e o regresso às aulas

AS AULAS COMEÇAM E OS PIOLHOS E AS LÊNDEAS TENDEM A VOLTAR. Se acha que estão relacionados com a falta de higiene, desengane-se. Saiba como evitá-los e combatê-los

Em tempo de regresso às aulas, os piolhos tornam-se um problema que preocupa cada vez mais pais e educadores. A pediculose capilar é uma infestação altamente contagiosa e recorrente que tem sido erradamente conotada com as classes mais desfavorecidas e com a falta de asseio. Na verdade, afecta indiscriminadamente crianças e adultos, de todas as classes sociais e é independente de uma boa ou má higiene pessoal. De facto, uma boa higiene não previne a infestação e o contacto muito próximo de crianças em idade escolar facilita o contágio. As pessoas de nível sociocultural elevado tendem a acreditar que não correm risco de infestação, o que facilita a disseminação e impede o tratamento imediato. Antigamente usavam-se pesticidas como o malatião, o lindano ou até mesmo o DDT para tentar combater os piolhos e travar a infestação, mas hoje são procuradas soluções mais naturais, isentas de efeitos secundários e de riscos de toxicidade e resistências.

O que são os piolhos e as lêndeas?

Os piolhos são insectos sem asas que parasitam a cabeça humana, alimentando-se de sangue a partir do couro cabeludo. Como são muito pequenos e translúcidos, a sua detecção torna-se difícil.

No entanto, adquirem cor escura depois de se alimentarem. Não saltam nem voam, transmitindo-se apenas por contacto directo de cabeça a cabeça ou pela partilha de artigos pessoais. Não são exigentes e habitam qualquer cabeça. O cabelo pode estar limpo ou sujo, ser liso ou encaracolado, curto ou comprido, claro ou escuro.

Os piolhos reproduzem-se muito rapidamente.

As lêndeas são os ovos dos piolhos que são depositados junto das raízes capilares.

Têm cor branca prateada e podem ser confundidos com caspa. No entanto, diferem desta por serem muito duros, ficando colados ao cabelo e a sua remoção manual é muito difícil.

As lêndeas originam as larvas que já se alimentam de sangue tal como os adultos. Cada piolho permanece na cabeça hospedeira cerca de um mês, mas fora do hospedeiro só sobrevive um ou dois dias por falta de alimento – o sangue humano.

REGULE O SEU TRÂNSITO INTESTINAL

Peso Ideal®, o regulador
do seu bem-estar.



Peso Ideal®, naturalmente.

Sente-se inchado(a), pesado(a), mal com o seu corpo e tem de suportar todo o desconforto da preguiça intestinal? De certeza que isso não é para si!

Se sente a barriga inchada, Peso Ideal® é a solução.

À base de sene, bétula, feijoeiro e gatunha, Peso Ideal® proporciona a combinação perfeita para ajudar a combater a preguiça intestinal.

Peso Ideal®, regula o seu trânsito intestinal.
À venda em Dietéticas e lojas de produtos naturais.



uma ajuda natural

Grupo alimentar à base de plantas de origem natural, com o qual pode regular o seu trânsito intestinal.

Em caso de dúvida consulte o seu médico ou farmacêutico.

Distribuidor Exclusivo: Dietimport, SA
Rua 1.ª de Dezembro nº. 45, 3.º Dto. - 1249-057 Lisboa
Tel: 210 306 000 - Fax: 210 306 011
email: dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt

Quem pode ser afectado pelos piolhos?

Crianças de ambos os sexos assim como os pais, educadores, avós e professores.

Os animais de companhia não são transmissores porque os piolhos infestam apenas o ser humano. Aliás, possuem seis patas em forma de gancho que tornam a sua movimentação difícil em qualquer outro local que não seja o cabelo humano. Não sobrevivem nem se reproduzem na roupa da cama, nas toalhas ou outros tecidos, pelo que não é necessário desinfetar a casa.

Quais os sintomas?

O sintoma mais comum é a comichão causada pela saliva que o piolho injecta ao picar e que tem características alergizantes, causando inflamação. Coçar pode levar ao aparecimento de pequenas feridas e infecções. Este processo é incomodativo para as crianças que passam a dormir mal e chegam à escola sonolentas. Em casos mais esporádicos, as pessoas afectadas não sentem comichão pelo que o cabelo deve ser verificado regularmente.

Ciclo de vida do piolho e ciclo da infestação

- O ovo (lêndea) leva 10 dias a eclodir;
- A larva atinge a maturidade em 10-20 dias;
- O piolho adulto leva 20-40 dias a atingir a plena maturidade e a começar a depositar ovos que aderem firmemente aos cabelos humanos.

