

DIABETES

APRENDA A LIDAR
MELHOR COM
A SITUAÇÃO

DURMA BEM

CONHEÇA O PODER
REPARADOR
DO SONO

APRENDA A DEFENDER-SE
DA **GRIPE**

nesta
edição...

Viva o Outono em pleno!

Caro(a) Leitor(a),

Não há como pensar no regresso do Outono sem pensar em gripes e constipações e, em especial, na tão falada Gripe A. Por todo o lado e por vários meios, somos convocados para esse assunto. E a pressão é tanta que, de certa forma, quase damos por nós num estado de preocupação desnecessário. Não que a Gripe A não mereça a nossa atenção mas, porque a melhor forma de atravessarmos este tempo é mantendo a calma, recolhendo a informação e apostando na prevenção. É nisso que estamos empenhados e é com este espírito que vamos, passo a passo consigo, atravessar este Outono. Como tantas vezes vimos insistindo, é no quotidiano que conquista a sua saúde, superando os habituais desafios invernais – como gripes e constipações – através de uma mudança de atitude geral para com a vida, através de hábitos saudáveis contínuos.

Para ajudá-lo a ultrapassar todos esses desafios, conquistando defesas e resistências acrescidas, preparámos um artigo especial sobre gripes e constipações com recomendações úteis para se sentir saudável, forte e protegido. Lembre-se que um sistema imunitário forte é a melhor protecção contra os males desta estação.

Estamos neste desafio juntos e pode contar com o nosso apoio e empenho para que a calma prevaleça, a informação seja a necessária e a prevenção se revele adequada. E porque o Outono não é necessariamente feito de gripes e constipações, seleccionámos outros pontos de interesse para que possa encontrar a motivação necessária para os dias mais frios e cinzentos. Por exemplo, falamos sobre a importância dos cereais na alimentação e os benefícios que trazem para a nossa saúde. E, para todos os que sofrem de distúrbios do sono, elaborámos um artigo que detalha as principais causas destes problemas, fornecendo dicas para um sono mais tranquilo. Por último, abordámos a diabetes, uma doença, muitas vezes silenciosa, que pode ser perigosa se não for devidamente controlada. Leia o nosso artigo na página 12 e descubra como conviver com a mesma desfrutando de uma vida doce e saudável. Boa leitura!

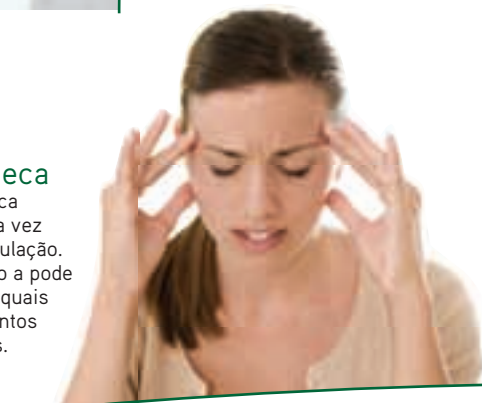
123 R. L. M.

Tiago Lôbo do Vale, Director da Diet Magazine



3 **Gripe**
Algumas notícias alarmantes têm causado ansiedade na população com o surgimento da Gripe A (H1N1). Saiba quais os sintomas e como deve reagir se desconfiar estar infectado com este novo vírus.

8 **Enxaqueca**
A enxaqueca afecta cada vez mais a população. Saiba como a pode prevenir e quais os tratamentos disponíveis.



10 **Cereais**
Os cereais são uma importante fonte de hidratos de carbono, vitaminas, minerais e fibras. Inclua-os nas suas refeições.

12 **Diabetes**
Saber controlar a doença é fundamental para que viva de uma forma doce e feliz. Saiba como isso é possível.



