

**CUIDADOS  
COM OS OLHOS**  
SAIBA COMO  
PRESERVAR A VISÃO

**DIGA NÃO  
À CELULITE**  
DICAS QUE FAZEM  
A DIFERENÇA

**APROVEITE O SOL**

**SAIBA COMO SE PROTEGER**

# Tenha um Verão inesquecível!

Caro(a) Leitor(a),

Poucos são os que não aguardam com expectativa a chegada do Verão. Por muito que gostemos, ou que nos adaptemos, às restantes estações do ano, a chegada do calor e dos dias sem fim desperta em nós uma vontade de sair das rotinas em que nos deixámos prender durante o resto do ano. E é por isso que damos por nós a sair de casa, a deixar que o tempo corra devagar, a rever amigos, a marcar encontros, a recuperar hábitos e a resgatar antigos prazeres.

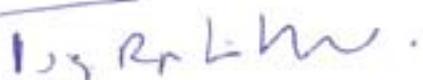
Mas, se o Verão marca um tempo de abertura aos outros e ao exterior, a verdade é que convoca uma maior atenção à nossa saúde e ao nosso corpo. Afinal de contas, quem é que não quer passar pelo Verão com uma melhor imagem e um maior bem-estar?

Ciente dessa vontade, e porque estamos aqui para ajudar a tornar este Verão inesquecível, a Dietimport preparou uma revista repleta de dicas para que viva esta estação a 100%, de maneira saudável e no melhor da sua forma. Falamos-lhe de protecção solar, essencial nestes tempos de frequente exposição ao Sol. Abordamos também a questão da celulite, uma das maiores inimigas das mulheres neste período do ano, explicando como surge e dando dicas para evitar o seu aparecimento.

Falamos ainda sobre a visão, um dos nossos cinco sentidos, tão importante e, ao mesmo tempo, muito vulnerável.

E porque a 3ª idade é um período que deve ser vivido com saúde, alegria e bem-estar, elaborámos um artigo com dicas para desfrutar desta fase da vida da melhor forma.

Informação é o que não falta nesta edição da DietMagazine. Só nos resta desejar-lhe uma boa leitura!



Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

## nesta edição...



### 3 Terceira idade

Cuide de si, mas divirta-se e desfrute de cada minuto desta fase da sua vida. Invista na alimentação.

### 8 Protectores solares

O sol é essencial para a saúde, mas a exposição, pode ter repercussões positivas ou negativas. Aprenda a proteger-se.



### 10 Visão

É um dos cinco sentidos mais importantes de que dispomos. Por ser extremamente vulnerável convém redobrar os cuidados.



### 16 Celulite

É uma das questões estéticas que mais preocupa as mulheres, que chegam a considerá-la uma verdadeira "praga". Saiba como combater a celulite!

## Terceira idade e agora?



### CUIDE DE SI, MAS DIVIRTA-SE E DESFRUTE DE CADA MINUTO DESTA FASE DA SUA VIDA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento são consideradas idosas. Tal não significa, obrigatoriamente, ser avô ou avó, assim como não é e não deveria ser sinónimo de inércia, passividade, dependência, abandono ou tantas outras palavras tristes ou negativas. Juntamente com a evolução da Humanidade, também o “envelhecimento” mudou! Talvez porque a esperança média de vida se alterou bastante, temos de pensar em usufruir de um envelhecimento mais feliz, apostando na melhoria da qualidade de vida das pessoas que alcançam esta etapa. Assim sendo, mudaram-se as atitudes e os comportamentos e falamos agora de “envelhecimento activo”. Afinal, envelhecer é um processo natural e, no fundo, não deixa de ser uma fase na vida.

### A importância da alimentação

São muitas as razões que podem levar, por vezes, pessoas com idades mais avançadas a seguir regimes alimentares restritos, pobres e desequilibrados: a solidão, o isolamento, a precariedade económica, as deficiências ao nível da dentição e capacidade de mastigação, as dificuldades motoras e até no hábito e/ou crença errada de que pessoas nesta fase da vida não necessitam de uma alimentação tão rica como a das camadas mais jovens. Como consequência destas ideias erradas, surge a desidratação, a falta de vitaminas, carências de sais

minerais tais como ferro (que conduz a situações de anemia), cálcio (que agrava a tendência para a osteoporose), insuficiência de ingestão de proteínas (que pode propiciar atrofia muscular). Ou seja, nada de positivo quer na terceira idade quer noutra idade qualquer! Viver de “sopinhas de leite”, de “rabinhos de pescada cozida”, ou até de “canjinha de frango” ou “torradinhas”, só por si, conduzirá, certamente, às deficiências mencionadas. É fundamental ter em mente aquilo que é uma boa alimentação. Com o avançar da idade, as necessidades energéticas tornam-se menores já que, regra geral, diminui também a actividade física, tendência essa que se deve contrariar, praticando desportos adequados à idade e condição física de cada pessoa.

### Erros e rectificações

A alimentação deve ser o mais equilibrada e variada possível, de forma a garantir o equilíbrio entre os vários nutrientes (proteínas, lípidos e glúcidos), assegurando um aporte suficiente de vitaminas, minerais e fibras. Devem fazer-se, em regra, três a seis refeições diárias não muito abundantes (o jantar deve ser mais ligeiro), traduzindo um total de 1500 a 2000 calorias diárias. Seguir uma alimentação equilibrada não é muito difícil, basta que haja um pouco de disciplina e que se sigam algumas regras básicas. Deve evitar os doces, pois para além de engordarem, tiram o apetite em detrimento dos alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais.

E digamos que é nesta fase da vida que parece haver uma maior tendência para se abusar de bolos, biscoitos, chocolates, doces e docinhos, como que verdadeiras crianças a recuperarem uma infância em que o pecado da

gula doce não estava tão facilmente disponível. Da mesma forma, deve evitar certas gorduras, nomeadamente as de origem animal, que dificultam a digestão, provocam o aumento do colesterol e triglicéridos, contribuindo para elevar o risco de acidentes cardiovasculares. Por exemplo, evite petiscar *snacks* tipo aperitivos e batatas fritas, ricos em gorduras (saiba que 50g de batatas fritas correspondem a duas colheres de sopa de óleo).

Não se esqueça também de reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.

Inclua fruta (fonte das mais variadas vitaminas, minerais e fibras), legumes, leguminosas e cereais integrais (ricos em fibras – uma boa solução para a obstipação) e líquidos (para evitar a desidratação de que, actualmente, muitos idosos sofrem) na sua alimentação.

Apesar do seu valor proteico, o consumo de carne deve ser moderado, pois também é uma fonte rica em gorduras prejudiciais à saúde. Como alternativa, pode encontrar essas mesmas proteínas, necessárias ao bom funcionamento do organismo, em grande variedade de alimentos: peixe, ovos, leite magro e seus derivados, legumes e cereais integrais e leguminosas como a soja, que são uma excelente opção. Saiba que, quando cozidos “ao vapor”, tanto os legumes como as leguminosas conservam muito maior percentagem de nutrientes do que se forem cozinhados mergulhados em água.

## Mais saudável

Procure ingerir alimentos ricos em vitaminas: a vitamina C existe principalmente nos legumes e fruta (crua); a vitamina A encontra-se nos mesmos alimentos, mas a ingestão de fígado de peixe, ovos, leite e seus derivados potencia a sua assimilação; a vitamina D é também importante, sendo principalmente fabricada no nosso organismo, através dos efeitos dos raios solares. No entanto, diversos estudos apontam para grande deficiência desta vitamina, como tal, a suplementação deve ser encarada como uma forma de suprir a mesma. Recomenda-se a dose mínima de 600 IU por dia. A sua assimilação torna-se mais eficaz com o consumo de óleos de fígado de peixe, peixes gordos, leite e seus derivados, etc.