Como prevenir e tratar uma infestação de piolhos?

Os piolhos são mestres na arte do disfarce e fogem da luz durante uma inspecção.

O uso de um pente colorido e com dentes apertados facilita a identificação e a sua remoção bem como de lêndeas. A inspecção da cabeça deve ser uma rotina semanal penteando-se o cabelo seco devagar, madeixa a madeixa desde as raízes até às pontas. Deve igualmente inspeccionar-se atrás das orelhas e na nuca. Deste modo pode travar-se a infestação antes que fique fora de controlo.

Após o tratamento com loções, champôs ou cremes, deve ainda examinar-se o cabelo uma vez por semana mesmo quando parece não existirem mais piolhos.

Uma das razões por que os piolhos se difundam tão facilmente é a relutância que as pessoas têm em falar do assunto. A melhor maneira de prevenir posteriores infestações é partilhar o problema com o círculo de familiares e amigos e convencê-los a verificar se têm piolhos e a colaborarem no processo de erradicação a fim de quebrar o ciclo da infestação. Se existir, deve ser comunicada à escola. A informação pode encorajar os pais a serem vigilantes em qualquer altura.

Uma opção natural

À semelhança da crescente resistência das bactérias aos antibióticos, também os piolhos são cada vez mais resistentes às drogas químicas que os combatem e consequentemente recrudescer o interesse por opções naturais alternativas.

A amargoseira é uma árvore do Sudoeste asiático cujas sementes, frutos, folhas, raízes e casca têm sido utilizadas com fins terapêuticos, desde tempos imemoriais, no tratamento de uma grande variedade de doenças, incluindo afecções da pele de causas diversas. É usada no Oriente há milhares de anos para controlar pragas e revelou-se muito eficaz na erradicação dos piolhos. Entre as suas muito interessantes utilizações, a amargoseira é um excelente condicionador para o cabelo e couro cabeludo, sendo por isso um ingrediente ideal como loção anti-piolhos. As propriedades desinfectantes e germicidas do óleo das sementes de amargoseira foram comprovadas por pesquisas científicas modernas. O óleo destas sementes tem a sua acção reforçada quando aplicado em conjunto com os óleos anti-sépticos de melaleuca e alfazema.

AS NOSSAS SUGESTÕES

Nice'nClear, loção para piolhos
Com óleo de sementes de amargoseira, óleo de melaleuca, óleo de alfazema e outros extractos naturais de plantas, a loção Nice'nClear é eficaz na erradicação dos piolhos e das lêndeas em quatro simples passos. Não carece de enxaguamento. É indicada para toda a família incluindo bebés a partir dos seis meses. Ao contrário de outras loções para piolhos, não contém grandes quantidades de álcoois, pode ser usada por asmáticos e por pessoas com pele sensível. Deve ser aplicada regularmente durante um período de 14 dias sobre cabelo molhado ou seco. Inclui um pente para facilitar a remoção das lêndeas.



Instruções de utilização:

- 1. Lave** o cabelo com champô normal e enxágue completamente. Seque com a toalha.
- 2. Aplique** 20 ml da loção para piolhos Nice'nClear no couro cabeludo e cabelo com a ponta dos dedos. Assegure-se de que a aplicação é uniforme, prestando particular atenção no topo da cabeça, na nuca e atrás das orelhas. Utilize uma escova normal ou um pente para remover o cabelo emaranhado.
- 3. Remova** os piolhos e as lêndeas, utilizando o pente incluído na embalagem, com a parte impressa virada para o couro cabeludo. Comece pela parte da frente da cabeça. Divida o cabelo em madeixas e penteie da raiz até às pontas. Limpe o pente, retirando os piolhos e lêndeas de cada vez que penteia cada madeixa.
- 4. Seque** o cabelo como habitualmente quando todos os piolhos e lêndeas visíveis tiverem sido retirados. Penteie da forma habitual.

**ORTIS**

**A Solução Natural
para cada tipo de fadiga!**



Excesso de Trabalho?



**Recuperar energia
de forma rápida
e duradoura**



Falta de energia?



**Energia
immediata**



Fatiga Intellectuale?



Estimula a
memória e a
concentração



Falta de ânimo? Melancolia?



Recupera o
ânimo e o
espírito positivo



Convalescenza?



Revitaliza o organismo



Falta de ferro?



Potencie uma
saúde de ferro

A GAMA



Para cada tipo de fadiga, uma solução natural!

© 2006 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 260: 275–283

Provamel

Será a produção sustentável de alimentos a norma, no futuro?



