

**CHEGOU
A PRIMAVERA**
COMBATA
AS ALERGIAS

**GRAVIDEZ
& NUTRIÇÃO**
NOVE MESES
EM ESTADO DE
GRAÇA

CABELOS

SAIBA COMO É POSSÍVEL TER UM CABELO DE SONHO

nesta
edição...



Tenha um **estilo**
de vida **saudável**
e **natural**

Caro(a) Leitor(a),

Se bem reparou, a sua revista DietMagazine adoptou um novo design!
Agora pode desfrutar de um *look* mais actual, arrojado e de fácil leitura que se adapta ao seu estilo de vida. Os conteúdos continuam cada vez mais interessantes e a informação mais completa possível, tudo para que possa cada vez mais adoptar um estilo de vida saudável e natural.

Nesta edição primaveril falamos na importância da suplementação na gravidez, uma fase especial e talvez das mais importantes para a mulher. Também revelamos os segredos para um cabelo repleto de saúde, onde irá conhecer detalhadamente a estrutura do cabelo, seu ciclo de crescimento e até sugestões para fortificá-lo! Alertamos também para as alergias da nova estação e como pode defender-se delas naturalmente. Se entretanto lhe der fome, passe para o artigo das pausas onde pode encontrar sugestões que o vão deliciar... Contudo se ainda está preocupado para chegar em forma ao Verão, pode também conhecer os últimos avanços no emagrecimento e como obter os resultados que deseja ao ler o artigo "Perca peso de forma saudável".

Gostaríamos de saber a sua opinião sobre a sua nova DietMagazine!

Envie os seus comentários e sugestões para:
dietmagazine@dietimport.pt

Tiago Lôbo do Vale, Director da Diet Magazine



3 **Gravidez**
Quanto mais saudável for a mãe mais saudável será também o feto. A suplementação é essencial



10 **Alergias**
Combata-as reforçando o seu sistema imunitário e proteja-se dos vários tipos de alérgenos



14 **Alimentação**
Descubra a importância de um *snack* e saiba porque devemos ingerir alimentos, para além das refeições principais

16 **Beleza**
O cabelo reflecte o nosso estado de saúde, higiene e equilíbrio alimentar. Saiba o que fazer para o manter saudável



Gravidez

É UMA DAS FASES MAIS IMPORTANTES PARA A MULHER. UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL É ESSENCIAL PARA QUEM QUER ENGRAVIDAR

Regra geral é programada e, quanto mais saudável for a mulher (peso adequado, boa forma física, parâmetros bioquímicos correctos) mais saudável será também a gravidez e o desenvolvimento do feto. No entanto, exige alguns cuidados a ter em consideração. Em primeiro lugar devemos sempre ter em mente que uma alimentação sã e equilibrada é fundamental. Regra geral, uma mulher que siga uma alimentação racional no seu dia-a-dia, poucas alterações terá de efectuar nos seus hábitos alimentares durante a gravidez, bastando apenas ter em atenção algumas necessidades acrescidas nesta fase.

Durante a gravidez, regista-se normalmente um aumento de apetite, pelo que é importante escolher bem os alimentos a ingerir. Assim, deve fazer no mínimo cinco a seis refeições diárias, não estando mais de três horas e meia sem comer. Uma alimentação fraccionada permite manter os níveis de glicemia e reduzir o desconforto abdominal e as náuseas, muitas vezes frequentes durante este período.

Dê preferência ao consumo de legumes, fruta, cereais e leguminosas, reduzindo sempre que possível a ingestão de açúcar e gorduras. Os lacticínios são também importantes devido ao seu teor de cálcio, mas como são ricos em gordura, prefira leite e iogurtes magros e opte pelo requeijão pasteurizado em vez dos queijos gordos.

Durante a gestação, são também importantes os alimentos ricos em proteínas, devendo ser privilegiado o consumo de soja, carnes magras, peixe (o carapau e a sardinha são boas opções), ovos e frutos secos. Note, no entanto, que os alimentos deverão ser sempre bem cozinhados e as saladas, legumes e frutas frescas bem lavados, evitando desta forma a contaminação com patogéneos, entre os quais o parasita responsável pela toxoplasmose.

Não nos podemos esquecer de alguns minerais e vitaminas, essenciais nesta fase tão delicada da vida da mulher e do bebé, e de entre os quais destacamos o cálcio, o ferro e o ácido fólico. O cálcio é um mineral fundamental para o metabolismo de todo o nosso organismo, especialmente para o fortalecimento do nosso esqueleto (onde 99% deste mineral está concentrado). Para além de construtor de ossos e dentes, o cálcio é importante pois permite a actividade enzimática envolvida na contracção muscular, na libertação de neurotransmissores, na regulação da frequência cardíaca, na coagulação sanguínea, entre outros mecanismos. Já o ferro é um mineral necessário à formação de eritrócitos (glóbulos vermelhos) e ao transporte de oxigénio a todas as células do organismo. A carência em ferro pode levar, entre outros distúrbios, ao desenvolvimento de anemia e a alterações na função imunitária. Finalmente, o ácido fólico



Corbis

é uma das vitaminas do complexo B, também denominada de folato ou folacina e encontra-se naturalmente presente em alimentos como a levedura de cerveja, os feijões, os espargos, os cereais integrais, as nozes e os vegetais de folhas verdes. É de realçar que a quantidade de ácido fólico ingerida através da nossa alimentação é geralmente insuficiente, sendo necessário um aporte extra durante a gravidez, conseguido através da suplementação alimentar. Existem evidências científicas que confirmam os riscos neurológicos (espinha bífida) de um feto em caso de carência em ácido fólico durante a gravidez. O ácido fólico é essencial para uma correcta replicação celular (intervém na síntese de ácidos nucleicos) e, conseqüentemente, para o desenvolvimento e manutenção dos tecidos e sistemas do nosso organismo, particularmente o sistema nervoso). Vários estudos confirmam o efeito protector da suplementação com ácido fólico na prevenção de deficiências congénitas do tubo neural. A dose preventiva recomendada pela maioria dos especialistas é tipicamente

de 400µg diários e a suplementação deverá ser efectuada não só durante a gravidez, mas também antes da mesma. A suplementação com ácido fólico é aconselhada a todas as mulheres que pretendam engravidar, independentemente do seu tipo de alimentação. Durante a gravidez são frequentes as queixas de obstipação. Para solucionar este problema deverá ser aumentado o consumo de fibras, não estando recomendado o uso de laxantes. As sementes de psílio, ricas em mucilagens, constituem uma boa fonte de fibras hidrossolúveis e possuem propriedades benéficas ao nível da função intestinal, apresentando um efeito laxativo por aumento do volume e da viscosidade do bolo fecal, o que estimula o peristaltismo intestinal e torna as evacuações mais fáceis e regulares. A administração deste suplemento alimentar surge como uma boa opção para resolver a obstipação durante a gravidez, sem receio de efeitos secundários, podendo ainda ser utilizado durante a fase de amamentação.

Assegurar uma gravidez tranquila e saudável poderá passar apenas por adoptar alguns hábitos simples. Siga os nossos conselhos e desfrute em pleno desta fase tão especial da vida de qualquer mulher.