O ferro assume uma posição de destaque, pois é um mineral essencial ao bom funcionamento do organismo, ajudando a prevenir a anemia, doença que afecta grande parte dos idosos. Este mineral pode encontrar-se em muitos vegetais como os espinafres e as leguminosas, sendo a sua assimilação mais fácil quando ingerido em conjunto com

peixe, ovos ou carne. Outro mineral indispensável é o cálcio. Muito antes de atingir os 50 anos,

## Uma alimentação rica e diversificada é essencial na terceira idade

o esqueleto tem tendência a perder massa óssea, e a existência de osteoporose aumenta o risco de fracturas. O risco de queda está já por si só aumentado com a idade. As fracturas por queda em idosos podem ser motivo de internamento hospitalar e incapacitação. Muitos idosos têm medo de cair, o que os faz evitar actividades simples como caminhar ou passear, acabando por ter consequências negativas quer a nível físico quer psicológico. Neste caso, é muitas vezes importante a toma de um suplemento alimentar à base de cálcio, de forma a evitar a osteoporose.

## Corpo e mente são...

Associado ao estilo de vida e à alimentação vem o exercício físico. É essencial manter uma actividade física apropriada (ex.: ginástica, andar a pé, natação, ténis) que lhe permita manter-se em forma. Um dos erros das pessoas com idade avançada é enveredar precisamente pelo caminho oposto, ou seja, reduzir progressivamente a actividade motora, acabando até, em casos extremos, por atingir a imobilidade quase completa. Alie o “prazer ao salutar” e escolha uma modalidade que lhe agrade e que lhe seja adequada.

Tão importante como o aspecto físico é o mental. Procure, tanto quanto possível, exercitar a mente, de forma a não perder agilidade nesse campo. A leitura, o trabalho intelectual, o cálculo mental, o interesse pelas notícias e pelo que se passa à nossa volta, bem como o convívio social, constituem factores essenciais para manter a acutilância cerebral e combater o isolamento e a angústia que, infelizmente, ainda atingem parte da população mais idosa. As actividades em grupo podem ajudar as pessoas a manter a auto-estima, os amigos, o voluntariado, as actividades culturais e sociais contribuem para recuperar a autonomia, a vontade de viver e mudam não somente a sua vida, mas também a vida dos que o rodeiam. Existem ainda inúmeras técnicas que podem constituir um bom auxílio para a manutenção da saúde física e mental. É o caso do *yoga*, *taichi*, *shiatsu*, massagem e reflexologia, entre outras.

Também as estâncias termais, pelo relaxamento, desintoxicação, tratamentos e tipo de actividades que proporcionam, deveriam fazer parte integrante dos seus planos.



myMoment



Conheça as 8 combinações de sumos de frutos maravilhosos e naturais, da mãe natureza... via Suécia. 🇸🇪

mySmoothie

a fräsch feeling

[www.my-smoothie.com](http://www.my-smoothie.com)

## Ajudas naturais

No que diz respeito aos suplementos alimentares e às plantas com propriedades medicinais, existem igualmente hipóteses de auxílio e prevenção, particularmente adequados a quem se encontra nesta faixa etária.

Dos antioxidantes destacam-se as vitaminas A, C e E, bem como o selénio que desempenham um papel muito importante, pelo facto de prevenirem o envelhecimento celular e contribuírem para a diminuição da incidência de certos tipos de cancro (como por ex.: cancro da próstata). Será fácil encontrar no mercado combinações destes nutrientes nas proporções e doses aconselhadas. Os ácidos gordos essenciais (EPA e DHA), que se encontram nos óleos de peixe e têm propriedades anticoagulantes, podem constituir um precioso auxílio no combate aos problemas cardiovasculares, nomeadamente, às dislipidémias e acidentes vasculares. As gorduras poliinsaturadas de extracção a frio (ex: óleo de cártamo, de gérmen de trigo, etc.), constituem um suplemento a não negligenciar no combate à arteriosclerose e ao aumento do colesterol. Os fosfolípidos, nomeadamente as lecitinas e a fosfatidilcolina e serina, são nutrientes importantes para as células nervosas, contribuindo para a conservação da memória e agilidade mental. Cerca de 25 anos de pesquisa confirmaram esta substância como um dos melhores meios para conservar a memória e outras funções cerebrais que se vão deteriorando ao longo dos anos. Parece também participar na formação de alguns neurotransmissores.

Trata-se de um fosfolípido presente em todas as células, encontrando-se em maior quantidade no cérebro. O Ginkgo Biloba auxilia a circulação e conseqüente oxigenação dos tecidos, desempenhando, assim também, um importante papel. Relembrando, os sais minerais, como cálcio e magnésio, são essenciais à manutenção e boa forma da massa óssea e do sistema nervoso, respectivamente. E o ferro, que constitui também um suplemento importante nesta fase da vida. Contudo, no caso particular do ferro as doses diárias recomendadas não deverão, salvo por indicação médica, ser ultrapassadas. O Harpago, raiz com propriedades anti-inflamatórias, pode também ajudá-lo a manter as articulações flexíveis e sem dores. O ginseng (*Panax ginseng*) e a geleia real são revigorantes úteis em estados de astenia e convalescença e podem revelar-se úteis no campo sexual, importante nesta fase da vida.

## A contrariar

A depressão e a tristeza, a ansiedade e nervosismo, o stress e as insónias, são problemas bem vulgares quando a idade avança. O recurso à fitoterapia poderá revelar-se uma boa ajuda para combater este tipo de problemas, evitando, se possível, o uso de medicamentos de síntese e os seus eventuais efeitos secundários. No caso da depressão, a Erva de S. João poderá estar indicada. Em situações de nervosismo e ansiedade, a passiflora, a valeriana e o lúpulo são plantas muito utilizadas. Em casos de insónia, para além das plantas atrás citadas, a papoila californiana poderá contribuir para um sono

## Conheça a importância dos suplementos alimentares

reparador. Naturalmente que cada caso é um caso e deverá aconselhar-se junto do seu médico ou técnico de saúde. É muito importante manter uma vigilância e cuidados médicos regulares, de forma a diagnosticar possíveis problemas e estabelecer terapias adequadas. Os conselhos que lhe deixámos são de uma importância crucial, tendo em conta que no século passado a esperança de vida era substancialmente menor e que agora a percentagem de pessoas com idades superiores a 50 anos vai aumentar exponencialmente. Procure também ajudar-se a si próprio, de forma a ter a melhor qualidade de vida possível.

Se seguir estes conselhos básicos, praticando um estilo de vida considerado saudável, contribuirá para ajudar a melhorar a sua qualidade de vida. Lembre-se, o objectivo do envelhecimento activo é ser feliz e saudável com a idade que tem.

### ADVANCED ANTIOXIDANT FORMULA SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Contém vitaminas C e E, que capturam directamente os radicais livres; beta-caroteno, que converte a vitamina A no nosso organismo; e minerais como selénio, zinco, manganês e cobre, necessários para a produção de enzimas antioxidantes.



### GINKGO BILOBA SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

A Ginkgo Biloba é uma planta com potente actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro. Produzido a partir do extracto de folha de Ginkgo Biloba.



### VM-PRIME SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Fornece ao organismo uma fórmula equilibrada de vitaminas e minerais que funcionam sinergicamente, estando especialmente indicada para adultos com idade superior a 50 anos.