A PROVAMEL SEMPRE FOI UMA EMPRESA PIONEIRA, quer no processo de produção, quer nas suas convicções ecológicas e sociais. De certa forma, começou por um sonho: um mundo melhor, sem problemas de nutrição e um estilo de vida mais saudável ao alcance de todos

E para o concretizar, começou com o humilde grão de soja. Desde então, dia após dia, a Provamel (que ainda é uma empresa familiar) tem trabalhado com esse objectivo. E concretizou um sonho, através de produtos saudáveis e saborosos e de uma forma mais justa de lidar com outras pessoas e com os recursos naturais. Em suma: a Provamel tem uma visão de esperança no futuro, assente no lema: “Ame o seu futuro”.

Missão

Será que no futuro as empresas se cansarão de fazer apenas dinheiro? Quem sabe? Esta é a missão da Provamel, resumidamente: produzir os melhores produtos alimentares à base de plantas (soja biológica), disponibilizando ao consumidor oportunidades para melhorar no quotidiano o respectivo bem-estar, através de alimentos biológicos naturalmente saudáveis – e tudo isto de forma sustentável, respeitando as pessoas, o ambiente e os recursos naturais do planeta. É por isso que a marca fornece produtos, que são saborosos e feitos de ingredientes biológicos naturais e saudáveis, que cumprem os valores intrínsecos partilhados pelos consumidores com consciência ética e ambiental.

A filosofia

Será que todas as empresas, no futuro, pensarão no desenvolvimento sustentável? Quem sabe? Na indústria alimentar, a Provamel tem desempenhado um papel pioneiro em manter vivo o ideal de uma vida em equilíbrio – sendo ao

mesmo tempo o líder de mercado europeu em produção de soja. Gerir uma empresa com êxito e respeitar os recursos naturais e humanos requer uma abordagem firme e de princípios. É por isso que a marca acredita no conceito de desenvolvimento sustentável como um factor-chave da filosofia da marca. Isto significa, entre outras coisas, assumir a responsabilidade para com a sociedade e equilibrar os objectivos empresariais, sociais e ambientais. É também por isso que a Provamel optou pela agricultura biológica.

Os produtos

Será que no futuro todos os alimentos serão deliciosos?

A Provamel é a prova de que as alternativas vegetais ao leite e à carne podem ser idênticas em sabor e versatilidade. Por todos os ingredientes biológicos dos produtos Provamel serem provenientes de agricultura biológica, têm um sabor autêntico e fresco. Podem ser usados em muitos pratos (como cereais de pequeno-almoço, molhos, bolos, panquecas, mas também no café ou chá, etc.). Experimente!

Como os produtos Provamel são 100% vegetais, são naturalmente isentos de colesterol. A soja é também rica

Leite de Vaca* origem animal

conteúdo em ácidos gordos

60% ácidos gordos saturados
40% ácidos gordos insaturados, dos quais:
33% ácidos gordos monoinsaturados
7% ácidos gordos poliinsaturados
6 mg colesterol*

* leite meio-gordo 100ml

Bebida de Soja* origem vegetal, feita a partir de grãos de soja biológica

conteúdo em ácidos gordos

18% ácidos gordos saturados
82% ácidos gordos insaturados, dos quais:
23% ácidos gordos monoinsaturados
59% ácidos gordos poliinsaturados
0% colesterol*

* 100ml



em proteínas, fibras e vitaminas. Com uma composição e propriedades únicas, os produtos à base de soja são indicados para uma alimentação:

- saudável, equilibrada e variada
- vegetariana ou vegan (todos os produtos são isentos de ingredientes animais)
- isenta de lactose
- isenta de proteínas de leite de vaca
- sem colesterol ou de baixo colesterol
- sem glúten



A soja: factos e números

Será que no futuro todos teremos a nossa quinta privada de soja? Os chineses já conheciam os benefícios da soja há séculos, mas foi um empreendedor e visionário flamengo que a apresentou aos europeus. Esse homem, avô de Philippe Vandemoortele, descobriu o poder nutritivo da soja na década de 1930. 40 anos mais tarde, o neto Philippe Vandemoortele teve uma visão ainda maior: cultivando soja, ele almejou combater o problema de nutrição do Terceiro Mundo – a soja era o indicado, por não precisar de muita água. Em 1975, desenvolveu um processo de produção exclusivo para bebida de soja, com base em soja integral. A Provamel continua activa em projectos no Terceiro Mundo, produzindo ao mesmo tempo um alimento biológico vegetariano saudável, para os mercados europeu e americano em expansão.