Reforce as suas defesas contra a Gripe



ALGUMAS NOTÍCIAS ALARMANTES TÊM CAUSADO ANSIEDADE NA POPULAÇÃO COM O SURGIMENTO DA GRIPE A (H1N1). SAIBA QUAIS OS SINTOMAS E COMO DEVE REAGIR SE DESCONFIAR ESTAR INFECTADO COM ESTE NOVO VÍRUS

Diariamente, estamos expostos a milhares de agressões externas. No entanto, o nosso corpo está preparado com um complexo sistema de defesa, o sistema imunitário. A primeira linha de defesa do nosso corpo é constituída, entre outros, pela pele, mucosas, acidez gástrica e saliva, barreiras físicas que impedem a entrada de parte dos organismos patogénicos. Para além da já habitual gripe sazonal, no decorrer das últimas semanas têm surgido inúmeras actualizações sobre a infecção gripal por um novo tipo de vírus. As próximas linhas pretendem diferenciar a gripe sazonal da Gripe A (H1N1) e responder a questões gerais sobre esta última, fornecendo ainda alguns conselhos úteis.

Gripe sazonal

A gripe é uma doença contagiosa, resultante da infecção pelo vírus influenza, sendo potencialmente perigosa em crianças, imunodeprimidos e idosos. O vírus da gripe pertence à família *Orthomyxoviridae*, que inclui os vírus influenza dos subtipos A, B e C, cuja distinção é feita com base nas diferenças antigénicas da nucleocápside e das proteínas da matriz (HxNy). O seu período de incubação é, em média, de dois dias, ao passo que a recuperação dá-se num intervalo de tempo que oscila entre poucos dias a duas semanas. A infecção inclui sintomas como: febre elevada, arrepios, dor de cabeça, dor e rigidez musculares, fadiga, garganta inflamada, nariz entupido e tosse seca. O vírus influenza transmite-se facilmente através de gotículas de saliva expelidas com a respiração, tosse ou espirros. Após entrada no nosso organismo, o vírus destrói a mucosa do tracto respiratório e infecta as suas células. O tratamento da gripe passa, normalmente, pelo alívio dos sintomas, recorrendo-se ao uso de analgésicos,

antipiréticos e descongestionantes nasais. Os antibióticos apenas devem ser administrados quando existe infecção bacteriana secundária.

Gripe A (H1N1)

No primeiro trimestre de 2009, um surto de infecções provocadas por um vírus influenza ocorreu no continente americano. Este novo vírus descobriu-se pertencer ao subtipo A e ser resultado da conjugação de vírus humanos, suínos e aviários. Os vírus influenza, como referido anteriormente, são vírus de envólucro pertencentes à família *Orthomyxoviridae*, repartidos por três subtipos (A, B, e C), sendo que, normalmente, os responsáveis por surtos de gripes em humanos pertencem ao subtipo A e possuem uma extraordinária capacidade de variação genética.

Prevenção para um Inverno saudável

Um sistema imunitário forte é a melhor protecção contra gripes e constipações, devendo, por isso, descansar adequadamente, assegurar as suas necessidades nutricionais e fazer uma dieta equilibrada, que permita garantir a presença de todas as vitaminas e minerais importantes para o sistema imunitário.

No entanto, mesmo quando estes requisitos são cumpridos, por vezes, o nosso organismo necessita de uma ajuda extra. Existe uma vasta gama de plantas que apresentam propriedades imunoestimulantes. Algumas delas, quando combinadas, actuam de forma sinérgica, aumentando a sua eficácia e podendo ainda desempenhar uma acção directa contra os patógenos responsáveis pela infecção.

Como medida de prevenção para gripes e constipações, existem várias opções de suplementos alimentares que o poderão ajudar a reforçar as suas defesas imunitárias, para além de serem úteis no alívio dos sintomas e no combate à infecção.

O QUE DEVEMOS SABER SOBRE A GRIPE A (H1N1)

O que é?

- ✿ A Gripe A é uma doença infecto-contagiosa que afecta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, provocada por um novo vírus da gripe, o designado vírus da Gripe A (H1N1).
- ✿ Os primeiros casos confirmados da doença surgiram em Abril de 2009, primeiramente no México, seguindo-se os EUA e outros países, em vários continentes.

O que é o vírus da Gripe A (H1N1)?

- ✿ O vírus da Gripe A (H1N1) é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos, contendo genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da gripe, numa combinação genética nunca antes observada em todo o mundo.

Como se transmite?