### BONE SUPPORT SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Reúne diversos agentes promotores da saúde e reforço dos ossos e dentes: cálcio e magnésio, principais minerais constituintes destas estruturas; zinco, cobre e boro, minerais que intervêm nos processos enzimáticos requeridos para a manutenção da massa óssea; vitamina D, que aumenta a absorção do cálcio e a sua incorporação nos ossos; vitamina K, com um papel importante no metabolismo do cálcio (estudos recentes); ipriflavona e concentrado de isoflavonas de soja, que têm importantes funções estrogénicas, inibindo a degradação dos ossos, mas sem os efeitos negativos de um excesso de estrogénios.





# Beleza natural que se vê nos cabelos, unhas e pele.

**Solgar Skin, Nails and Hair** é o suplemento alimentar diário especialmente formulado para melhorar o estado do **cabelo, unhas e pele**. Rico em enxofre, sílica e zinco, reúne nutrientes essenciais para uma protecção antioxidante, optimizando a síntese de colagénio e queratina, que fortalecem cabelos e unhas e protegem a sua pele deixando-a mais bonita. Melhor do que qualquer solução cosmética, esta fórmula natural actua com eficácia onde é mais importante: a partir do interior.

Conquiste uma nova elasticidade da pele e resistência das unhas e cabelo. Consiga saúde e beleza, naturalmente.



Tudo  
o que precisa,  
encontramos  
na natureza



**PRÉMIO**  
"Melhor da Beleza  
2009", atribuído pela  
revista americana  
Better Nutrition.

**ALTAMENTE  
RECOMENDADO**  
Health Plus Magazine  
"Skin, Nails and  
Hair - Best Beauty  
Supplement 2004"

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

Os produtos Solgar estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas **celeiro**dieta e em espaços dietéticos.

# Protectores solares



O SOL É ESSENCIAL PARA A SAÚDE MAS, DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS DE CADA UM E COM O TEMPO DE EXPOSIÇÃO, PODE TER REPERCUSSÕES POSITIVAS OU NEGATIVAS

Como aspecto positivo, salienta-se o facto das radiações solares favorecerem a produção de vitamina D, necessária para o metabolismo do cálcio e para evitar doenças como o raquitismo. O sol também afecta benéficamente o estado de espírito, estimulando o bom humor. A exposição solar inadequada tem aspectos negativos, nomeadamente na pele, como queimaduras, alterações de pigmentação, envelhecimento precoce e cancro da pele; e nos olhos, como o aparecimento de cataratas, entre outros problemas. Sabia que o bronzeado é uma reacção cutânea à agressão dos raios solares? Quando estes atravessam a pele, esta produz mais melanina (substância que dá cor à pele) como forma de se proteger. Esta capacidade natural de protecção dura apenas um certo período de tempo e não esqueçamos que a actual qualidade da radiação solar é perigosa devido à poluição, sendo o bronzeado natural protecção insuficiente. É ainda importante lembrar que o sol afecta de forma diferente os diferentes tipos de pele.

## A radiação ultravioleta (UV)

A luz do sol é composta por raios com comprimento de onda e energia variáveis, sendo que uma parte dos raios solares é retida pela camada de ozono. Os raios UVB são os mais perigosos para a pele e uma exposição solar excessiva provoca escaldões, queimaduras e cancros da pele (o melanoma é o mais perigoso). Os raios UVA são responsáveis pelo envelhecimento prematuro da pele (esta deixa de ser macia e surgem rugas) e afectam o sistema imunitário. Está provado que os UVA são co-responsáveis pelo aparecimento de cancro cutâneo. Os cabelos também são afectados pelos raios UV, tornando-se secos e quebradiços.

As radiações UV estão presentes na luz do dia, em quantidade que varia com a latitude, a hora do dia e o índice de poluição. São mais intensos nas zonas próximas do Equador e nas regiões polares. A comunidade científica definiu um parâmetro, o Índice UV, que funciona como indicador para as exposições a este tipo de radiação, para que, assim, todas as pessoas entendam os seus efeitos

nocivos. O Índice UV varia entre menor que 2, em que o UV é baixo, 3 a 5, moderado, 6 a 7, alto, 8 a 10, muito alto e superior a 11, extremo. Para a latitude de Portugal, os valores médios de UV de Outubro a Abril situam-se entre 3 e 6, o que significa moderado, com possibilidade de alto em alguns momentos, e entre 9 e 10 de Maio a Setembro, o que corresponde a muito alto.

## Os protectores solares

Para evitar os riscos, devemos proteger a pele através do uso de protectores solares, principalmente no Verão, e também durante o resto do ano. Dependendo de como exercem a protecção, os protectores solares podem ser: químicos – absorvem e convertem a radiação em calor, mas podem desencadear reacções alérgicas em indivíduos susceptíveis; físicos ou minerais – reflectem a radiação, não sendo absorvidos pela pele, e são especialmente indicados para crianças e peles sensíveis.

Independentemente do seu tipo de pele, os protectores apresentam um Factor de Protecção Solar que é usado para descrever a “intensidade” com que protegem das radiações UVB, prevenindo eventuais queimaduras. Para além da protecção contra os UVB (expressa pelo FPS), também deve proteger contra os raios UVA.

## Como usar o protector solar

O protector solar deve fazer parte dos cuidados diários (e não apenas no Verão), em especial durante as actividades ao ar livre e reforçada nos dias de mais calor. É importante usá-lo correctamente:

- aplique-o 30 minutos antes da exposição, repetindo a aplicação frequentemente (a cada duas ou três horas) e após o banho, mesmo que o rótulo refira que é à prova de água;
- aplique-o generosamente: para proteger o corpo de um adulto de estatura média, deve aplicar uma quantidade de 35g, o que equivale a seis colheres de chá. Não esqueça as zonas mais sensíveis: rosto e orelhas; para os lábios use batom com protecção.

## Outras medidas

O uso de protectores solares é apenas uma das medidas de protecção, pelo que deve ter em consideração outras medidas importantes:

- a exposição deve ser gradual, para que a pele se possa adaptar;
- evite a exposição excessiva entre as 11h e as 15h;
- evite a exposição directa de bebés e crianças pequenas;
- use chapéus, óculos de sol e tenha sempre uma sombra para se poder abrigar;
- use roupas claras e amplas, de materiais naturais como o algodão. Lembre-se que mesmo em dias enevoados, 80 a 90% das radiações atravessam as nuvens e o nevoeiro, atingindo a pele com igual gravidade. Durante os banhos e enquanto nada, a água oferece uma protecção mínima contra os UV. Se usar autobronzeadores para obter um bronzeado mais intenso, mantenha o uso de protector solar.

## Como escolher o protector

O protector solar deve proteger contra os UVB e os UVA, ser adequado à idade (as crianças necessitam sempre de um FPS mais elevado), ao tipo de pele e ao índice ultravioleta. Assim, importa conhecer o tipo de pele (fotótipo) e a respectiva reacção à radiação solar para escolher correctamente o FPS. Recomenda-se um FPS, no mínimo, de 15, independentemente do tipo de pele, pois segundo a Organização Mundial de Saúde, os cremes com índice inferior não previnem o cancro de pele. Existem seis fotótipos (ver quadro).

A toma de antioxidantes antes, durante e após a época banhear também é recomendável, nomeadamente betacaroteno, selénio e vitaminas E e C que favorecem o bronzeado e ajudam a retardar o envelhecimento da pele. Hidrate a pele após a exposição solar, pois a aplicação de um creme hidratante ajuda a prevenir o envelhecimento precoce. Escolha um creme ou gel à base de Aloe vera, uma planta bastante útil em casos de queimaduras solares. Aproveite os nossos conselhos e desfrute de um Verão 100%... protegido!

### SKINEO SUN (60 CÁPSULAS) ORTIS

Rico em betacaroteno, prepara e prolonga o bronzeado natural. Indicado em caso de exposição solar, pele sensível aos UV e desidratação cutânea. Melhora a tolerância ao sol (em caso de alergias) e evita o aparecimento de rugas provocadas pela excessiva exposição solar.