Um estilo de vida saudável é essencial para o bem-estar do feto

CONSELHOS PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL:

- ✿ Procure aconselhamento médico, se possível antes de engravidar, ou assim que descubra que está grávida.
- ✿ Evite a exposição a substâncias tóxicas e a químicos.
- ✿ Fumar durante a gravidez aumenta o risco de parto prematuro, de desenvolvimento de determinadas deficiências e de morte infantil. O tabagismo durante a gravidez é uma das principais causas da Síndrome de Morte Súbita em crianças pequenas.
- ✿ Beba água em quantidade adequada! A hidratação durante a gravidez é fundamental.
- ✿ Alimente-se de forma saudável! Os alimentos que ingere possibilitarão que o seu bebé receba os nutrientes essenciais ao seu correcto desenvolvimento.
- ✿ Não se esqueça dos seus suplementos alimentares.
- ✿ Lave as mãos com regularidade ao longo do dia, especialmente após manipulação de alimentos crus e após as idas à casa de banho. A lavagem das mãos previne a disseminação de bactérias e vírus que podem provocar infecções.
- ✿ Não ingira bebidas alcoólicas! A Síndrome Alcoólica Fetal, desordem caracterizada por atrasos no crescimento, malformações

faciais e disfunção do sistema nervoso central, é causada pela ingestão de álcool durante a gravidez.

- ✿ Evite o consumo de cafeína presente não só no café, mas também em alguns chocolates e outras bebidas. O consumo de chá (rico em teína) deverá também ser moderado.
- ✿ Condições clínicas como a diabetes, epilepsia, hipertensão arterial, entre outras, deverão ser acompanhadas de perto e mantidas sobre controlo durante a gravidez.
- ✿ O uso de fármacos durante a gravidez deverá apenas ocorrer sob supervisão médica.
- ✿ A actividade física durante a gravidez pode beneficiar tanto a mãe como o bebé, diminuindo o desconforto e a fadiga, ajudando a melhorar a postura, fornecendo uma sensação de bem-estar e aumentando a probabilidade de diminuição do tempo de recuperação após o parto.
- ✿ Controle o seu peso. O aumento de peso durante a gravidez é obviamente normal, mas quando excessivo pode trazer alguns problemas.
- ✿ Assegure um bom descanso e procure não realizar esforços físicos excessivos.

SOLGAR 100 COMPRIMIDOS ÁCIDO FÓLICO (400 MCG)

É uma das vitaminas do complexo B. É essencial para a correcta replicação celular (intervém na síntese de ácidos nucleicos) e, conseqüentemente, para o desenvolvimento e manutenção dos tecidos e sistemas do nosso organismo, particularmente do sistema nervoso. A suplementação com ácido fólico é indicada antes e durante a gravidez, para a prevenção de deficiências congénitas da espinha bífida e ainda em casos de anemia perniciosa.



SOLGAR 60 COMPRIMIDOS - PRENATAL NUTRIENTES

Contém todas as vitaminas essenciais, incluindo o ácido fólico – indispensável para a prevenção de deformações no feto – e a vitamina A. Apresenta também todos os minerais essenciais, incluindo o ferro, o cálcio e o magnésio, que são vitais para o bom desenvolvimento do bebé na fase embrionária e do leite materno.

SOLGAR 60 COMPRIMIDOS – CITRATO DE CÁLCIO COM VITAMINA D

O Cálcio é um mineral fundamental para o metabolismo de todo organismo, especialmente para o fortalecimento do esqueleto. Para além de construtor de ossos e dentes, permite a actividade enzimática envolvida na contracção muscular, na liberação de neurotransmissores, na regulação da frequência cardíaca, na coagulação sanguínea, entre outros mecanismos. Este suplemento alimentar, administrado antes e durante a gravidez, auxilia uma correcta formação óssea do feto, permitindo ainda a regulação da contracção muscular e a manutenção de um saudável sistema cardiovascular. A vitamina D permite uma correcta assimilação do cálcio.



SOLGAR FRASCO 168 G – SEMENTES DE PSÍLIO

As sementes de psílio, ricas em mucilagens, constituem uma boa fonte de fibras hidrossolúveis. Estas têm propriedades benéficas ao nível da função intestinal. A administração deste suplemento alimentar surge como uma boa opção para resolver a obstipação durante a gravidez, sem receio de efeitos secundários, podendo ainda ser utilizado durante a fase de amamentação.

Será que posso comer sobremesas sem pensar em **colesterol?**

PROMO
3+1
GRÁTIS

limitada ao stock existente



Se não conseguir resistir às sobremesas da Provamel (o que é muito provável que aconteça) não tem de se preocupar.

A nossa gama de sobremesas apetitosas é feita de ingredientes totalmente naturais. Graças à Provamel, todos podemos ter paladares exigentes e ainda assim desfrutar de uma alimentação variada, equilibrada e saudável.

As sobremesas de soja Bio Provamel são, evidentemente, isentas de produtos lácteos, sem colesterol e adequadas a vegetarianos e veganos.

Para mais informações visite: www.provamel.com.



PROVAMEL. AME O SEU FUTURO

Perca peso de forma saudável

A sua balança acusa uns quilos a mais? As roupas começam a apertar e o último botão já não o consegue salvar?

Antes de entrar em dietas "ioiô", descubra como obter resultados eficazes com o novo método adelgaçante LipoSlim

O corpo humano é formado por uma série de elementos: água, músculos, gordura, órgãos e minerais, sendo que a soma de todos estes elementos constitui o peso da pessoa. Mais de metade do peso do corpo corresponde à água e só uma quinta parte à gordura. No entanto, quando se verifica um incremento do peso de um indivíduo acima do que se considera normal, este aumento é devido a uma acumulação de gordura, originando, entre outras doenças, excesso de peso e obesidade. Por todos os riscos que lhe estão associados, a obesidade deve ser encarada não apenas como um problema estético, mas acima de tudo como um problema de saúde.

As possíveis complicações que provêm da obesidade e do excesso de peso estão intimamente relacionadas com a distribuição de gordura no organismo e originam um conjunto de problemas a vários níveis:

- Físicos: diabetes mellitus, dislipidemias, HTA, problemas respiratórios, cardiovasculares, osteoarticulares e digestivos;
- Psíquicos: perda da auto-estima, depressão, ansiedade e alterações do comportamento alimentar;
- Sociais: isolamento social e discriminação laboral;
- Económicos: em Portugal, o custo directo da obesidade foi estimado em 297 milhões de euros no ano de 2002, o que representa 2,5% da despesa total em saúde.

Doenças associadas ao excesso de peso

A maioria das pessoas com excesso de peso apresenta alterações da função da insulina e do metabolismo dos hidratos de carbono, das lipoproteínas e dos triglicéridos. Todas estas situações constituem factores de risco para a ocorrência da doença cardiovascular.

De facto, indivíduos com excesso de peso têm um risco relativo de desenvolvimento de diabetes mellitus tipo II, comparativamente com a população geral; da mesma forma, o risco de doença coronária duplica ou triplica em indivíduos com excesso de peso.





INOVAÇÃO
ADELGAÇANTE
CÁLCIO

Cálcio do leite

De acordo com um estudo realizado na Universidade do Tenesse, o aumento da ingestão de cálcio na dieta actua como adjuvante na perda de peso, reduzindo a percentagem corporal de massa gorda, especialmente na zona abdominal. O estudo concluiu ainda que estes resultados poderão ser reforçados se o cálcio for proveniente de derivados lácteos.¹

1 – Zemel MB, Thompson W, Milstead A, Morris K, Campbell P. "Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults". Obesity Research. 2004 Apr; 12(4): 582-90.