- ✿ A Gripe A transmite-se através do contacto com indivíduos doentes, desde os primeiros sintomas até cerca de sete dias após o seu início.
- ✿ O vírus encontra-se presente nas gotículas de saliva ou secreções nasais das pessoas doentes, podendo ser transmitido através do ar, em particular quando as pessoas doentes espirram ou tosse em espaços fechados e pouco ventilados.
- ✿ O vírus pode, também, ser transmitido através do contacto das mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados por gotículas de saliva ou secreções nasais de uma pessoa doente, se, posteriormente, as mãos contaminadas entrarem em contacto com a boca, nariz ou olhos.

Quais os principais sintomas?

- ✿ A Gripe A apresenta, na maioria dos casos, uma evolução de baixa gravidade, embora já tenham sido registadas algumas de maior gravidade que conduziram à morte.
- ✿ Na gripe sazonal, regra geral, as crianças, as mulheres grávidas, os doentes crónicos e debilitados e as pessoas idosas apresentam uma maior vulnerabilidade à doença. Contudo, a Gripe A, na Europa, tem atingido predominantemente os adultos jovens, de ambos os sexos.
- ✿ Os principais sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal e incluem febre de início súbito (superior a 38°C), dores musculares, cansaço físico e, eventualmente, tosse, dores de garganta, diarreia ou vómitos.

Qual o período de contágio?

- ✿ Os doentes podem infectar outras pessoas por um período até sete dias ou durante todo o tempo em que manifestarem sintomas.

O que facilita o contágio?

- ✿ A transmissão do vírus é facilitada quando existe uma deficiente higiene das mãos, contacto com objectos ou materiais contaminados (o vírus permanece activo entre duas a oito horas nas superfícies), permanência em ambientes fechados e pouco arejados, proximidade entre pessoas e em cumprimentos pessoais.

A doença pode ser tratada?

- ✿ O novo vírus H1N1 é, na maioria dos casos, sensível aos fármacos disponíveis para tratamento de infecção por influenza, oseltamivir e zanamivir. De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A (H1N1), esperando-se que a mesma esteja disponível no final de 2009.

A vacina da gripe sazonal é eficaz contra o novo vírus?

- ✿ Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a gripe sazonal confira protecção contra a Gripe A (H1N1). No entanto, poderá impedir que contraia a gripe sazonal, evitando, assim, um período de maior debilidade imunitária propício a outras infecções por vírus (inclusive H1N1) e bactérias. É ainda de referir que a nova Gripe A tem afectado maioritariamente adultos jovens e crianças, facto que fez levantar a hipótese, ainda por comprovar devido à falta de suficientes dados científicos, da existência de alguma imunidade prévia dos mais idosos, por contacto com outros vírus da gripe e por vacinações anteriores.

O que posso fazer para prevenir o contágio?

- ✿ Cubra a boca e o nariz quando tossir ou espirrar com um lenço de papel, nunca com a mão, colocando-o, logo após o seu uso, no caixote do lixo. No caso de não poder usar um lenço de papel, tape a boca com o antebraço. A seguir, lave as mãos.
- ✿ Lave frequentemente as mãos, com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica, em especial após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz. Faça-o também quando: utilizar os transportes públicos; frequentar locais com grande afluência de público; antes e depois de comer, preparar ou servir refeições; sempre que utilizar a casa de banho; mexer em lixo, terra ou dejectos de animais; mudar fraldas; ou tocar em objectos de utilização partilhada.
- ✿ Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, nariz e boca.
- ✿ Limpe frequentemente superfícies e objectos sujeitos a contacto.
- ✿ Evite o contacto com pessoas que apresentem sintomas de gripe. Se não puder evitar mantenha, pelo menos, uma distância de segurança, não inferior a um metro.

Consulte as nossas sugestões de suplementos alimentares para reforçar a imunidade e combater as gripes e constipações no quadro que se encontra na página 6.





Todos os benefícios naturais da Vitamina C, sem acidez.

Solgar Ester-C Plus é o suplemento alimentar diário que actua na manutenção e reforço do seu **sistema imunitário**. Com a mais-valia de uma fórmula não-ácida de **vitamina C**, este complexo ajuda à máxima absorção de antioxidantes que reforçam as defesas imunitárias. Estudos clínicos* comprovam que Ester-C Plus chega duas vezes mais rápido às células e, sendo absorvido 4 vezes mais do que a vitamina C convencional, contribui para prevenir gripes e infecções, actuando na protecção celular e saúde da pele, e equilíbrio do sistema nervoso.