### GEL HIDRATANTE COM ALANTOÍNA

#### E ALOE VERA (A 98% - 250G) JASON

O Aloe vera é um dos melhores hidratantes naturais. Neste gel, encontra-se em elevada concentração, resultando numa fórmula não oleosa e que é bem absorvida pela pele. O Aloé suaviza e revitaliza a pele muito seca e desidratada, ao mesmo tempo que ajuda a pele a manter a hidratação normal. Ideal para aplicar após a exposição ao vento e ao sol. Ótimo hidratante diário para todo o corpo.

### PROTECTORES SOLARES JASON

A gama Sunbrellas® da Jason é uma gama completa de produtos de protecção solar que oferecem índice de protecção de 20 a 46. Cada produto é adequado para diferentes necessidades de protecção solar:

Kid's 125ml, para crianças. Active 125ml, indicado para desportistas; Family 125 ml, para toda a família; Facial 125ml, indicado para a pele sensível do rosto; e Lip Balm 5g, batom protector para os lábios. A gama Sunbrellas® é formulada com extractos naturais e óleos essenciais que hidratam e nutrem. Oferece protecção UV sem PABA, não contém parabenos e é resistente à água. Ideal para uso diário durante todo o ano.



### PROTECTORES SOLARES MINERAIS SANTE

Loções solares de origem mineral para toda a família, que asseguram a protecção da pele delicada e sensível ao sol, contra os UVA e UVB, imediatamente após a aplicação. Protegem a pele contra a perda de humidade, proporcionando um bronzeado duradouro. São especialmente recomendados para peles sensíveis e facilmente irritáveis. Loção Solar Familiar IP 30, 100ml, Loção Solar Familiar IP 20, 100ml e Spray Solar Familiar IP 15.

TIPO	CARACTERÍSTICAS	REACÇÃO AO SOL	ÍNDICE DE PROTECÇÃO RECOMENDADO NO VERÃO
I 	Pele leitosa, com sardas, cabelos ruivos, olhos verdes ou azuis	Pele extremamente sensível, queima-se facilmente e nunca se bronzeia	Protecção Elevada (FPS 30-50) Protecção Muito Elevada (FPS 50+)
II 	Pele branca, cabelos e olhos claros	Pele muito sensível, queima-se com facilidade e bronzeia-se ligeiramente	Protecção Média (FPS 15-25) Protecção Elevada (FPS 30-50)
III 	Pele branca, cabelo e olhos castanhos	Pele sensível, queimaduras esporádicas e obtém um bronzeado médio	Protecção Média (FPS 15-25)
IV 	Tez morena, cabelo e olhos escuros	Bronzeia-se com facilidade e raramente se queima	Protecção Média (FPS 15-25)
V 	Pele, cabelos e olhos muito escuros	Insensível ao sol, bronzeia-se facilmente e raramente se queima	Protecção Baixa (FPS 6-10)
VI 	Pele, cabelos e olhos negros	Insensível ao sol, é muito pigmentada e nunca se queima	Protecção Baixa (FPS 6-10)

## Visão

**É UM DOS CINCO SENTIDOS MAIS IMPORTANTES DE QUE DISPOMOS. POR SER EXTREMAMENTE VULNERÁVEL CONVÉM REDOBRAR OS CUIDADOS**

A sociedade moderna e a vida actual estão preenchidas de estímulos visuais. As imagens que vemos são captadas pelos olhos e transmitidas por impulsos nervosos até ao cérebro, onde se dá a percepção do que os nossos olhos vêem. O olho é um órgão sensível e encontra-se diariamente sob grande pressão, sobretudo quando vemos reduzido o nosso campo de visão, por exemplo, ao trabalhar em frente a um ecrã de computador ou a assistir a um programa de televisão. Também as condições ambientais intensas como a luz solar, as variações de temperatura ou a poluição atmosférica implicam um maior esforço por parte dos nossos olhos. Eles são extremamente vulneráveis, estando unicamente protegidos por alguns reflexos como o pestanejar, as secreções lacrimais e o reduzido nível de dor sentido pela córnea face às influências externas.

São comuns os distúrbios da visão, sendo os mais vulgares geralmente provocados por erros de refração, vulgarmente designada por focagem. Entre estes incluem-se a miopia, a hipermetropia e o astigmatismo. A forma mais comum para a sua correcção passa pela utilização de óculos e lentes de contacto, que apenas corrigem os erros de refração, de forma a proporcionar uma melhor visão, não resolvendo as causas destes distúrbios, nem impedindo que se agravem. Nas últimas décadas, têm sido aperfeiçoadas técnicas cirúrgicas que permitem corrigir a deficiência em questão com resultados bastante satisfatórios. Esta é, contudo, uma opção que deve ser ponderada em conjunto pelo paciente e o médico.

O olho humano é constituído por estruturas que vão cedendo ao processo de envelhecimento, o que resulta geralmente numa perda gradual da visão e numa diminuição da focagem dos objectos. Com o avançar da idade é também comum a formação de cataratas.

Mas nem só o envelhecimento natural do olho é responsável pela diminuição da visão. A existência de doença crónica, como a diabetes melitus, leva, muitas vezes, ao desenvolvimento de patologias oculares que se podem tornar graves. Também os factores ambientais afectam a saúde e o bem-estar ocular. Os mais conhecidos inimigos dos nossos olhos são o fumo do tabaco e a exposição solar. Os raios UVA e UVB podem afectar os olhos e os seus efeitos são cumulativos ao longo da vida. Uma exposição crónica aos raios UV aumenta o risco de

ocorrência de cataratas e degenerescência macular. A exposição solar deve ser limitada durante os períodos de maior calor. Lembre-se ainda de usar um chapéu quando realiza alguma actividade exterior e informe-se sobre o índice UV, particularmente nos meses de Verão, antes de planear as suas actividades. Muitas são também as situações decorrentes do nosso dia-a-dia que, de uma forma ou outra, podem concorrer para agravar o estado da nossa visão. Assim, a luz artificial, a má iluminação, longas horas passadas em frente à televisão ou ao ecrã de computador e a condução nocturna, são exemplos de factores que, ao exigirem um maior esforço realizado pelo olho, podem danificar a nossa visão.

Também alguns produtos cosméticos poderão ser mais agressivos para este sensível órgão. Sugerimos que escolha produtos específicos para o cuidado dos seus olhos, de preferência isentos de parabenos. Na maquilhagem, as fórmulas à base de minerais e hipoalergénicas são uma boa opção.

**BOA VISÃO FRENTE AO COMPUTADOR** – Se passa grande parte do seu dia sentado em frente ao computador, siga os nossos conselhos. Os seus olhos agradecem: assegure-se que coloca o teclado e o rato de forma a que os braços e as mãos fiquem numa posição relaxada e natural; evite dobrar os pulsos e mantenha os cotovelos próximos do corpo; ajuste a altura da cadeira ou da mesa de trabalho de maneira que os antebraços fiquem paralelos ao chão, formando aproximadamente um ângulo recto com os braços; posicione o encosto da cadeira de modo a que a parte inferior das costas fique apoiada; adopte uma posição de trabalho relaxada, mantendo o corpo direito, evitando inclinar-se muito para a frente ou para trás; ajuste o topo de monitor de modo a que este fique situado ao nível ou ligeiramente abaixo dos olhos; mantenha o material de trabalho o mais perto possível do monitor para evitar grandes movimentos da cabeça e dos olhos, que implicam modificações constantes de focagem; posicione o monitor de modo a evitar fontes de brilhos e reflexos; realize intervalos periódicos de descanso, levante-se várias vezes ao dia e disponha de alguns minutos para alongar-se e exercitar-se, durante os quais deve olhar para longe; pisque regularmente os olhos para os lubrificar e prevenir a sua secura.