Saúde/Colesterol

Por que é que a soja é benéfica para o colesterol? Os alimentos de origem vegetal (à base de plantas) não contêm colesterol. Alguns e a soja em particular, podem diminuir a quantidade de colesterol no sangue. A Food and Drug Administration, agência norte-americana, e a Joint Health Claims Initiative, britânica, confirmaram que uma dose diária de 25g de proteínas de soja, numa dieta pobre em gorduras saturadas e em colesterol alimentar, pode diminuir o colesterol.

Organismos geneticamente modificados

Será que no futuro os alimentos serão isentos de OGM? A Provamel pretende fornecer produtos biológicos naturais que cumpram as normas mais exigentes de pureza, qualidade, sabor e fiabilidade. E como 'biológico' a soja não é produzida com matérias-primas (nem ingredientes) geneticamente modificadas. Para assegurar que só se usa a soja mais pura, a marca tem como método de produção a agricultura biológica.

Sustentabilidade

Será que a produção sustentável de alimentos será norma, no futuro? Quem sabe?

A Provamel tem uma abordagem sólida relativamente à sustentabilidade, que se articula na filosofia dos “3 P”.

- Pessoas: prefere contratos de longa duração com

empresas familiares, fazendo negócios segundo um código de conduta ética – garantindo ordenados e alojamentos decentes, segurança, etc...

- Planeta: mantém-se afastada das florestas tropicais; opta pela agricultura biológica e trabalha sem pesticidas químicos ou fertilizantes artificiais; produz a sua própria electricidade verde; sempre que possível usa materiais de embalagem amigos do ambiente; usa papel reciclado nos escritórios.
- Proveitos: É uma empresa familiar lucrativa, que dá ênfase ao crescimento a longo prazo. Integra uma filosofia onde “desperdício = dinheiro”, para aumentar a rentabilidade e minimizar o impacto ambiental.

Projectos ambientais e solidariedade social

Será que todos os seres humanos vão ajudar, no futuro, todos os outros que precisam? Quem sabe? A empresa esforça-se por respeitar as pessoas e o ambiente, e isto não é apenas uma característica superficial de imagem.

- Em África, apoia o projecto Vitagoat. Uma pequena unidade de produção, que produz bebida de soja sem electricidade, geradores ou água corrente. São criados entre 5 a 10 empregos em cada unidade de produção.
- Apoia o EDHUCCA, um projecto de formação completamente independente para crianças e adultos no Paraná (Brasil).



- A nível ambiental, apoia a Fundação Polar Internacional no esforço de criar a primeira estação antártica com “zero emissões”. Esta estação de investigação visa investigar mecanismos-chave ambientais e climáticos.

Sabia que...

... na antiguidade, os chineses já conheciam a soja? Há mesmo um manuscrito, datado de 2838 a.C., no qual a soja é venerada como uma das cinco culturas “sagradas”.

... são necessários 387 grãos de soja para produzir um litro de bebida de soja?

... a produção de proteína animal requer 100 vezes mais água do que a produção de proteína vegetal? Por exemplo, não se produz um bife com menos de 2000 litros de água!



O seu filho vai ser o melhor da turma!!!

AS FÉRIAS CHEGAM AO FIM E É TEMPO DE VOLTAR A PENSAR NO NOVO ANO ESCOLAR. Tal como noutras ocasiões, os pais têm aqui um papel fundamental

Nunca é demais dizer que é essencial e imprescindível haver um acompanhamento total dos pais, de forma a garantir o sucesso na formação escolar e pessoal dos seus filhos. Para se ser bom aluno é necessário haver um equilíbrio entre: escola e respectivas actividades, actividades extra-curriculares e a família.

As actividades escolares devem ser acompanhadas pelos encarregados de educação, não se limitando às reuniões pontuais na escola. É crucial acompanhar o dia-a-dia das crianças, os seus comportamentos, os conhecimentos adquiridos, ajudando sempre que necessário para que estas sintam a presença dos pais. A escola e/ou professores, não podem, nem devem ser os únicos responsáveis pela educação da criança, tendo os pais a obrigação de promover junto da escola um apoio extra, acompanhando a evolução do filho nos vários contextos: escolar, pessoal, comportamental, entre outros. Os tempos livres devem ser ocupados com actividades como: o desporto, a dança, a música, o estudo de línguas, o teatro ou outras actividades culturais que estimulem o desenvolvimento, a socialização e a concentração, mas também que ajudem as crianças a libertar energia e a enriquecer os seus conhecimentos. Actualmente, há uma tendência para ocupar demais as crianças, porque os pais não têm tempo ou paciência, o que deve ser totalmente evitado.