Reforce a sua imunidade. Consiga saúde e protecção, naturalmente.

* Gruenwald J, et al, Safety and Tolerance of Ester-C Compared with Regular Ascorbic Acid Advanced in Natural Therapy, 2006, vol 23 (1), 171-178.



















Tudo o que precisa, encontramos na natureza



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.

SUBSTÂNCIAS	ACTIVIDADE	AS NOSSAS SUGESTÕES
EQUINÁCEA (Prevenção e Auxílio ao Tratamento)	<p>Os compostos activos presentes na equinácea potenciam a função imunitária devido a várias acções, como o aumento da produção de leucócitos; a estimulação da activação de leucócitos (macrófagos, células natural killer e linfócitos T); o aumento da produção de vários compostos potenciadores da resposta imunitária (interferão, entre outros); o potenciar da utilização de vias alternativas complementares (aumenta a migração de leucócitos para as áreas de infecção) e a redução dos níveis de hialuronidase (composto que permite a disseminação da infecção).</p>	 <p><u>EQUINÁCEA SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARDIZADO DAS PARTES AÉREAS E DA RAIZ (60 cápsulas vegetais)</u></p>  <p><u>COMPLEXO DE EQUINÁCEA, HIDRASTE, UNHA-DE-GATO SOLGAR (60 cápsulas vegetais)</u></p>  <p><u>PROPEX EQUINÁCEA + PRÓPOLIS GOTAS ORTIS 100ML</u></p>  <p><u>PROPEX EQUINÁCEA GOTAS ORTIS 100ML</u></p>
VITAMINA C (Prevenção e Auxílio ao Tratamento)	<p>A vitamina C é referida como o principal nutriente de suporte imunitário pelo papel essencial na função imunitária. Estudos mostraram que reduz a duração e severidade dos sintomas de constipações e alguns autores sugerem que reduz o risco de contracção de constipação. Aumenta a função dos leucócitos, a produção de interferão e a actividade dos anticorpos. As necessidades em vitamina C aumentam durante a infecção. Uma revisão de 16 estudos revelou que, em média, indivíduos suplementados com vitamina C tiveram menos 34% dos dias de doença por ano.</p>	 <p><u>ESTER-C PLUS® VITAMINA C 1000MG SOLGAR (30/60/90 comprimidos)</u></p>  <p><u>VITAMINA C 1000MG COM FRUTOS DE ROSEIRA BRAVA SOLGAR (100 comprimidos)</u></p>  <p><u>KANGAVITES SOLGAR – VITAMINA C 100MG – SABOR A LARANJA (90 comprimidos mastigáveis)</u></p>
ZINCO (Prevenção)	<p>Em conjunto com a vitamina C, o zinco é um importante nutriente de suporte imunitário. O zinco é um nutriente primário na função imunitária, particularmente devido aos seus efeitos benéficos sobre a função do timo e dos leucócitos. É ainda requerido para a libertação, a partir do fígado, da vitamina A armazenada.</p>	 <p><u>GLUCONATO DE ZINCO 50MG SOLGAR (100 comprimidos)</u></p>  <p><u>PROPEX IMMUNO ORTIS (60 comprimidos)</u></p>  <p><u>PROPEX EXPRESS ORTIS (45 comprimidos)</u></p>
PRÓPOLIS (Auxílio ao Tratamento)	<p>Esta gomo-resina vegetal possui propriedades antimicrobianas e estimula o sistema imunitário, sendo tradicionalmente utilizada para incrementar a resistência do organismo ou como coadjuvante no tratamento de infecções respiratórias.</p>	 <p><u>PROPEX X-SPRAY ORTIS 24ML</u></p>  <p><u>PROPEX FLUIDITY ORTIS 150ML</u></p>  <p><u>PROPEX COMFORT ORTIS 150ML</u></p>  <p><u>PROPEX EQUINÁCEA + PRÓPOLIS GOTAS ORTIS 100ML</u></p>  <p><u>PROPEX PRÓPOLIS GOTAS ORTIS 50ML</u></p>
VITAMINA D (Prevenção)	<p>A vitamina D é um potente modelador do sistema imunitário. Está comprovado que possui vários efeitos sobre a função imunitária, podendo aumentar a imunidade inata. Investigações recentes indicam que a vitamina D se tem revelado útil no reforço das defesas. Vários investigadores defendem que a adição de Vitamina D a um regime de reforço do sistema imunitário poderá ser útil na prevenção da gripe A (H1N1). Estudos clínicos reportaram já a acção preventiva da vitamina D contra o vírus influenza.</p>	 <p><u>VITAMINA D3 400UI SOLGAR (100 cápsulas)</u></p>