**ALIMENTAÇÃO** – É um factor-chave na manutenção de uma boa saúde ocular. Hábitos alimentares saudáveis podem, sem dúvida, contribuir para prevenir, atenuar ou desacelerar o desenvolvimento de alguns problemas visuais. Sabemos, hoje em dia que, por exemplo, o consumo de alimentos ricos em ácidos gordos ómega 3 desempenha um papel importante na prevenção de algumas patologias oculares, nomeadamente a degenerescência macular associada à idade. Assim, a nossa dieta deverá privilegiar o consumo de frutos e vegetais, especialmente aqueles com maior potencial antioxidante, ricos em vitamina C, vitamina A, entre outros nutrientes. Quem não se lembra de ouvir em criança que a cenoura faz os olhos bonitos? Escolha frutos com um leque variado de cores e, sempre que possível, ingira a sua casca (nutricionalmente mais rica). Para prevenir qualquer carência nutricional e assegurar a manutenção da sua saúde ocular, pode optar pela toma de alguns suplementos alimentares à base de nutrientes antioxidantes, complexos vitamínicos, minerais e aminoácidos obtidos de plantas cujas propriedades medicinais são reconhecidas pela sua acção benéfica a nível da visão.

## As nossas sugestões:



### OGVIT BIONAL (90 CÁPSULAS)

Contém uma combinação única de extractos de plantas, vitaminas e aminoácidos que ajudam a cuidar dos seus olhos. Rico em antioxidantes que inibem a acção dos radicais livres.

### SOLGAR BILBERRY GINKGO EYEBRIGHT COMPLEX (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Com extractos de plantas e vitaminas com acção reconhecida na manutenção de uma boa visão, ajuda a melhorar a circulação sanguínea ocular, previne o desenvolvimento de problemas a nível da retina e possui acção antioxidante.



### SOLGAR VISION GUARD PLUS (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Fórmula completa que assegura uma melhor acuidade visual e melhora a saúde dos seus olhos.

### ÓLEO DESMAQUILHANTE PARA OLHOS LOGONA (100ML)

Mistura pura de óleos essenciais de plantas formulada para limpar suavemente a maquilhagem da zona delicada do contorno dos olhos, nutrindo a pele e as pestanas. Puro, simples e não-irritante.



## PROTEJA A SUA VISÃO:

✿ **Rutina** - bioflavonóide, grupo ao qual se atribuem diversas propriedades antivirais, antibacterianas, antimutagénicas e antioxidantes. Em concreto, destaca-se a capacidade antioxidante dos flavonóides, importante no que diz respeito à saúde e protecção oculares. Também são atribuídas à rutina propriedades anti-inflamatórias.

✿ **Mirtilo** (*Vaccinium myrtillus*) - o extracto de mirtilos possui elevada concentração de taninos (mínimo 1,5%) e antocianinas responsáveis pela cor azul típica destes frutos. Tem despertado interesse o possível efeito protector das antocianinas sobre os vasos sanguíneos. Um estudo pré-clínico sobre estes compostos demonstrou um efeito vasoprotector e anti-edema. A bibliografia existente corrobora um efeito favorável das antocianinas sobre o olho, ocorrendo melhoria da visão crepuscular e em problemas de retina, associados, por exemplo, à diabetes. Estes dados são suportados pelo estudo de casos decorrentes da prática médica.

A capacidade de melhoria da visão nocturna foi descoberta casualmente durante a Segunda Guerra Mundial. Facilmente se observou que os pilotos da RAF (Força Aérea Britânica), grandes consumidores de doce de mirtilo, possuíam uma melhor visão nocturna quando comparados com aqueles que não consumiam o fruto.

✿ **Eufrásia** (*Euphrasia officinalis*) - Para além de glicosídeos iridóides e fenilpropano, o extracto de eufrásia possui ácidos fenólicos, principalmente cafeico, vanilina e derivados do ácido tartárico D-hidroxifenil. Tradicionalmente, o extracto aquoso aplica-se tanto externa como internamente em várias afecções oculares, como a blefarite e a conjuntivite, provavelmente devido às propriedades antimicrobianas associadas aos ácidos fenil carbâmicos, não se dispondo, no entanto, de base científica concludente.

✿ **Ginkgo biloba** - o extracto de Ginkgo biloba tem demonstrado impressionantes efeitos protectores contra a acção dos radicais livres a nível da retina. As propriedades apresentadas pelos seus compostos activos de melhorar a circulação e proteger os capilares sanguíneos, constituem um benefício adicional.

✿ **Luteína** - este antioxidante é um dos mais abundantes compostos protectores encontrados no tecido ocular. A investigação demonstra que a luteína beneficia a integridade da mácula e pode representar um dos mais importantes agentes preventivos contra problemas de degeneração do olho como a degeneração macular.

✿ **Astaxantina** - A estrutura da astaxantina é próxima à da luteína e zeaxantina. No entanto, possui actividade antioxidante mais potente e efeito protector da luz U.V. Devido à elevada concentração de fotoreceptores, a mácula apresenta o maior potencial de dano por acção de radicais livres produzidos por exposição à luz U.V. Alguns estudos reportaram um efeito protector significativo da astaxantina na prevenção de danos a nível do sistema ocular, por absorver a energia luminosa e neutralizar os radicais livres. Estudos sugerem que a pigmentação e as potentes propriedades antioxidantes da astaxantina a tornam particularmente importante na protecção contra a degeneração macular associada à idade e às cataratas.

✿ **Zinco** - O zinco desempenha um importante papel ao nível da retina e são vários os estudos que suportam a sua utilização para diminuir a taxa de visão perdida entre os indivíduos que sofrem de degeneração macular associada à idade. A carência em zinco é particularmente comum na população idosa, faixa etária com maior risco de perda de visão associada à idade.

## Açaí

### OS BENEFÍCIOS SÃO TANTOS, QUE VALE MESMO A PENA CONHECER ESTE FRUTO E INCLUI-LO NA SUA ALIMENTAÇÃO

Açaí ou juçara é o fruto da palmeira conhecida como açazeiro (*Euterpe oleracea*). É uma espécie nativa da região amazônica que pode atingir os 25 metros de altura. Da palmeira, tudo se aproveita: frutos (alimento e artesanato), folhas (coberturas de casas, trançados), estipe (ripas de telhado), raízes (vermífugo), palmito (alimento e remédio anti-hemorrágico).

Açaí provém do vocábulo tupi "iwasa'i", que significa fruto que chora, ou seja, fruta que expele água.

Segundo uma antiga lenda brasileira, açaí deriva do nome invertido de uma índia que terá guiado a sua tribo, em época de fome, até à árvore do açaí, alimento a partir de então adoptado pelas populações indígenas como fonte nutritiva e energética.

#### TABELA NUTRICIONAL DO AÇAÍ

CADA 100G DE POLPA CONTÉM:

Calorias: 349	Fibras: 34g	Potássio: 932mg
Proteínas: 13g	Sódio: 56,4mg	Magnésio: 174mg
Hidratos de	Cálcio: 286mg	Vitamina C: 17mg
Carbono: 36g	Ferro: 26mg	Vitamina E: 45mg
Lípidos: 17g	Fósforo: 227mg	

Durante o seu processamento, as sementes e a polpa são separadas. As primeiras são utilizadas em artesanato ou como fertilizante orgânico e a última é usada em culinária para a confecção de sumos, sobremesas e pequenos lanches, geralmente combinada com outros frutos como o ananás, a banana, o morango ou a romã. As bagas de açaí podem ser adicionadas ao guaraná, obtendo-se uma bebida estimulante. Recentemente, o açaí tem conhecido uma crescente popularidade, em parte devido à publicidade feita por algumas celebridades que afirmam consumir este fruto, pelo facto de ser usado como complemento de uma alimentação saudável.