Existem actividades que devem ser limitadas, como o tempo de acesso à televisão e ao computador, privilegiando sempre a relação interpessoal com outras crianças, o tempo de qualidade em família e as actividades ao ar livre.

Deve haver regra e disciplina e em caso de deslize, deve-se actuar de forma firme e adequada na altura certa.

A alimentação e a suplementação

A alimentação de uma criança influencia todo o seu desenvolvimento e crescimento. De acordo com um estudo efectuado pela Universidade Estatal da Califórnia, que envolveu crianças dos 6 aos 12 anos de idade, por um período de três meses, a suplementação vitamínica e mineral contendo 50% da dose diária recomendada de crómio, manganésio, molibdénio, selénio e cobre, entre outros, revelou até 20% de aumento do QI (Quociente de Inteligência), provavelmente pela correcção de carências nutricionais específicas.

Para garantir a boa nutrição de uma criança, muitos pais optam por lhes administrar um suplemento. Este deve ser rico em antioxidantes e com vitaminas e minerais essenciais ao crescimento saudável.

Os probióticos são essenciais para uma flora intestinal saudável e associadas a uma boa saúde em geral.

O poder dos Ómega-3

Os Ómega 3 são de extrema importância em todo o processo de crescimento das crianças. Trata-se do ácido docosahexaenoico (DHA), um ácido gordo

insaturado que pertence à família dos ómegas-3, que existe em grandes quantidades no óleo de peixe e é o principal componente estrutural das membranas celulares das células do cérebro e dos olhos.

De facto, 60% da estrutura membrana das células cerebrais, os neurónios, é composta por DHA. Existe também nas regiões sinápticas, que são as interligações responsáveis pela condução de sinais eléctricos nervosos entre os diferentes neurónios. É um componente essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, bem como para a saúde ocular.

Esta é particularmente importante durante a idade infantil, quando as capacidades intelectuais, físicas, sociais, artísticas, as expressões emocionais e a consciência espiritual, que nos caracterizam na vida adulta, se desenvolvem e aperfeiçoam.

Suplementos ricos em DHA são, sem dúvida, uma boa opção para estimular a memória e a concentração. Têm sido também indicados para controlo da hiperactividade infantil.

No caso de se tratar de uma criança hiperactiva, exige-se alguma autodisciplina e é necessário ocupar a criança com tarefas interessantes, estipular regras, sendo necessário um grande apoio e atenção.

A prática de exercício físico é crucial para o gasto de energia acumulada.

Para ajudar a acalmar, poderá recorrer à toma de ansiolíticos naturais tais como valeriana, passiflora ou lúpulo.

Outros Suplementos

O 5-HTP é um aminoácido que é extraído do feijão da Griffonia simplicifolia, sintetizado a partir do aminoácido essencial L-triptofano, que tem a capacidade de passar a barreira hemato-encefálica, convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor a nível cerebral envolvido na regulação da dor, sono, humor, apetite e outras funções nervosas e cerebrais.

Devido à acção que tem sobre os níveis de serotonina, ajuda a regular a ansiedade e a reduzir os ataques de pânico, actuando também benéficamente a nível dos pesadelos nas crianças. Tal como os ómegas 3, tem uma acção benéfica no controlo da hiperactividade infantil, sendo muitas vezes associada a toma destes dois suplementos para esta mesma situação.

O stresse é muitas vezes inevitável, sendo as crianças e os adolescentes mais afectados por pressões e acontecimentos do que aquilo que julgamos. Exames, situações familiares, mudanças de casa, alterações hormonais e doenças são factores geradores de stresse.

A L-Teanina é um suplemento popular, de origem natural que ajuda a reduzir os sintomas de ansiedade, descontentamento, distúrbios de sono e transtornos emocionais. Ajuda a acalmar e relaxar corpo e mente, demonstrando ter um efeito positivo sobre a concentração em época de exames.

Por fim, para fortalecer o sistema imunitário das crianças, especialmente no Outono, a própolis, a equinácea e alguns antioxidantes, ajudam a estimular as defesas.

AS NOSSAS SUGESTÕES



Os suplementos Kangavites frutos Silvestres e frutos Tropicais (60 comprimidos mastigáveis) e Kangavites Vitamina C (90 comprimidos mastigáveis) são compostos por vitaminas e minerais essenciais ao crescimento de uma criança, sistema imunitário, visão, metabolismo energético e constituição óssea. Ricos

em antioxidantes, oferecem uma protecção contra os radicais livres derivados da poluição ambiental, fumo de tabaco, etc. Possui ainda uma série de frutos e extractos vegetais como brócolos, cenoura, laranja, maçã e morango que vão complementar a alimentação diária. Não contém corantes, nem aromatizantes artificiais e cumpre todas as normas rigorosas de qualidade.