Joseph
Favrichon
Nutrição desde 1890.

1000%
Biológico

100% completo

Variedade e sabor ao gosto de cada um



Vitalidade • Bem-estar • Silhueta • Pleasure

Favrichon apresenta uma gama completa de cereais 100% biológicos, naturalmente ricos em fibra, frutos, proteínas e minerais essenciais, com baixo teor de açúcar e gordura. Com variedades adequadas às necessidades de cada um e sabores ao gosto de toda a família, Favrichon é a forma mais natural e completa de começar o dia.

Enxaqueca ou uma dor de cabeça?

A ENXAQUECA AFECTA CADA VEZ MAIS A POPULAÇÃO, SOBRETUDO FEMININA. SAIBA COMO A PODE PREVENIR E QUAIS OS TRATAMENTOS DISPONÍVEIS

Definição

Dor de cabeça? Cefaleia? Enxaqueca?

Cefaleia é um termo utilizado para designar qualquer dor de cabeça, enxaqueca ou não.

Já a enxaqueca é uma dor hemcraniana (apenas de um lado da cabeça), moderada ou violenta e latejante, que pode ter a duração de algumas horas até cerca de dois dias. Existem diversas formas de dores de cabeça, sendo a enxaqueca uma das mais frequentes. É um problema grave, que interfere na vida social e profissional do doente.

Prevalência

Parece afectar cerca de 10% da população portuguesa e é três vezes mais comum nas mulheres do que nos homens, podendo também afectar crianças.

Sintomas

Podem ser vários os sinais de alarme: dores de cabeça muito intensas; cefaleias súbitas e violentas; vómitos e febre alta a acompanhar a dor; dores de cabeça acompanhadas por sintomas estranhos (alterações da visão, agravamento da dor de cabeça à mastigação, etc.); fonofobia, fotofobia e até osmofobia; e alteração repentina da intensidade dos sintomas.

Causas e factores de risco

Pensa-se que as causas deste problema estejam relacionadas com a dilatação das artérias cerebrais. Esta alteração ocorre em pessoas predispostas geneticamente e em certas ocasiões. Assim, há uma série de factores que, isolados ou em conjunto, podem

desencadear uma crise numa pessoa susceptível. Esses factores podem estar relacionados com situações de tensão (stress, ansiedade, cólera, preocupação, excitação, depressão, etc.), com exercícios físicos violentos, com alterações climatéricas bruscas, com alterações do sono e com factores que estimulem os sentidos (como luzes intensas e brilhantes ou odores fortes, por exemplo de determinados perfumes). Muitas pessoas têm constatado também que trabalhar em recintos em que o ar está saturado e existem fumos desencadeia crises de enxaqueca.

A alimentação pode também ser um factor precipitante desta patologia. Habitualmente, são os alimentos que contêm o aminoácido tiramina como o chocolate, o queijo curado, as bebidas alcoólicas e o café, as gorduras, os aditivos (como o glutamato monossódico e sulfitos usados em certos molhos e vinhos), entre outros alimentos que ingerimos diariamente que podem ser prejudiciais.

A cafeína pode desempenhar um papel duplo nas enxaquecas, isto é, a falta ou o excesso de cafeína pode provocar dor de cabeça ou ajudar a atenuá-la.

As alterações hormonais na mulher (durante a menstruação e devido à pílula contraceptiva) podem também provocar enxaquecas. Estas podem também ser causadas por afecções dos seios nasais, alergias e até devido à prisão de ventre.