Este é um fruto extremamente rico do ponto de vista nutricional. Contém um elevado teor em gorduras, a maioria mono e polinsaturadas. As gorduras saudáveis, omega-6 e omega-9, são encontradas nas bagas do açaí em proporções semelhantes às encontradas no azeite, ajudando a reduzir os níveis sanguíneos de colesterol, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares e melhorando a absorção de vitaminas lipossolúveis. O seu grande conteúdo em fibras ajuda a um bom funcionamento intestinal e revela-se útil na resolução



de situações de obstipação. A presença de fibras permite ainda a redução dos valores de colesterol e o retardar da digestão e absorção de hidratos de carbono, com consequente controlo e equilíbrio dos níveis de glicemia. A presença de vitaminas A e C naturais, potentes antioxidantes, permite o reforço do sistema imunitário e previne o envelhecimento precoce, contribuindo ainda para uma boa saúde da pele e ocular. As bagas de açaí contêm ainda na sua composição vitaminas do complexo B, envolvidas em inúmeros processos fisiológicos do nosso organismo. As proteínas presentes neste fruto são facilmente assimiláveis e de elevado valor biológico. Como todos os outros frutos vermelhos, as bagas de açaí contêm ainda elevadas concentrações de antocianinas, potentes antioxidantes responsáveis pela cor característica deste fruto tropical. Para além da protecção antioxidante, estes pigmentos inibem a agregação plaquetária, melhoram a circulação sanguínea e, consequentemente, potenciam a saúde cardiovascular. Agora que já conhece todos os benefícios deste novo fruto, inclua-o na sua alimentação e desfrute do seu delicioso sabor, sempre associado ao bem-estar proporcionado pelas suas inúmeras propriedades.

#### AÇAÍ SOLGAR (60 SOFTGELS)

Com extracto de açaí, rico em antocianinas, potentes antioxidantes que ajudam a reforçar o sistema imunitário e previnem o envelhecimento precoce. Para além da sua marcada acção antioxidante, esta nova fórmula Solgar melhora a sua circulação sanguínea e auxilia uma melhor saúde cardiovascular.



#### POMEGREAT SUMO ROMÃ E AÇAÍ, 1L

A romã e o açaí, dois frutos com reconhecidos benefícios na manutenção da nossa saúde, conjugados num sumo refrescante, saboroso e nutritivo. A protecção que o seu organismo precisa!

# O seu escudo natural contra as agressões externas.

**Solgar Advanced Antioxidant Formula** é o suplemento alimentar diário que o ajuda a proteger-se das **agressões externas** a que está diariamente sujeito. Através duma acção múltipla antioxidante – com vitaminas, minerais, aminoácidos e coenzimas, viva equilibradamente, protegendo-se das agressões diárias que podem relacionar-se com stress, consumo excessivo de tabaco ou álcool, exposição a fumos ou materiais pesados, etc.

Para que viva o seu dia-a-dia protegido. Consiga saúde e equilíbrio, naturalmente.



Tudo o que precisa, encontramos na natureza



# história das marcas

# Gehwol

NO ANO DE 1868, EM LÜBBECKE NA ALEMANHA, O FARMACÊUTICO EDUARD GERLACH ASSUMIU O LUGAR DO PAI LUDWIG NA GESTÃO DA MERCEARIA DE FAMÍLIA E TRANSFORMOU O NEGÓCIO NUMA DAS PRIMEIRAS DROGARIAS DO PAÍS

## A criação de uma marca de qualidade

Eduard Gerlach fundou, então, um negócio familiar com a marca Gehwol que, rapidamente, se tornou um sinónimo internacional de cuidado para os pés. Devido ao facto de ter desenvolvido o primeiro creme produzido industrialmente para a prevenção e alívio dos problemas dos pés, Eduard Gerlach é considerado um dos pioneiros do cuidado podológico moderno. A sua experiência pessoal e conhecimento profissional foram uma mais-valia importante neste caso. Enquanto soldado, passou várias vezes pela experiência insuportável de sentir os pés quentes, doridos e cansados. Como farmacêutico, era capaz de misturar substâncias como o carbonato de potássio, ácidos gordos insaturados, lubrificantes minerais e óleos essenciais com propriedades desinfectantes, de forma eficiente. O resultado foi a comercialização do "Creme de Cuidado E. Gerlach's" a partir de 1882. Graças às características únicas deste creme especial e ao seu método industrial de produção, Eduard Gerlach foi a primeira pessoa a conseguir produzir produtos de cuidado para os pés com sucesso em grandes quantidades, a preços baixos e com qualidade. Assim, a maioria das pessoas passou a ter a possibilidade de cuidar dos seus pés, o pré-requisito que faltava para a criação de uma consciência geral da necessidade de cuidarmos dos nossos pés. Foi o início de uma era na história dos cuidados podológicos. Eduard Gerlach recebeu inúmeros prémios internacionais pela criação do seu Creme de Cuidado.

## De um negócio familiar até uma companhia industrial

Após a morte de Eduard Gerlach em 1910, o seu filho, baptizado com o mesmo nome, transformou o negócio de sucesso da família numa companhia industrial versátil que sobreviveu com segurança a duas guerras mundiais e a várias crises económicas, com uma firme capacidade de inovação e de orientação para o cliente. Durante décadas, os produtos para o cuidado dos pés têm sido um dos muitos grupos desenvolvidos e comercializados pela Gerlach. Actualmente, a questão do cuidado dos pés é de novo o alvo principal de interesse na sede de Lübecke. Klaus Gerlach-Meinders e Jobst-Peter



Gerlach von Waldhausen têm gerido esta tradicional companhia desde 1978 e conseguiram obter vendas superiores a 40 milhões de euros em 2004. Apesar disso, para eles é também importante a manutenção de certos princípios básicos existentes na companhia há quatro gerações: a vontade de assumir a responsabilidade perante inovações pioneiras, a orientação para qualidade absoluta, mostrar grande consideração para com os interesses, tendo em vista os parceiros de confiança dentro do ramo e manter os seus colaboradores altamente motivados, os quais contribuiram consideravelmente para o sucesso contínuo nestes 135 anos. Modernas instalações de investigação e tecnologia de produção avançada garantem um padrão óptimo de qualidade, contudo, a razão básica para a elevada eficiência das preparações Gehwol sempre foi a utilização de substâncias de origem natural. Através deste conceito, cientificamente comprovado, a tradicional marca Gehwol é, hoje, tal como no passado, orientadora de mercado.

## Tecnologia actual

Com equipamento de pedicure e mobiliário profissional, a Gerlach expandiu o seu fornecimento no mercado em crescimento dos cuidados para os pés. Em 1966, foi lançado o ramo comercial Gerlach Technology.

## Confie na Gehwol

Ao adquirir um produto Gehwol pode estar certo de que fez uma boa escolha, pois adquiriu um produto de qualidade. A Gehwol foi desenvolvida em estreita colaboração com podologistas e ajuda a aliviar a maior parte dos problemas dos pés. Até os diabéticos podem confiar na Gehwol. Todos os que sofrem de diabetes sabem que devem dar uma especial atenção aos seus pés. O cuidado dos pés é extremamente importante na diabetes, uma vez que esta doença é causa de secura da pele dos pés e qualquer pequena abrasão pode originar complicações graves. A Gehwol oferece preparações cuidadosamente estudadas contendo ingredientes naturais eficazes e suavizantes. E isto é muito importante, especialmente para os diabéticos que devem cuidar muito bem dos seus pés. Gehwol, tudo para o bem-estar dos pés.