E ao contrário do que se pensa, o peso corporal é um factor decisivo na previsão da doença coronária mais do que a pressão arterial, o tabagismo ou a intolerância à glicose. Para além disso, o excesso de peso aumenta também o risco de desenvolvimento de outros problemas de saúde, incluindo alguns tipos de cancro, doenças gastrointestinais e articulares, perturbações respiratórias, limitações da mobilidade, baixa de auto-estima, depressão e outros problemas psicológicos, em virtude da existência de preconceitos sociais, discriminação e isolamento. Perante estas enfermidades, vários têm sido os estudos que comprovam que as pessoas ao perderem o peso que têm em excesso contribuem directamente para uma melhoria significativa da sua saúde e qualidade de vida.

LipoSlim: eficácia comprovada

LipoSlim, a mais recente novidade da gama MethodDraine elaborada pelos Laboratórios Ortis, é a solução ideal para perder peso de forma saudável e eficaz. E sem sentir a fadiga ligada às dietas de emagrecimento.

Este suplemento alimentar, que foi desenvolvido tendo em conta descobertas científicas que demonstram o efeito adelgaçante do cálcio, actua sobre o tónus e combina dois produtos naturais: ampolas drenantes e comprimidos adelgaçante. Enquanto os comprimidos de cálcio

e chá verde ajudam a reduzir a massa gorda ao limitar a acumulação de gorduras, ao estimular a lipólise (degradação de gorduras) e ao diminuir a lipogénese (produção e acumulação de gorduras), as ampolas à base de sabugueiro, de erva-ulmeira, de guaraná e de cola ajudam a queimar as calorias, conferem um efeito energizante ao organismo e contribuem para a diminuição da retenção de líquidos. Graças à forma de cálcio utilizada no MethodDraine LipoSlim – o cálcio do leite –, que foi testada e comprovada em vários estudos, perder peso de forma eficaz e simultaneamente saudável nunca foi tão fácil. A juntar a tudo isto está ainda a assimilação do cálcio de leite que é reforçada pela presença da vitamina D3 benéfica para o organismo.

Para que obtenha o efeito desejado e prolongado, LipoSlim deve ser consumido no âmbito de uma alimentação variada e equilibrada, acompanhada de um modo de vida saudável. Faça-o por si e pelo seu corpo!

história das marcas



Clearspring

A CLEARSPRING É UMA EMPRESA PRIVADA CRIADA NOS ANOS 80 COM O OBJECTIVO DE OFERECER PRODUTOS ALIMENTARES TRADICIONAIS DE ELEVADA QUALIDADE, SABOR, E ACIMA DE TUDO, SAUDÁVEIS!

Esta marca promove a agricultura biológica e a maioria dos produtos são provenientes desta origem, oferecendo estabilidade económica às comunidades de produtores com quem trabalha. Localizada em Londres (escritórios), tem uma fábrica, onde efectua o embalamento e a distribuição dos produtos, a operar através de uma empresa sócia privada, Machandel, na Irlanda. Christopher Dawson, fundador, chefe executivo e sócio maioritário da empresa, viveu no Japão nos anos 80 e desenvolveu a gama de comida tradicional japonesa e uma gama selectiva de alimentação biológica europeia durante os anos 90. A 25 de Maio de 2007, Christopher recebeu um prémio do ministério da agricultura, da pesca e da silvicultura, do Japão, pela sua contribuição na divulgação de produtos biológicos japoneses no mundo.

A gama japonesa

Reconhecidos por serem saudáveis, os alimentos que compõem a culinária japonesa oferecem diversos e deliciosos sabores que podem ser incorporados em todos os tipos de pratos. Os autênticos produtos da gama japonesa Clearspring foram desenvolvidos ao longo de séculos por grandes chefes de cozinha.

A gama europeia

Os produtores desta marca criam a autêntica *slow food* – alimentos biológicos com um elevado nível de qualidade que permitem o prazer na preparação e na degustação das refeições – em contraste com o *fast food*. A gama europeia Clearspring oferece produtos biológicos *premium* para enriquecer as suas refeições de forma saudável e ética.

A qualidade dos produtos

Cada produto tem uma aparência distinta, que se deve à utilização dos ingredientes da mais elevada qualidade, respeitando o meio ambiente e as tradições locais. Sempre que possível, os produtos são certificados como biológicos pela *Soil Association* e produzidos segundo

práticas sustentáveis de agricultura. Encontram-se também em concordância com as normas vegans no que respeita ao apoio de práticas eficientes em espaços agrícolas e gestão dos recursos hídricos.

A Clearspring usa apenas o indispensável de ingredientes processados, evitando adoçantes artificiais e óleos refinados, assim como aditivos artificiais, corantes e conservantes. Com receitas tradicionais, participa em concursos de degustação que delicias os sentidos e a qualidade e o sabor dos produtos fazem com que tenham sido premiados em diversos eventos. A marca foi oficialmente designada como membro afiliado do FIMAB, Federação Internacional dos Movimentos de Agricultura Biológica. Mais sobre esta organização em www.ifoam.org.

Produtores

É a competência e o compromisso de produtores especializados que faz com que os produtos Clearspring sejam tão excepcionais! A maioria dos produtores é constituída por pequenas empresas familiares cujas técnicas e receitas foram passadas de geração em geração. Contudo, existem também algumas empresas de dimensão mais alargada que investem na qualificação dos colaboradores de forma a rentabilizar a produção em grande escala, sem comprometer os padrões de qualidade. Independentemente da sua dimensão, os produtores criam *slow food* para a correria do dia-a-dia que vivemos, e através de visitas frequentes e da prática de comércio justo, a Clearspring constrói parcerias a longo prazo para beneficiar as comunidades produtoras. Em www.clearspring.co.uk pode descobrir onde é que os produtos Clearspring são produzidos.

Benefícios para a saúde

A marca acredita que a saúde é demasiado importante para ser comprometida, por isso não reduz os níveis de qualidade dos produtos em função do preço. Diversos produtos oferecem benefícios para a saúde, nomeadamente: vegetais marinhos, ricos em inúmeros e equilibrados minerais; tradicionais alimentos confeccionados com soja, que têm em abundância micro nutrientes que facilitam a digestão; óleos de sementes ricos em ácidos gordos essenciais.

Dietas específicas e intolerâncias alimentares

Com o objectivo de satisfazer as necessidades de todos os consumidores, a gama Clearspring apresenta produtos saudáveis e saborosos para que possam fazer parte do seu dia-a-dia, quer a sua opção de dieta seja vegan, tradicional ou se tiver uma dieta restrita devido a intolerâncias alimentares. Desta forma, os produtos estão certificados pela Sociedade Vegan e são isentos de ingredientes de origem animal e lacticínios. Para doentes celíacos, ou para quem deseja consumir alimentos sem glúten, a empresa apresenta uma vasta gama com que se pode deliciar.



uma ajuda natural

Silhueta Elegante



Slankufit.
Ajuda natural para diminuir a sensação de fome. Efeito saciante.

À base de goma de guar, aminoácidos e vitaminas, apresenta um efeito saciante. A presença de aminoácidos (constituintes das proteínas) e de vitaminas, complementa o valor nutricional deste suplemento auxiliando em vários aspectos do metabolismo.



Peso Ideal.
Elegância e trânsito intestinal regular.