Classificação

Podemos destacar dois tipos de enxaqueca: a comum e a clássica.

A enxaqueca comum (sem aura) é diagnosticada quando pelo menos 5 casos, de todos os episódios de cefaleia manifestados, apresentam as seguintes características: duração de 4 a 72 horas, manifestação unilateral de uma dor de carácter pulsátil, que se verifica



apenas do lado direito ou do lado esquerdo da cabeça, variação da intensidade da dor entre moderada a severa, e agravamento dos sintomas com a actividade física quotidiana. O episódio encontra-se, frequentemente, associado a náuseas e/ou vómitos e hiper-sensibilidade à luz e ao som (foto e fonofobia).

Nas mulheres, este tipo de enxaqueca pode desenvolver-se numa determinada altura do ciclo menstrual, sendo designada por enxaqueca menstrual. De salientar que 90% dos ataques ocorrem no período de tempo compreendido entre os dois dias que precedem o aparecimento da menstruação e o final da mesma.

A enxaqueca clássica (com aura) é mais rara. A aura é uma sensação típica que aparece cerca de trinta minutos antes do surgimento da enxaqueca, e que compreende distúrbios visuais como perda da visão de um dos lados, dificuldades na fala, dormência dos membros e fraqueza motora.

A aura é reversível: desenvolve-se em cerca de 4 minutos e não dura mais que uma hora. Na maioria dos casos a manifestação da aura é seguida pelo aparecimento da enxaqueca.

Tratamento

No que diz respeito ao tratamento da enxaqueca é necessário estabelecer a periodicidade com que surgem as crises. Desta forma, se ocorrem cerca de uma vez por mês, o tratamento deve ser sintomático, isto é, apenas quando há um acesso. Se as enxaquecas forem mais frequentes, impõe-se um tratamento preventivo.

As crises de enxaqueca são, habitualmente, tratadas pela administração de simples analgésicos como o ácido acetilsalicílico e o paracetamol, antieméticos e ergotamina. Outros fármacos preventivo/profiláticos receitados são os bloqueadores beta e os antagonistas do cálcio. Mais recentemente, têm sido empregues com sucesso os agonistas selectivos do receptor 5HT₁ (onde se inclui o sumatriptano, entre outros) para crises mais violentas e demoradas. Contudo, este tipo de medicamentos só deve ser utilizado por indicação do seu médico que deverá fazer uma avaliação dos possíveis efeitos secundários e há que ter em conta que o uso excessivo (ou continuado) de analgésicos pode contribuir para o aparecimento e manutenção de episódios de enxaqueca, pois o organismo habitua-se à medicação e a dor de cabeça acaba por ser causada pelo próprio tratamento: é o chamado “efeito *rebound*”.

Prevenção

Para prevenir, deve-se evitar os factores desencadeantes (que variam de pessoa para pessoa). O doente é aconselhado a elaborar um diário onde deverá registar as actividades, emoções e alimentos que possam ter estado na origem da enxaqueca, para que, assim, possa evitá-los em situações futuras. Adapte um estilo de vida saudável onde deve procurar manter hábitos de sono regulares, evitar picos de stresse, fazer refeições fraccionadas e a horas e evitar o exagero no consumo de analgésicos.

Suplementos alimentares

No campo da fitoterapia, existe uma planta cujas propriedades ajudam a diminuir a intensidade e a frequência das enxaquecas, a *Tanacetum parthenium*, conhecida como matricária (em inglês *feverfew*). Ao longo das últimas décadas, foram realizados inúmeros estudos científicos e uma percentagem significativa de pessoas com este problema que tomaram um suplemento alimentar desta planta constatarem melhorias. A matricária é também útil em suplementos que, em conjunto, contenham extracto de salgueiro (*Salix alba*).

Úteis poderão ser ainda a Ginkgo biloba, devido à sua acção ao nível da circulação vascular cerebral, a valeriana (*Valeriana officinalis*), a kava kava (*Piper methysticum*), e a passiflora (*Passiflora incarnata*) devido às suas propriedades calmantes.