A L- Teanina (60 cápsulas vegetais) é um aminoácido que se encontra na planta do chá verde. Pesquisas em humanos demonstraram que aproximadamente 30 a 40 minutos após a ingestão de L-teanina se cria uma sensação de relaxamento. Primeiro, estimula a produção das ondas cerebrais alfa, criando um estado de relaxamento e alerta mental semelhante ao que se atinge através da meditação. Depois está envolvida

na formação do ácido gama-amino-butyrico (GABA), inibidor de neurotransmissores. O GABA influencia os níveis de outros neurotransmissores, tais como a dopamina e a serotonina, ambas importantes no relaxamento e estabilização do humor.



O DHA (Ácido Docosahexaenoico) com sabor natural a frutos (90 cápsulas mastigáveis) é um ácido gordo insaturado, pertencente à família dos ómegas-3, existente em grandes quantidades no óleo de peixe. É o principal componente das membranas celulares das células do cérebro e dos olhos e essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, bem como para a saúde ocular, especialmente na infância.



Os probióticos em pó ABC Dophilus da Solgar (49,6g), formulados para bebés e crianças, fornecem dois biliões de microorganismos por cada colher de chá, com três estirpes de bactérias benéficas: B. lactis, B. infantis e S. Thermophilus. Pode ser usado como co-adjuvante nas seguintes situações: toma de antibióticos; perturbações digestivas nas crianças, incluindo vômitos e diarreia; manutenção de uma boa saúde em adultos e crianças.



As cápsulas vegetais 5-HTP (30/90) são obtidas a partir do aminoácido essencial L-triptofano e convertem-se em serotonina, que regula: a dor, o sono, o humor, o apetite e outras funções nervosas e cerebrais. Ajuda no tratamento da depressão, melhora o humor e é calmante. Regula a ansiedade, reduz os ataques de pânico e os pesadelos nas crianças.

Melhora a qualidade do sono, sendo considerado um bom adjuvante em casos de insónias.

ELABORADA COM ÓLEOS VEGETAIS, GORDURAS, ceras, extractos de plantas e aromas naturais de agricultura biológica, a gama Logona-Cosmética vai realçar naturalmente a sua beleza

Lábios

Centre as atenções na sua boca. Três opções para lábios sensuais e expressivos: o **bâton em lápis** (10), normal em **stick** (11) ou o **lip gloss** (12) para um brilho perfeito natural. Disponíveis em várias cores.



Olhos

Torne o olhar mais intenso com o **eyeliner** (1) em lápis ou líquido. Realce com a **sombra** em pó em dois tons, um claro e outro escuro. Disponível em várias cores, enriquecidas com óleo de jojoba e vitamina E (2). Se preferir, pode recorrer ao **lápís sombra**, também em várias tonalidades (3). Termine com a **máscara de pestanas**, uma mistura de óleos e ceras vegetais com cores naturais de longa duração. Resultado: pestanas espessas e fortes com volume (4). Para limpar, o **óleo desmaquilhante** para os olhos, com óleo de rícino e de grainha de uva (5).

Rosto

Corrija imperfeições, aplicando o **creme de dia** com cor (6), que pode reforçar depois com o **corrector stick**, indicado para vermelhões, veias ou cicatrizes. Uniformize o tom da pele com o **pó compacto** (7) ou **solto** com bio-aloe e jojoba (8), em várias cores. Evidencie as maçãs do rosto e dê-lhe um contorno suave com o **blush** (9), disponível nos tons *peche*, *mauve* e *apricot*.

LIBERTE OS MOVIMENTOS

Atrisin®, melhora a elasticidade dos músculos e a flexibilidade das articulações.

Atrisin®, naturalmente.

Quando a elasticidade dos músculos e a flexibilidade das articulações diminuem, começa a haver uma maior limitação dos movimentos. Esta rigidez pode ainda sofrer um agravamento devido a factores climáticos como o frio, a humidade, etc.

A harpagófito (garra do diabo), o gengibre e a urtiga são plantas tradicionalmente reconhecidas por exercerem uma acção protectora das articulações e músculos.

Atrisin® reúne as propriedades destas plantas para obter um suplemento alimentar capaz de satisfazer as necessidades. Estudo de eficácia por ensaio clínico.