À base de sene, bétula, feijoeiro e gatunha, é útil no caso de preguiça intestinal. Proporciona uma combinação perfeita para ajudar a acelerar o trânsito intestinal.



AppelSlank.
Ajuda natural no metabolismo das gorduras e dos açúcares.

Com extracto de maçã, nicotinato de crómio e selénio. É um suplemento essencial numa dieta de emagrecimento, ajudando no metabolismo das gorduras e açúcares.

Se não encontrar os produtos ou desejar receber mais informações sobre os mesmos ou outro produto da gama Bional, envie um e-mail para marketing@dietimport.pt ou ligue 21 854 31 18.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou técnico de saúde.

Distribuidor exclusivo:
DIETIMPORT, S.A.
Rua 1º de Dezembro, nº 45 - 3ºdto Lisboa
tel.: 21 030 60 00
www.dietimport.pt

Alergias da Primavera



Cortês

**ESPIRROS? NARIZ ENTUPIDO? OLHOS VERMELHOS E LACRIMEJANTES? PINGO E COMIÇÃO NO NARIZ?
AS ALERGIAS ATINGEM ADULTOS E CRIANÇAS, EVITE-AS REFORÇANDO O SISTEMA IMUNITÁRIO**

A alergia é uma resposta exagerada do nosso sistema imunitário à presença de um corpo estranho no organismo, o denominado alérgeno. Quando este entra em contacto com o organismo, liberta anticorpos produzidos pelos glóbulos brancos como meio de defesa. É um processo específico em que as reacções de hipersensibilidade, quando em contacto com o alérgeno, podem ser imediatas, surgir horas depois ou ainda mais tarde. Existem três grandes tipos de alergia: alimentares, medicamentosas e respiratórias.

Centremo-nos especificamente nas alergias respiratórias da estação que se aproxima, a Primavera. As alergias existem durante todo o ano, contudo é na Primavera, e devido a factores associadas a esta estação, que muitas se agravam. É nesta altura que se volta a falar muito de sinusite alérgica, rinites alérgicas, febre dos fenos e alergias aos pólenes, entre outros. Há uma predisposição genética para a alergia, contudo esta só se manifesta quando o alérgeno entra em contacto com o organismo. Por este motivo pode surgir em qualquer idade.

A probabilidade de vir a desenvolver alergias aumenta em cerca de 40% se um dos pais sofrer de alergia e em 60% se ambos os pais forem alérgicos.

Será que os casos de alergia têm aumentado?

A verdade é que cada vez mais se houve falar em alergias! Estará de certo relacionado com o aumento da poluição, com o estilo de vida mais sedentário que levamos, com os maus hábitos alimentares e com a recorrência excessiva aos medicamentos. Por outro lado, também condições de mais higiene significam mais alergias! A comida, seja ela saudável ou não, é asséptica e com o abuso de antibióticos e as inúmeras vacinas que fazemos, no fundo o nosso organismo está “limpo” e não está habituado a responder a infecções, reagindo desta forma a substâncias do nosso dia-a-dia. É de facto uma situação bastante comum!

Causas

Os principais alérgenos são o pó doméstico e os pólenes das plantas. Nos alérgenos domésticos estão incluídos, o pó e também os ácaros, os principais causadores de reacções alérgicas e que se encontram concentrados nos colchões, almofadas, cortinas e alcatifas ou carpetes. A existência de fungos e baratas ajuda também a despoletar possíveis situações de alergia, assim como a existência de animais domésticos, devido aos pêlos, saliva, urina e detritos de pele. Nos alérgenos de exterior destacam-se os pólenes das plantas gramíneas (fenos e relva), árvores (oliveira e cipreste) e parietária. A existência de pólen no ar depende do ciclo de polinização de cada planta, contudo, concentram-se ainda mais quando há vento, ausência de chuva e as temperaturas começam a subir.

A humidade também desempenha um aspecto importante, podendo ajudar a despoletar alergias, não só pela humidade em si, mas por ser um meio propício à proliferação de fungos.

SE FOR ALÉRGICO AOS PÓLENES...

... NO EXTERIOR:

- evite caminhadas ao ar livre, especialmente na Primavera
- em dias de muito vento, lave o cabelo para eliminar o pólen acumulado
- mantenha as janelas do carro fechadas, limpando frequentemente os filtros do ar

...EM CASA:

- elimine o pó regularmente com um pano húmido
- evite os tapetes
- limpe o colchão com frequência
- não deixe a roupa secar no exterior

Sintomatologia

Os sintomas confundem-se muitas vezes com gripes ou constipações. Para além da sintomatologia referida anteriormente, ou seja, espirros, nariz entupido, olhos vermelhos e lacrimejantes, o pingo e a comichão no nariz, também são sintomas de alergia a tosse repetida, a comichão nos olhos, na garganta ou o prurido noutras partes do corpo, erupções cutâneas, urticária, falta de ar e edemas nos lábios ou pálpebras.

O diagnóstico

É feito através da história clínica, da resposta a questões simples tais como se os sintomas pioram quando há vento e se acalmam quando chove. Para que se possa verificar as reacções a substâncias específicas, podem ser feitos exames de laboratórios e testes cutâneos específicos.

Tratamento

A alergia não tem cura, mas pode ser controlada. Existem tratamentos que incluem medicação oral à base de anti-histamínicos, *sprays* nasais e até vacinas que podem ajudar a minimizar os efeitos das reacções. O ideal é prevenir, evitando a toma repetida de medicamentos. Outra solução, se possível, é não contactar com os alergénios. As pessoas com rinite alérgica possuem um sistema imunitário, que por estar debilitado, reage muito facilmente à presença de corpos estranhos, contudo inofensivos, como os grãos de pólen libertados pelas gramíneas, árvores e flores desta época do ano. Numa situação ideal, estas partículas ao serem incorporadas no organismo, por via do sistema respiratório, seriam ignoradas pelo sistema imunitário. Se a rinite alérgica não for tratada, pode evoluir para outras doenças, como a asma ou rinossinusite.

Prevenção

Este tipo de alergias pode ter um impacto negativo na qualidade de vida. Pode ter dificuldades em dormir, sentir-se cansado, menos concentrado, o que irá de certo afectar o rendimento quer no trabalho, quer na escola. Pode, inclusivamente, alterar o humor das pessoas, gerando ansiedade, stresse, afectando-as não só física, mas psicologicamente e conseqüentemente o meio familiar mais próximo. A melhor forma de evitá-las ou minorá-las é fortalecer o sistema imunitário antes da Primavera. Existe um flavonóide com características anti-histamínicas, presente nas maçãs, cebolas, no chá e no vinho tinto, que inibe a síntese de substâncias inflamatórias e tornando as células menos reactivas aos alergénios, a quercetina. Esta trava a libertação das histaminas, responsáveis por sintomas como corrimento nasal forte, olhos húmidos, vermelhos e com comichão, espirros, garganta irritada e a sensação de fadiga física, associados às alergias. Ingira alimentos ricos em vitamina C, um já conhecido antioxidante, e magnésio, devido também à sua acção anti-histamínica. Também a L-metionina e o MSM (metilsulfonilmetano) são substâncias que podem ser

L-METIONINA (30 cápsulas vegetais, da Solgar)

Ajuda em situações de:

- Alergias alimentares e ambientais;
- Colesterol e lípidos sanguíneos elevados, aterosclerose;
- Excesso de gordura no fígado;
- Desintoxicação.