No controlo do peso

**Siken<sup>®</sup>**  
**Form**  
*combina consigo*

*gosto de mim e cuido do meu corpo.*

Conheço-me bem, sei do que mais gosto e o que quero melhorar. **Combater a celulite, eliminar gorduras ou comer de uma forma saudável**, para mim não é um problema, é um objectivo. **Siken<sup>®</sup> Form** tem uma extensa gama de produtos com ingredientes de origem vegetal **avaliados por estudos científicos**. Por este motivo **posso confiar em Siken<sup>®</sup> Form** e escolher o produto que melhor se adapta ao meu estilo de vida, sem renunciar a um sabor agradável. Com **Siken<sup>®</sup> Form** **cuido do meu corpo porque gosto de mim**.

Se desejar obter mais informações, consulte [www.sikenvacontigo.com](http://www.sikenvacontigo.com).





Corbis

## Celulite

**É UMA DAS QUESTÕES ESTÉTICAS QUE MAIS PREOCUPA AS MULHERES, QUE CHEGAM A CONSIDERÁ-LA UMA VERDADEIRA “PRAGA”. SAIBA COMO COMBATER A CELULITE!**

Com a aproximação do tempo quente aumentam os cuidados com o aspecto físico. As dietas de emagrecimento estão na ordem do dia e a afluência a ginásios e a centros de estética aumenta de forma exponencial. Um pouco por todo o mundo, a maioria das mulheres conhece pessoalmente o problema da celulite, que se estima que atinja cerca de 90% da população feminina, independentemente da sua idade ou forma corporal.

### Efeito “casca de laranja”

As gorduras acumuladas nos adipócitos (células especializadas no armazenamento de gordura) ao nível da hipoderme, constituem uma reserva energética que, de acordo com as nossas necessidades, é transformada em energia útil no funcionamento do nosso organismo. Os adipócitos concentram-se em áreas específicas como as ancas, coxas e barriga, as “áreas críticas da celulite”. Possuindo uma grande capacidade de armazenamento, multiplicam várias vezes o seu peso e volume. Desta forma, formam-se nódulos que se tornam visíveis à superfície,

Ainda que, devido à sua componente hereditária, o aparecimento da celulite seja, muitas vezes, inevitável, não podemos ficar de braços cruzados enquanto ela se instala definitivamente. Deixamos-lhe alguns conselhos, já conhecidos por todos nós, mas por vezes esquecidos...

- ✿ Adopte uma dieta saudável, equilibrada e variada, privilegiando o consumo de fruta e legumes, preferencialmente crus;
- ✿ Mantenha um peso saudável (as oscilações bruscas de peso são prejudiciais à sua saúde);
- ✿ Hidrate o seu corpo! Beba água, tisanas e chás sem açúcar em abundância;
- ✿ Evite o consumo excessivo de sal e açúcar refinado;
- ✿ Diga não aos alimentos fritos;
- ✿ Não use vestuário apertado que dificulte a circulação sanguínea;
- ✿ Mexa-se! A prática regular de exercício físico promove um correcto controlo do seu peso, evita o acumular de gordura excessiva e melhora o bem-estar geral;
- ✿ Não se deixe “apanhar” pelo *stress* excessivo e não negligencie o seu descanso;
- ✿ Estabeleça objectivos claros e realistas;
- ✿ Mantenha uma atitude positiva.

ocorrendo uma hipertrofia do tecido gordo e a pele ganha um aspecto ondulado e irregular, vulgarmente designado por “casca de laranja”. Quando ocorre esta acumulação de gordura, a circulação é dificultada, podendo a celulite estar associada a problemas como as pernas pesadas e varizes. Em casos mais avançados, ocorre edema e dor localizados.

## As causas

A celulite é popularmente associada ao excesso de peso. Porém, apesar de este ser um factor importante, não é o único culpado. O aparecimento da celulite, muitas vezes determinado por factores hereditários, tem uma base hormonal – o desequilíbrio de estrógenos/progesterona, associado às diferentes fases da vida da mulher potencia o aparecimento de celulite – e é agravado pela má circulação e por uma insuficiente drenagem linfática. Apesar de não ser um problema exclusivo do sexo feminino, devido a diferenças estruturais na pele e adipócitos de mulheres e homens, as mulheres têm nove vezes mais probabilidade de sofrer de celulite. Também o estilo de vida actual, baseado em maus hábitos alimentares, oscilações bruscas de peso, abuso de substâncias nocivas como o álcool e o tabaco, sedentarismo, uso de vestuário justo, *stress*, entre outros factores, acarreta, como consequência, o acentuar drástico do problema.

## Impedir o aparecimento

A verdade é que a celulite não se pode eliminar, sendo que a melhor forma de lidar com o problema é, sem dúvida, a prevenção, através de um estilo de vida saudável que inclua uma alimentação equilibrada e variada, a ingestão de bastantes líquidos, a prática de exercício físico, o uso de vestuário confortável e um descanso reparador.



## E quando já está instalada...

Quando a celulite é já visível a olho nu, devemos procurar atenuar a situação, evitando simultaneamente que ela se agrave. Ainda que, com a chegada do tempo quente, surjam inúmeras soluções cosméticas que prometem solucionar, muitas vezes de forma simples e quase imediata, este problema, a celulite não deverá ser encarada apenas como um problema estético a ser resolvido antes do Verão, e o seu combate deverá ser uma luta constante, a bem da sua saúde.

Os suplementos alimentares surgem como uma alternativa segura e eficaz, desempenhando um papel central no combate à celulite. São vários aqueles que, aliados a todas as outras sugestões que lhe deixamos, poderão revelar-se poderosos auxílios no combate à indesejada celulite.



### GOTU KOLA – FULL POTENCY HERBS TM SOLGAR (100 CÁPSULAS VEGETAIS)

Vários estudos mostraram resultados impressionantes sobre a aplicação do extracto de Centella asiatica no tratamento da celulite. A Centella asiatica aumenta a integridade do tecido conectivo, melhorando a drenagem linfática e também a circulação sanguínea nas pernas.

### SIKEN FORM PROGRAMA CELULIDREN FORTE

Com chá verde, chá vermelho, ananás, papaia, sementes de uva, chicória e prebióticos, ajuda a combater a celulite em todas as frentes. Drena em profundidade, ao mesmo tempo que elimina a gordura acumulada nos adipócitos e permite tornar mais liso o aspecto da sua pele.



### ORTIS METHODDRAINE ELEGÂNCIA

Limita a absorção de açúcares e a sua transformação em gorduras, queima e ajuda a eliminar as gorduras que se encontram acumuladas no organismo, ajuda a combater a celulite, drena o organismo e diminui a retenção de líquidos. Para além de se verificar um adelgaçamento, a toma de MethodDraine Elegância permite reafirmar o corpo.



### BACTINEL ANTICELULÍTICO REDUTOR

Fruto de uma formulação específica para combater a celulite à base de cafeína, cacau, extractos vegetais e mentol, este gel, de textura leve e agradável, proporciona um efeito de frescura e actua directamente nas peles afectadas pela celulite. Possui uma tripla acção e a sua eficácia foi clinicamente comprovada.\* Possui acção redutora, contra a acumulação de gorduras, acção drenante e activadora da circulação, contra a retenção de líquidos, acção reestruturante, contra a perda de firmeza e elasticidade.



\*A sua aplicação diária permite obter resultados visíveis em 28 dias (redução de até 3 cm ao nível dos glúteos e até 3,5 cm nas coxas). A pele fica mais suave e lisa, ocorrendo ainda uma redução do volume da gordura localizada.