Atrisin®, liberta os movimentos.



uma ajuda natural



Suplemento alimentar com harpagófito, gengibre e urtiga. Cada caixa contém 30 comprimidos.

Distribuidor Exclusivo: Dietimport, SA
Rua 1ª de Dezembro nº 45, 3º Dto. - 1249-057 Lisboa -
Tel: 210 306 000; Fax: 210 306 912
email: dietimport@diemabo.pt - www.dietimport.pt



Prevenir e combater os resfriados

MUITAS SÃO AS SUBSTÂNCIAS FORNECIDAS PELA NATUREZA, desde sempre utilizadas pela Medicina Tradicional como auxílio no combate a várias patologias, e cujas propriedades foram estudadas na China e Índia antigas, bem como por outros povos, nomeadamente gregos, romanos ou índios americanos. O conhecimento adquirido, decorrente da observação dos resultados obtidos aquando da sua aplicação, foi passado de geração em geração e chegou até aos nossos dias

Actualmente, as aplicações fitoterapêuticas têm sido documentadas numa série de estudos clínicos que permitem afirmar com segurança a eficácia de suplementos alimentares cuja formulação se baseia nos extractos e substâncias estudadas. Assim, não é de admirar o crescente número de pessoas à procura de uma solução natural e ao mesmo tempo segura e eficaz, em alternativa às tradicionais formulações farmacêuticas, muitas vezes assentes na acção de compostos químicos. De entre as substâncias designadas por antibióticos naturais destacam-se alguns extractos de plantas como o orégão, o eucalipto, o tomilho, a equinácea e o serpão. A equinácea é uma das plantas que mais se destaca neste grupo. O seu extracto é empregue na elaboração de numerosos suplementos alimentares e as suas acções englobam o aumento da actividade de leucócitos e da produção de anticorpos, bem como as actividades antibacteriana, antiviral, antifúngica, e anti-inflamatória. Mas é sem dúvida a própolis, devido às suas aplicações e propriedades terapêuticas, a mais conhecida.

O que é a própolis?

A palavra própolis vem do grego *pro* (em favor de), que conjugado com *polis* (cidade), resulta em “defesa da cidade”. Trata-se de um conjunto de substâncias recolhidas pelas abelhas, posteriormente trabalhado pelas suas glândulas salivares, resultando numa massa de aspecto pegajoso e colante. É utilizada na protecção da colmeia tornando o ambiente natural mais estéril. A própolis impede a proliferação de bactérias, fungos e vírus, servindo ainda para embalsamar invasores da colmeia.

Esta capacidade desinfectante e protectora da própolis despertou o interesse humano relativamente à sua utilização, mas foi somente nos últimos 30 anos que a Medicina Moderna a redescobriu, estudando-a activamente no sentido de tentar explicar e comprovar as suas propriedades terapêuticas, e poder assim integrá-la como coadjuvante no tratamento de várias patologias.

A própolis é composta por 50% de resina, 30% de ceras, 10% de óleos essenciais e 5% de pólen, possuindo ainda uma enorme variedade de aminoácidos, vitaminas, minerais e bioflavonóides.

A própolis tem sido usada como coadjuvante em problemas gastrointestinais (na prevenção e cicatrização de úlceras e abscessos). A sua utilização é também aconselhada em algumas afecções dérmicas, tendo sido verificado que situações como acne, alergias, herpes, entre outros problemas dermatológicos, respondem bem à terapia com própolis.

Possui propriedades antimicrobiana, antifúngica, antiviral, antiparasitária, bactericida e bacterostática,

anestésica, anti-inflamatória e antioxidante, sendo muitas vezes referenciada como estimulante sexual. As suas acções englobam a cicatrização e regeneração de tecidos, bem como as acções anti-séptica, hipotensiva e hepatoprotectora. Estimula o sistema imunológico e possui ainda acção inibidora na multiplicação de células tumorais.

Como suplemento alimentar pode ainda ser útil actuando como agente preventivo de constipações, tosse, gripes e outras viroses, revelando-se realmente efectiva na protecção das vias respiratórias, quando tomada sob a forma de tintura. A inalação de própolis ou a administração em xarope com mel, em situações de rinofaringite e em outras afecções das vias respiratórias tem uma acção benéfica. Também nas laringites e faringites o seu poder curativo é notável. Em produtos de cosmética apresenta uma acção protectora e regeneradora da pele e mucosas externas.

A própolis poderá assim aumentar a resistência do organismo ou estimular a cura de determinadas afecções como alguns problemas respiratórios (faringites, anginas, rinites), problemas dentários (gengivites, aftas), lesões da pele (herpes, queimaduras ligeiras, escoriações) e infecções ginecológicas (cervicites, vaginites).