Composto à base de enxofre, o **MSM 1000MG (60 comprimidos)** da Solgar pode ser encontrado em muitos alimentos e no corpo humano. A administração de um suplemento de enxofre foi considerada pelos especialistas em nutrição um bom adjuvante na manutenção da saúde.

A urtiga é usada em várias situações que requerem uma depuração/desintoxicação do organismo.

A URTIGA – EXTRACTO ESTANDARDIZADO DAS FOLHAS

(60 cápsulas) vegetais da Solgar tem propriedades diuréticas, facilitando a eliminação de toxinas pela via urinária. Esta planta tem ainda propriedades anti-inflamatórias e um elevado teor de ácido silícico.



De um modo geral, o COMPLEXO DE QUERCETINA

(50 cápsulas vegetais) da Solgar, ajuda em situações de:

- Prevenção e tratamento de alergias;
- Processos inflamatórios (artrites, músculo-esqueléticas, etc.);
- Infecções virais;
- Prevenção das complicações diabéticas.

aconselhadas. A L-metionina é um aminoácido essencial que o nosso organismo não é capaz de sintetizar, é um dos poucos aminoácidos que contém enxofre e é considerado um anti-alérgico, uma vez que contribui para a desintoxicação da histamina. Também o MSM é um composto natural à base de enxofre, que pode ser encontrado em muitos alimentos e no corpo humano. De estudos que foram feitos, foram reportadas acções no alívio das alergias em pessoas que tomaram o MSM. Investigações sugerem que esta acção pode estar associada com a acção desintoxicante do enxofre. O processo conhecido por conjugação do enxofre, que ocorre no fígado, é muito importante na redução da sensibilidade aos alergénios, como o pólen, pó e alimentos. Num estudo feito em pessoas alérgicas, cerca de 85% destas pessoas tinham uma conjugação do enxofre deficiente. Estudos sugeriram ainda que o enxofre se pode ligar às superfícies mucosas do nariz, garganta e tecidos digestivos, prevenindo o ataque de possíveis alergénios. No reino das plantas, a Eufrásia é utilizada para combater a conjuntivite, reduz a inflamação ocular e tem propriedades descongestionantes. Tem uma acção importante a nível de febre dos fenos, sinusites e congestão nasal. A Urtiga é um anti-histamínico natural que inibe a libertação de prostaglandinas, reduzindo o processo inflamatório, muito importante em situações como a rinite alérgica. Também e o *Swiss Hayflower* (Flores graminis) tem propriedades anti-histamínicas e o sabugueiro, para além da sua acção anti-inflamatória, possui flores com acção descongestionante. Existem ainda alguns preparados homeopáticos que podem ajudar. No caso de uma infecção respiratória se arrastar, originando uma infecção bacteriana, a equinácea e o própolis também podem ajudar.

Arnica

CONHEÇA-A E DESCUBRA AS INÚMERAS VANTAGENS DA SUA UTILIZAÇÃO

A arnica (*Arnica montana*) é uma planta herbácea perene pertencente à família das Asteráceas e espontânea na Europa, em prados e pastagens de solos ácidos de montanha. Em Portugal, cresce nas areias, prados, pastagens e paus, adoptando muitas vezes o nome de quina-dos-pobres ou cravo-dos-alpes. Produz flores abundantes de cor amarelo-ouro ou alaranjado, cujas pétalas são ovaladas e exalam um suave perfume. As suas propriedades fitoterapêuticas são conhecidas desde a Idade Média, uma vez que a planta era utilizada na cicatrização de ferimentos graças à sua acção regeneradora de tecidos.

Na fitoterapia são utilizadas as flores, e por vezes a raiz, o que é desaconselhado visto *Arnica montana* ser uma espécie protegida.

Entre os seus constituintes principais podemos encontrar lactonas sesquiterpénicas (0,2 a 1,5%); óleo essencial (0,2 a 3,5% de); ácidos fenólicos e seus derivados (ácidos cafeico e clorogénico); glicósidos flavónicos (0,4 a 0,6%); cumarinas e fitosteróis.

Os efeitos fitoterapêuticos mais marcados são devidos às lactonas e incluem as acções antimicrobiana, anti-inflamatória, anti-reumática e antiartrítica. A planta é ainda activadora da circulação. Outros constituintes, como os flavonóides e o óleo essencial podem também contribuir para os efeitos referidos.

A arnica é empregue topicamente e sem dúvida o seu efeito mais marcante centra-se na utilização após trauma, evitando o aparecimento ou diminuindo a extensão das vulgarmente designadas "nódoas negras".



NELSONS SPRAY DE ARNICA, 50 ML

Reúne todos os benefícios num pulverizador que pode ser aplicado em áreas extensas após uma pancada ou para aliviar os músculos doridos após exercício físico.

NELSONS CREME DE ARNICA, 30 G

Utilizado por milhões de pessoas em todo o mundo para acelerar o processo de regeneração de nódoas negras.

Este creme sem perfume e com textura cremosa é um recurso natural de primeiros socorros essencial e seguro para toda a família. Adequado também para peles sensíveis.



ARNIDOL STICK GEL ARNICA + HARPAGO, 15 ML

O Arnidol de Arnica e Harpago (Stick gel, 15 ml) reconforta, refresca e repara a pele depois de uma agressão externa. De fácil e cómoda aplicação em zonas específicas da pele. 200 utilizações.

Também no alívio das pernas cansadas e das dores musculares, a arnica é surpreendentemente útil, constituindo um segredo de beleza feminino, um pouco por todo o mundo. A arnica é assim utilizada como anti-inflamatório, em contusões e luxações, bem como em artrites, equimoses, flebites superficiais, insuficiências venosas crónicas, edemas ou equimoses, irritações cutâneas como acne, furunculose, inflamação cutânea causada por picadas de insectos e em caso de dor muscular ou articular, podendo ainda ser utilizada como coadjuvante no tratamento de inflamações orofaríngeas. As aplicações à base de arnica não devem, no entanto, ser administradas em feridas abertas. É ainda de referir que a sua aplicação tópica pode esporadicamente originar reacções alérgicas, devendo nestes casos suspender-se a sua administração. A sua administração oral não é indicada, devido à toxicidade da planta que pode originar irritações gástricas (mesmo em doses baixas) ou problemas de origem nervosa (alucinações, vertigens, dificuldades respiratórias, quando administrada em doses elevadas). Uma vez que *Arnica montana* é uma espécie protegida, é muitas vezes utilizada em sua substituição *Arnica chamissonis foliosa*, planta que pertence ao mesmo género da primeira, mas que contém maior proporção de lactonas (0,6 a 1,7%), possuindo também entre os seus constituintes arnifolina, camisonólido e seus ésteres. A administração externa de preparações à base de arnica poderá ser feita sob a forma de infusão (2 a 4%, em forma de loções ou compressas embebidas), tintura (1:10) ou solução oleosa (uma parte de arnica para 5 partes de óleo gordo). Existem no mercado várias preparações à base de arnica indicadas para o uso externo e para a resolução de hematomas, irritações da pele dos bebés, contusões musculares e alívio das dores reumáticas. Na cosmética, a arnica é ainda empregue sob a forma de champôs, condicionadores e loções, indicados para combater a oleosidade e queda excessiva de cabelo. Como vê, a natureza não pára de lhe oferecer soluções simples, mas eficazes que sem dúvida são úteis numa variedade de situações do seu quotidiano. Não deixe de experimentar mais esta.