# Ananás

**TEM UM BAIXO VALOR CALÓRICO, MAS MUITOS BENEFÍCIOS: FACILITA O PROCESSO DIGESTIVO, TEM UMA ACÇÃO REFRESCANTE, PURIFICADORA, LAXANTE, MINERALIZADORA, ENTRE OUTRAS**

O ananás é o fruto do ananaseiro (*Ananas comosus*), planta anual, nativa da América tropical e pertencente à família das bromeliáceas. Esta é uma planta cultivada em terrenos sílico-argilosos e muito popular nos Açores. Originária da América Central e introduzida na Europa no século XVI, foi descoberta por Cristovão Colombo em 1493 na ilha Guadalupe onde era chamada "nana" pelos aborígenes. Este fruto tropical de sabor agradável é bastante apreciado e utilizado na fitoterapia, possui um elevado valor nutritivo e propriedades que facilitam o processo digestivo, com uma acção refrescante, purificadora, laxante e mineralizadora. Quando integrado numa alimentação variada e equilibrada é eficaz na manutenção da saúde. Por outro lado, tem um elevado conteúdo de água e um baixo valor calórico.

As suas propriedades nutricionais melhoram consideravelmente nas últimas fases de maturação, pelo que a colheita prematura resulta num ananás ácido e pobre em nutrientes.

Da sua composição fazem parte fibras, enzimas proteolíticas (bromelaína, mistura de enzimas proteolíticas), hidratos de carbono (12 a 15%), sais minerais (fósforo, potássio, ferro, cálcio e magnésio), vitaminas do complexo B, C, e ácidos orgânicos (cítrico, málico e tartárico).

De entre os compostos com interesse fitoterapêutico que podemos encontrar no ananás cru, destaca-se a bromelaína. Esta é uma enzima proteolítica (decompõe proteínas) e constitui, assim, um potente auxiliar digestivo. Para além da sua actividade proteolítica, a bromelaína apresenta uma marcada acção anti-inflamatória, devido à inibição da acção de prostaglandinas inflamatórias. A conjugação destas duas acções faz com que sejam vários os estudos sobre os benefícios da suplementação com ananás no combate à celulite e do edema que lhe está associado, na tentativa de eliminar a inestética "pele casca de laranja". A bromelaína tem a capacidade de despolimerizar parcialmente as fibras proteicas que envolvem o tecido celular, o que favorece a mobilização dos depósitos gordos dos adipócitos. Estimula



## ANANÁS (75 CÁPSULAS) ORTIS

Este suplemento alimentar contém na sua composição fibra de ananás micronizada, sendo uma ajuda eficaz em regimes de emagrecimento. Constitui ainda um precioso auxílio no alívio das digestões difíceis.



## BROMELAIN 500MG (30 COMPRIMIDOS) DA SOLGAR

Extraída do ananás fresco, a bromelaína da Solgar fornece uma ajuda ao processo digestivo, sendo ainda benéfica no tratamento de inúmeras situações de base inflamatória. É particularmente útil como coadjuvante de dietas de emagrecimento e na resolução de edemas resultantes de traumatismos e leões desportivas.

Eficaz na **manutenção** da **saúde**. Tem elevado conteúdo de **água** e baixo valor calórico

a decomposição da fibrina, proteína insolúvel associada à retenção de líquidos. A enzima evita a subida dos níveis sanguíneos de insulina (o que ocorre quando ingerimos açúcares refinados de absorção rápida), responsável pelo armazenamento dos açúcares sob a forma de gordura.

Além disso, é bastante útil no tratamento da dor e tumefacção associadas a espasmos e lesões musculares, bem como no tratamento de queimaduras e pequenas feridas.

A sua acção anti-inflamatória revela-se igualmente benéfica como coadjuvante do tratamento da artrite reumatóide e de outras patologias inflamatórias do foro reumatológico.

A actividade da bromelaína parece ainda ser útil em problemas respiratórios, já que torna mais fluida a expectoração, tendo-se mostrado igualmente eficaz no alívio dos sintomas de asma, bronquite crónica e sinusite.

O seu uso interno, sob a forma de pó, deverá ser feito na dosagem de 200 a 600 mg, 30 minutos antes das refeições. Externamente, poderá ser aplicada uma pasta obtida com duas colheres de sopa do fruto e uma colher de farinha sobre afecções da pele, durante 15 minutos, três vezes por dia.

Agora que conhece todos os benefícios deste fruto, inclua-o na sua alimentação diária. Desfrute do seu sabor ao natural em saladas, sumos ou como a sua imaginação o ditar. Com o verão à porta todas as ajudas são bem-vindas!



## Vida nova para os cabelos claros!

O Champô e a Loção com Camomila da Herbatint são elaborados a partir de uma fórmula inovadora, estudada para os cabelos claros. Reavivam e iluminam os reflexos dos cabelos claros devido ao extracto de camomila, conhecida pelas suas propriedades aclarantes e suavizantes. O champô limpa, conferindo reflexos, brilho e luminosidade. A Loção aclara os cabelos desde a primeira aplicação sem os danificar, deixando-os suaves e brilhantes.



## Mais cuidado, menos alergia

A nova gama de cosméticos Fragrance Free da Jason não contém perfume nem parabenos, minimizando as reacções alérgicas em pessoas mais sensíveis. A gama dispõe de champô e amaciador — apropriados para todos os tipos de cabelos — gel duche, desodorizante e loção para mãos e corpo — adequados para peles muito sensíveis. Amaciador, 500ml; champô, 500ml; desodorizante stick, 75g; loção mãos e corpo, 250ml; sabonete líquido, 400ml; gel duche 500ml.

## O poder da alga azul-esverdeada



A espirulina é uma alga microscópica unicelular em forma de espiral e de cor azul-esverdeada, utilizada desde os tempos pré-históricos. É um vegetal rico em proteínas, com mais vitamina A do que as cenouras, com mais ferro do que a carne, com clorofila e fibra. Por possuir uma quantidade considerável de vitamina B12 (origem vegetal) é muito procurada por vegans e vegetarianos. É ainda um bom complemento em dietas para perda de peso devido ao seu elevado valor nutricional e energético que ajuda a impedir a perda de massa muscular e a ter um efeito saciante.



## Sem glúten com nova imagem e o mesmo sabor

Os produtos Gluteno que já conhece têm agora uma nova imagem. A qualidade e o sabor, contudo, continuam os melhores de sempre!

# Perca o peso a mais, de modo equilibrado e natural.

\* Bauer J, et al. Supplementation with conjugated linoleic acid for 24 weeks is well tolerated by and reduces body fat mass in healthy, overweight humans. J. Nutrition, 2005; 135: 776-784.

Solgar Tonalin® CLA é o suplemento alimentar diário indicado para quem quer **perder peso** e tonificar o corpo. Com acção comprovada por estudos científicos \*, a sua fórmula natural ajuda na redução significativa de massa gorda em pessoas com excesso de peso e obesidade moderada. Tonalin® CLA é uma fórmula patenteada, derivada do óleo de acafro natural, que contém os dois isómeros biologicamente activos do CLA, aos quais são atribuídos benefícios para a saúde.

Sinta-se bem sem o peso a mais e com uma silhueta definida. Consiga saúde e bem-estar, naturalmente.



Tudo o que precisa, encontramos na natureza



Distribuído por:  dietimport Rua 1ª Dezembro, n.º 45 - 4.º dto. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 02 • [suporte@clientadietimport.pt](mailto:suporte@clientadietimport.pt)

Os produtos Solgar estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas **celeiro**dieta e em espaços dietéticos.