São, no entanto, de assinalar algumas reacções alérgicas, devidas à própolis, mais frequentes em pessoas tendencialmente alérgicas, nomeadamente a produtos da colmeia. É ainda pertinente mencionar que a cor da própolis varia consoante a proveniência, e vai desde o amarelo claro ao castanho-escuro, quase preto.

O seu sabor é normalmente acre e o odor também varia consoante a localização das colmeias e a matéria-prima utilizada para o seu fabrico. Devido à sensibilidade à luz, a própolis deve ser conservada em frascos de vidro opacos e mantida em local fresco.

Tenha atenção pois a própolis pode manchar os tecidos.

AS NOSSAS SUGESTÕES

Garganta sensível? Formigueiro? Voz rouca?

1. O spray Propex x-spray (24 ml) apazigua a garganta sensível e irritada. Actua de forma natural, contribuindo para uma boa higiene bucal.

Ataques de tosse? Voz rouca?

2. O xarope Propex Comfort (150ml) acalma e suaviza as vias respiratórias irritadas, apazigua a garganta e aclara a voz. Actua sobre o mecanismo de defesa natural, evitando a tosse.

Vias respiratórias obstruídas? Excesso de expectoração?

3. O xarope Propex Fluidity (150ml) ajuda a desobstruir as vias respiratórias graças à sua acção expectorante e fluidificante. Reduz o excesso de secreções. Evita a tosse.

Adeus resfriados

4. A combinação Equinácea-Própolis (100ml) deve ser utilizada desde o aparecimento dos primeiros sinais de resfriado. Diluir em água.

Fadiga? Sensação de resfriado?

5. Os Propex Immuno (60 comprimidos) estimulam as defesas naturais e constituem um escudo protector para o sistema imunitário. Previne dos resfriados de uma forma natural.

Arrepios? Sensação de calor-frio? Dores musculares?

6. Os Propex Express (45 comprimidos) lutam contra os efeitos dos resfriados, reduzindo a duração do resfriado e atenuando-o. Estimulam o organismo e favorecem uma rápida recuperação.



Garganta, nariz e vias respiratórias

O Bronchilan (200ml) combina plantas reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível da garganta, nariz e vias aéreas respiratórias em geral. Estas protegem e amaciam as mucosas e estimulam os mecanismos de defesa do organismo. Ajudam a cuidar e a proteger os tecidos das irritações provocadas pela inalação de substâncias nocivas (como o fumo de cigarro e/ou poluição), do ar frio e seco, em especial durante o Inverno.



Organismo mais forte

Uma má alimentação, a poluição e substâncias que contaminam o meio ambiente e os alimentos, tornam o nosso organismo mais vulnerável. As cápsulas Echinafit (30 unidades) ajudam a reforçar as resistências e em conjunto com uma alimentação equilibrada, ar puro e exercício físico, beneficiam as nossas defesas naturais. As suas propriedades devem-se à combinação da Equinácea com a Unha de Gato e os óleos essenciais do Myrtol.



Reforçar as defesas

As nossas vias respiratórias estão frequentemente expostas ao tempo frio, à humidade, ao ar poluído e aos microrganismos. Antiseptine (80 cápsulas) resulta de uma combinação de ingredientes naturais: própolis, equinácea, tomilho e vitamina C, que em conjunto reforçam as defesas naturais.



Kit Defesas

Prepare-se para o Inverno de forma natural com o "Kit Reforça Defesas" que inclui: tintura de equinácea e própolis (100ml), óleo de fígado de bacalhau (100 cáps.), picolinato de zinco (100 comp.), infusão de frutos de roseira brava e de flores de hibisco (20 saquetas) e rebuçados de ervas suíças.



Bebida de Soja Provamel Bio com ómega 3



**Todos os benefícios nutritivos da soja e dos ómega 3,
combinados numa bebida deliciosa!**

A Bebida de Soja Provamel Bio com ómega 3 foi enriquecida com óleo de linhaça biológico da mais alta qualidade, fonte natural e saudável de ómega 3. Um copo da Bebida de Soja Provamel Bio com ómega 3 (200 ml) fornece 30% da dose diária recomendada de ácidos gordos essenciais ómega 3, 6, 9, evidentemente, tal como todos os outros benefícios de uma Provamel Bio, a bebida ómega 3 é rica em proteínas de elevada qualidade, é isenta de lactose e não contém colesterol. Para mais informação visita: www.provamel.com

PROVAMEL. AME O SEU FUTURO