HERBATINT®

GEL COLORANTE CAPILAR PERMANENTE COM EXTRACTOS VEGETAIS

RENOVE
O SEU VISUAL...
COMECE
PELO
CABELO!

30
CORES

A alternativa mais natural

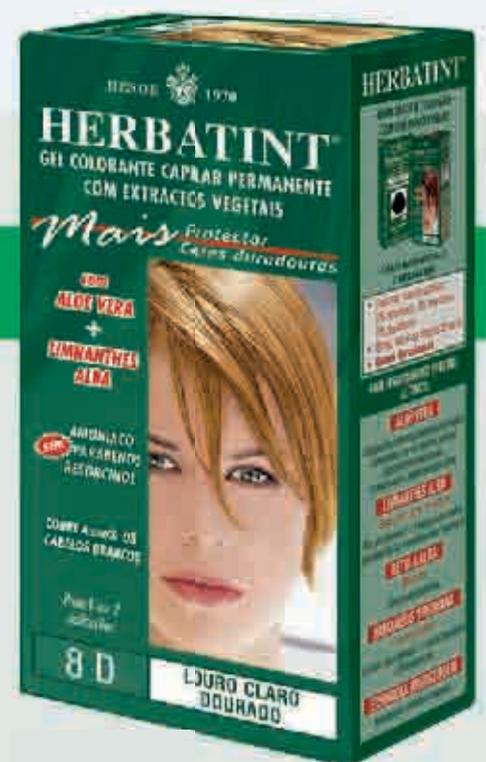
COM



AloeVera

SEM

Amoníaco
Resorcinol
Parabenos



A importância das pausas

DESCUBRA A IMPORTÂNCIA DE UM SNACK E SAIBA PORQUE DEVEMOS INGERIR ALIMENTOS, PARA ALÉM DAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Uma alimentação saudável deve incluir no mínimo seis a sete refeições diárias, de modo a nunca estar mais de três a três horas e meia sem comer, conseguindo manter desta forma a glicemia estável, tal como os níveis de energia. Estar muito tempo sem comer pode levar à redução dos níveis de açúcar no sangue, designada de hipoglicémia e cujos sintomas normalmente implicam quebra de energia, cansaço, dificuldades de concentração, alterações do humor, visão turva, tremores, suores, dificuldades em articular a fala e movimentos e desmaio em casos mais graves. Ao adiarmos muito a ingestão de alimentos, surge um apetite voraz associado, porque o nosso cérebro indica-nos que o organismo tem fome e que deveríamos ter comido! Nestes casos, agarramo-nos a todo o tipo de alimentos que encontramos, especialmente os mais industrializados e refinados! Os mais doces, salgados e gordurosos, enfim, os não saudáveis! Nestas alturas, a nossa capacidade de selecção criteriosa deixa de funcionar.

Uma alimentação saudável implica que seja racional e equilibrada, quer em termos de quantidade, qualidade e variedade, portanto também nestas pausas há que saber optar pelos alimentos certos. Um lanche evita o incorrecto “petiscar” sempre associado a alimentos hipercalóricos.

O facto de ser associado a uma refeição rápida, não deve ser confundido como tal. Deve ser uma refeição leve e curta, mas com qualidade a nível nutricional, garantindo que há um fornecimento de nutrientes fraccionado ao longo do dia, suprimindo as necessidades do nosso organismo. Por outro lado, permite que no período entre o pequeno-almoço e o almoço e o almoço e o jantar não exista a sensação de fome, ajudando a evitar possíveis excessos nas refeições principais que se seguem.



As escolhas mais saudáveis

Opte por barras de cereais integrais, iogurtes, leite, bebidas ou *yofus* de soja. Pode associá-los a uma peça de fruta, a uma bolacha integral ou a uma fatia de tosta integral. Pode acompanhar um chá com uma galete de arroz com doce sem açúcar ou uma bolinha de pão integral com manteiga com baixo teor de gordura. Se preferir, opte por um copo de leite com uma ou duas fatias de tosta com queijo magro/queijo fresco ou requeijão ou “queijo de soja” ou opte por uma bebida de soja ou iogurte com flocos de cereais. As opções são variadas e todas saudáveis! Se está habituado a beber café, tome-o a meio da manhã, mas à tarde se sentir falta de energia, opte por beber chá verde que tem um efeito energético e é um excelente antioxidante.

Pode ainda optar por sucedâneos de café, sem cafeína, constituídos por cevada, centeio, figos, entre outros possíveis para aromatizar as suas pausas.

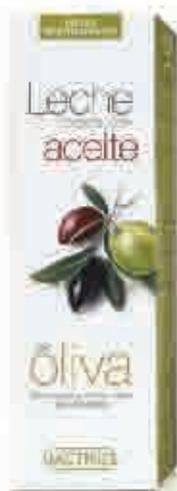
O lanche significa reabastecer energia, mas parece que ainda não está inserido na vida de muitos de nós. Há que mudar de atitude, que é bastante simples e de fácil adaptação. Está provado que o lanche é benéfico à saúde e à vida. De acordo com estudos efectuados, a falta dele, devido à falta de açúcar pode ser a causa de mau rendimento escolar por falta de concentração, de um maior número de acidentes no trabalho e até de acidentes de viação! E contribui também para o aumento da obesidade! Razões mais do que suficientes para fazer esta pausa. E agora, vai um *snack*?





Tão natural

como a sua pele



Peles Desvitalizadas

Peles Flácidas

Peles Secas

Peles Sensíveis



óleo de azeitona



uva e soja



karité e manga



aloe vera
ácidos de frutos

Sabemos que cada tipo de pele é diferente e que necessita de cuidados específicos. Os leites corporais Bactinel são formulados à base de ingredientes naturais para um cuidado diário, que se adaptam ao seu tipo de pele, naturalmente.



À venda nas lojas Celeiro-Dieta e em lojas de produtos naturais,
distribuído por  dietimport



A saúde do cabelo

É UM FACTOR ESSENCIAL NA IMAGEM E
CONTRIBUI PARA A NOSSA AUTO-ESTIMA

A cor, o estilo, o volume e a forma do cabelo podem tornar-nos atraentes e confiantes. À semelhança da pele, este reflecte o estado de saúde, a higiene e o equilíbrio alimentar. Um cabelo saudável tem um aspecto sedoso e brilhante, é suave ao toque e tem um crescimento regular. É importante como isolante térmico porque protege a cabeça das radiações solares.

A estrutura do cabelo

Cada fio de cabelo está alojado num folículo pilo-sebáceo e é constituído pela raiz e pela haste capilar. A raiz é constituída por células vivas e encontra-se implantada na pele apresentando uma dilatação na base – o bulbo piloso. É na raiz que ocorre o crescimento do cabelo. A haste, a parte livre do pêlo, é constituída por células mortas e queratina, uma proteína rica em enxofre que entra na composição das fibras capilares. Cada haste é constituída por um núcleo semioco – a medula, uma camada circundante de fibras – o córtex e no exterior, várias camadas de células sobrepostas que protegem as fibras capilares – a cutícula. Da integridade da cutícula depende o aspecto do cabelo e a maior ou menor facilidade em pentear. O córtex é responsável pela elasticidade e pela ondulação do cabelo.

A cor do cabelo depende da quantidade do pigmento melanina e da hereditariedade. Devido à diminuição progressiva da actividade dos melanócitos, as células que produzem melanina, assiste-se a um embranquecimento com o passar dos anos. Junto à raiz, uma pequena glândula sebácea segrega uma substância gorda, o sebo, que cobre e protege o cabelo. A actividade do folículo piloso está sujeita a controlo genético e hormonal.



O ciclo de crescimento

Uma cabeleira média é constituída por cerca de 100 000 a 150 000 cabelos que crescem 1 cm por mês e cerca de 10-15 cm por ano. O cabelo está em constante renovação e passa por períodos alternados de crescimento e repouso. O ciclo do crescimento inclui três fases e varia conforme a idade e raça:

🌱 **Crescimento ou anagénesis:** dura cerca de três anos no homem e seis anos na mulher e abrange 85% da cabeleira. As células na raiz multiplicam-se, e o cabelo cresce de forma regular e dá-se a produção do pigmento melanina. Com o envelhecimento os cabelos crescem menos.

🌱 **Transição ou catagénesis:** o cabelo deixa de crescer e morre, é de curta duração – duas a três semanas e corresponde a cerca de 1% dos cabelos. Não é produzida melanina durante esta fase.

🌱 **Repouso ou telogénese:** o fio de cabelo dura três ou quatro meses, depois solta-se da raiz e cai. O ciclo recomeça e o que caiu é substituído, formando-se um novo no mesmo folículo.

O ciclo normal está associado à perda temporária de cabelo e ao crescimento de novo cabelo a partir dos mesmos folículos. É um processo contínuo, cada folículo completa 10 a 20 ciclos de crescimento ou seja produz 10 a 20 cabelos durante o tempo de vida útil do indivíduo.

As hormonas masculinas – androgénios – são essenciais no crescimento do cabelo e na espessura da haste capilar. As carências nutricionais e os estados febris afectam o seu crescimento.

Os problemas do cabelo

Muitos dos problemas com o cabelo parecem ser estéticos, mas podem ser também um sintoma de um distúrbio subjacente mais grave.

CABELO SECO

É baço, quebradiço, áspero ao toque e difícil de pentear. Manifesta uma produção deficiente de sebo o que pode ser consequência de tratamentos agressivos (permanentes, descolorações, uso de tintas ou champôs que desidratam o cabelo) ou de disfunções endócrinas, malnutrição ou idade avançada. Não tem humidade suficiente porque a cutícula é demasiado porosa e o córtex não consegue reter água.

CABELO ESTRAGADO

Apresenta-se sem brilho, é áspero e difícil de manejar. Tem falta de elasticidade e quebra-se facilmente. Tratamentos capilares (permanentes, coloração, descoloração), a escovagem, o calor do secador, a exposição ao sol e o desgaste inerente ao envelhecimento, podem estar na origem. Numa primeira fase, o cabelo enfraquece, a cutícula começa a quebrar e a cair.

CABELO OLEOSO

É pesado, sem volume, lúzidos e aderentes ao couro cabeludo devido ao excesso de secreção de sebo. Este é indispensável para proteger o couro cabeludo das agressões externas, mas diversos factores podem desregular este mecanismo e causar uma hipersecreção de sebo.

A seborreia é muito comum na adolescência devido ao aumento dos níveis hormonais, mas também pode ocorrer em qualquer idade na sequência de episódios de stress intenso, má alimentação, desequilíbrios hormonais ou infecções crónicas. A oleosidade é usualmente mais severa nos homens devido às hormonas androgénicas.

DERMITE SEBORREICA

É uma doença inflamatória caracterizada por a pele se encontrar vermelha, descamativa e pruriginosa e manifesta-se em partes do corpo onde existe maior produção de óleo pelas glândulas sebáceas ou em presença de um fungo, o *Pityrosporum ovale*. O processo inflamatório originado pelo excesso de sebo acumulado leva à formação de crostas, feridas, caspa e queda de cabelo. A erupção pode surgir em períodos de tensão, alterações hormonais, mudanças bruscas de temperatura, mas a causa exacta é desconhecida. Deve evitar-se o emprego de substâncias que possam irritar a pele.



HAIREVIT SUPLEMENTO ALIMENTAR PARA CABELO, PELE E UNHAS, 60 CPS – BIONAL

MÁSCARA HIDRATANTE PARA CABELO – MONTAGNE JEUNESSE



CASPA

Os estados peliculares correspondem à formação de películas no couro cabeludo, distinguindo-se duas formas:

- Caspa seca – descamação excessiva do couro cabeludo sob a forma de escamas brancas, finas e não gordurosas que se desprendem e caem sobre os ombros.

- Caspa oleosa – as escamas são maiores e mais espessas são amareladas, gordurosas e aderem ao couro cabeludo. Acompanha-se de inflamação do couro cabeludo e de prurido,

com uma certa exsudação.

Os estados peliculares resultam de uma aceleração da renovação celular com descamação das células da pele do crânio. Está associado a um processo inflamatório devido a um distúrbio na produção de sebo pelas glândulas sebáceas que favorece a proliferação de fungos causadores de irritação e prurido. A caspa não tratada favorece o surgimento de infecções e a queda de cabelo. Alguns dos factores que podem favorecer a caspa são o uso de cosméticos inadequados, uma diminuição das defesas cutâneas, o stress, a fadiga, a poluição e o tempo seco.

QUEDA DE CABELO

O cabelo tem um ciclo normal de crescimento que resulta do balanço entre a quantidade de cabelo que nasce e a quantidade que cai. Uma queda diária de 50 a 100 cabelos é normal, mas se exceder este número deve ser tratada.

O cabelo deixa de crescer quando a quantidade que cai é superior à que nasce. Isto pode dever-se a desequilíbrios alimentares, dietas radicais, alterações hormonais como os distúrbios da tiróide, secreção sebácea excessiva, estados de stress, infecções recorrentes, cirurgias, a toma de determinados medicamentos, o pós-parto e o processo natural de envelhecimento. Há também causas externas provocadas por produtos químicos usados em permanentes, escovagem violenta ou pela alternância das estações. O nome científico para a queda de cabelo é alopecia, podendo ser de vários tipos como a alopecia areata em que se formam peladas, áreas arredondadas totalmente sem cabelos; a alopecia androgénica causada pelas hormonas masculinas, em que o cabelo começa a cair nas têmporas e atinge a parte superior do crânio, originando a calvície que é irreversível; a alopecia difusa que é mais frequente nas mulheres e apresenta-se como uma diminuição acentuada da densidade do cabelo na parte superior da cabeça; a alopecia seborreica com produção excessiva de sebo na sequência de desregulação hormonal; e a alopecia temporária após doença grave.

Higiene e tratamento

A lavagem do cabelo é efectuada com o auxílio de champôs com agentes tensoactivos que desengorduram e limpam o cabelo. Um bom champô deve deixar os cabelos soltos, volumosos, brilhantes, macios, fáceis de pentear e sem electricidade estática. Não deve ter elevada concentração de detergentes, não deve modificar o pH ácido do couro cabeludo e não deve ser irritante para os olhos. A secagem do cabelo com secador deve ser feita a temperatura média a uma distância mínima de 15 cm.

TIPO DE CHAMPÔS

- Champôs de lavagem frequente – possuem uma concentração fraca em tensoactivos e são pouco agressivos.
- Champôs colorantes – possuem substâncias que conferem coloração ao cabelo.
- Champôs hipo-alérgicos – Não incluem perfume na sua composição.
- Champôs anticaspa – incluem substâncias com propriedades antisépticas, anti-fúngicas e bactericidas para combater os micróbios que causam irritação da epiderme mas devem ter uma base de lavagem que limpe o couro cabeludo sem o agredir.
- Champôs para cabelos oleosos – devem regularizar a secreção sebácea e eliminar o excesso de sebo mas não em demasia pois se desengordurarmos demais a pele do couro cabeludo, ela reage com uma seborreia reactiva ou seja mais oleosa se torna.
- Champôs para cabelos secos – devem compensar as carências capilares, fixando sobre a haste as substâncias gordas e proporcionando hidratação. Os cabelos secos beneficiam da aplicação de um creme amaciador ou de uma máscara nutritiva.
- Tratamento antiqueda - Na queda androgénica deve fazer-se correcção com champôs anti-seborreicos. Se houver uma queda sazonal devem ser usadas loções para atenuá-la e que contenham aminoácidos para regenerar o couro cabeludo.

O tratamento, numa primeira fase, permite diminuir a queda e é por nascer mais cabelo do que aquele que cai que parece haver mais cabelo, só mais tarde é que se torna visível o seu crescimento.

Coloração e descoloração

Nem todas as pessoas estão satisfeitas com a cor natural do seu cabelo. Algumas pintam o cabelo para disfarçar os cabelos brancos, outras para acentuar a cor e dar brilho e ainda outras para mudar radicalmente de aspecto.



CHAMPÔ
REPARADOR
GINKGO, 250 ML
- LOGONA



ALOE VERA
SOLUÇÃO
PRÉ-COLORAÇÃO
- HERBATINT

Os colorantes capilares podem ser de origem vegetal ou química. Os de origem vegetal como a hena depositam-se sobre a haste capilar tendo um efeito estabilizador sobre a estrutura do cabelo, penetram apenas na camada externa da fibra capilar e dão uma cobertura de cor sem alterar o cerne da fibra. Os colorantes vegetais não contêm amoníaco, o que torna insignificante a absorção do produto pelo couro cabeludo pelo que não apresentam risco para a saúde capilar.

Os colorantes de origem química são mais agressivos pois penetram na queratina abrindo as cutículas dos fios de cabelo para remover o pigmento natural e substituí-lo por colorante químico, tornando os cabelos frágeis e desvitalizados após tratamentos repetidos. Os colorantes podem ser classificados de acordo com a permanência no cabelo:

- Temporários: retirados com uma única lavagem.
- Semi-permanentes: penetram na camada superficial do cabelo e reforçam a cor natural. Suportam 5 a 10 lavagens.
- Permanentes: são os mais duradouros, penetram e impregnam a queratina do cabelo possibilitando inúmeras tonalidades. O uso de agentes oxidantes como descolorantes permite transformar parte do pigmento melanina do cabelo numa substância incolor.



COLORAÇÃO
CAPILAR SEM AMONÍACO,
30 CORES - HERBATINT

Fortificar o cabelo

O envelhecimento, as alterações hormonais, o stress e a poluição perturbam o ciclo de crescimento do cabelo, caindo mais cabelos do que aqueles que crescem. A origem dos problemas da queda de cabelo, caspa, cabelo grisalho, baço, espigado ou enfraquecido deve-se à falta

de nutrientes essenciais que pode ser compensada pela toma de suplementos alimentares, como vitaminas, minerais e aminoácidos. Particularmente importantes para um cabelo saudável e brilhante, são as vitaminas do complexo B, bem como a Biotina – Vitamina H e a Vitamina B5 que está relacionada com as situações de cabelo seco e grisalho. O enxofre é um componente do colagénio que constitui o tecido conjuntivo da pele, unhas e cabelo. A toma do suplemento MSM (metilsulfonilmetano), um composto orgânico rico em enxofre, é uma fonte excelente para a síntese do colagénio e da proteína queratina que faz parte da constituição da haste capilar e confere força, elasticidade e resistência às fibras capilares. A L-cisteína é um aminoácido sulfurado indispensável na síntese da queratina. O zinco, o selénio e a sílica são minerais importantes constituintes do cabelo, pele e unhas, sendo necessários para que ocorra uma eficiente regeneração destes tecidos.

Prepare a sua pele para o sol



Skineo Sun é um suplemento alimentar que prepara a pele para o sol, prolongando o bronzeado natural e dando-lhe um aspecto resplandecente. É rico em beta-carotenos e aconselhado para pessoas que desejem evitar rugas causadas por uma exposição solar prolongada. 60 cápsulas.



Naturalmente doce

O Agave – Seiva de piteira de agricultura biológica Baule Volante, adoça as suas bebidas ou doces de forma natural. Este é um substituto do açúcar convencional. 250 ml.

Sem ideias para os seus cozinhados?

A Bioinside lança a gama de ultracongelados ideais para enriquecer as suas refeições. De fácil e rápida preparação, pode juntá-los ao arroz, às massas ou a saladas e inovar na cozinha com a qualidade da agricultura biológica! Variedades: Brócolos Bio 300 g; Ervilhas Bio 300 g; Espinafres Bio 400 g; Feijão Verde Bio 300 g; Milho Doce Bio 300 g; Mistura de Vegetais Ásia Bio 400 g.



Falta de memória? Exames à porta?

Memoform ajuda! Melhora a memória e a concentração, alivia a fadiga intelectual. Experimente e reforce a capacidade de atenção! Com Memoform terá todas as respostas na ponta da língua! 60 cápsulas.



Vinhos sem álcool... refresque a sua mesa!

Os vinhos Carl Jung são obtidos a partir de vinhos tintos e brancos de elevada qualidade. Embora sejam fermentados, a ausência de álcool faz deles a bebida ideal para toda a família. Disponíveis: vinho tinto, rosé e branco. 0,75 l.



Sal com teor de sódio reduzido

A prática médica tem demonstrado que o sal em excesso na alimentação pode aumentar o risco de tensão arterial elevada. LoSalt apresenta um baixo teor de sal de sódio e um teor elevado de potássio natural. LoSalt, para um estilo de vida mais saudável com um sabor agradável, contém apenas um terço de sódio em relação ao sal de mesa comum (marinho ou de gema). 350 g.



Tabletes de chocolates Bio Naturefoods

Deliciosa tentação! Derreta-se ao provar os novos chocolates Naturefoods, variedades não faltam, desde o chocolate de leite com coco, passando pelo chocolate branco com morangos até ao chocolate preto com limão. A gama conta com mais de 14 variedades para satisfazer os paladares mais requintados, todos provenientes de agricultura biológica.



É natural sentir-se bem o ano inteiro.



NOVO

Drenafit • L-Carnitina

Cabelo + Unhas • Onagra

Ginkgo Biloba • Ómega 3, 6, 9

Gérmen de Trigo • Coenzima Q10

Vitamina A + E

Condroitina + Glucosamina

Seja Primavera, Verão, Outono ou Inverno, todas as estações requerem prevenção. Por isso, a **Bestlife** criou uma gama completa de suplementos alimentares específicos para cada necessidade, com fórmulas naturalmente eficazes e com a composição ideal de nutrientes, como vitaminas e minerais. **Com os novos suplementos alimentares da Bestlife by Diese, é natural sentir-se bem durante o ano inteiro.**

À venda em farmácias, parafarmácias e dietéticas.

Dê ao seu corpo o melhor, naturalmente.

bestlife
byDiese