Também o gengibre (*Zingiber officinale Roscoe*), usado tradicionalmente na Índia no tratamento das enxaquecas parece ser importante no tratamento profilático. Devido ao seu poder antioxidante, a grainha de uva (*Vitis vinifera*) exerce igualmente uma acção positiva.

Outro suplemento importante é o magnésio. Terapias alternativas como a massagem, a acupunctura, a osteopatia, a quiroprática e a homeopatia poderão ajudar. Não se esqueça ainda de que é importante manter o seu médico informado sobre quaisquer alterações (tipo de dor de cabeça e sua intensidade), pois poderá tratar-se de outra doença neurológica mais grave.



MATRICÁRIA SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARIZADO DA FOLHA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Planta com capacidade de inibir a produção de substâncias promotoras da inflamação, sendo por isso indicada na prevenção e alívio de enxaquecas, incluindo náuseas e vómitos associados.

GINKGO BILOBA SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARIZADO DA FOLHA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

A Ginkgo biloba é uma planta com potente actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro, indicada na falta de memória, dores de cabeça, depressão, zumbidos, entre outros.



FYTOMIRAN® BIONAL (30 CÁPSULAS)

Contém extracto estandarizado de matricária, complementado com extractos de grainha de uva e de gengibre. Tensão, stresse no trabalho, barulho, períodos menstruais e digestões difíceis podem ter repercussões no bem-estar e, muitas vezes, originam dores de cabeça frequentes. Ideal para a prevenção e alívio natural de enxaquecas.

Cereais:

essenciais a uma boa alimentação



OS CEREAIS, SOBRETUDO OS INTEGRAIS, SÃO UMA IMPORTANTE FONTE DE HIDRATOS DE CARBONO, VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS. POR ISSO, NÃO DEIXE DE INCLUI-LOS NAS SUAS REFEIÇÕES.

A variedade na alimentação diária é essencial para que possamos obter todos os nutrientes que precisamos para sermos saudáveis. Na roda ou pirâmide dos alimentos, uma das grandes porções (cerca de dois terços) é constituída por alimentos vegetais, como fruta, legumes e cereais. Nomeadamente, os cereais constituem uma fonte importante de hidratos de carbono, vitaminas, minerais e fibras.

Os cereais integrais

Durante muitos séculos, os cereais eram consumidos inteiros, com todas as partes do grão, ou seja, com todos os nutrientes que nele se encontravam naturalmente. A industrialização, o processamento e a moagem em larga escala permitiram a separação e a remoção do farelo e gérmen do grão (ver imagem), resultando daí uma farinha refinada, composta principalmente por endosperma. O resultado é um produto com textura, aparência e sabor apelativos, o ingrediente principal de inúmeras preparações que consumimos diariamente: pão, massas, pasteleria variada, entre outros alimentos à base de cereais. No entanto, a remoção do farelo e do gérmen origina a perda de nutrientes muito importantes, como a fibra, vitaminas e minerais. Para colmatar este défice, a indústria adiciona, por vezes, algumas vitaminas ao produto final.

Deste modo, percebe-se a importância do consumo dos **cereais integrais**, isto é, completos, que incluem os três componentes do grão (farelo, endosperma e gérmen), na mesma proporção original, independentemente da forma como são processados:

- ✿ **O farelo** é a camada externa que ajuda a proteger as camadas interiores da luz solar, pragas, água e doenças. É rico em fibra, minerais e vitaminas (magnésio, fósforo e vitaminas do grupo B), oligoelementos (ferro, zinco, cobre, manganésio e selénio) e em antioxidantes.
- ✿ **O endosperma** é a secção intermédia e constitui uma ótima fonte de hidratos de carbono complexos (amido). Contém ainda proteínas, em particular lisina, pequenas quantidades de vitaminas do grupo B e minerais.
- ✿ **O gérmen** é a parte mais interna, que possui uma elevada quantidade de minerais, oligoelementos, vitaminas (como a vitamina E), antioxidantes e ácidos gordos essenciais (polinsaturados).

Os cereais apresentam basicamente uma função alimentar, devido às suas propriedades nutritivas, energéticas e fortificantes que se manifestam plenamente quando consumidos integrais. São essenciais ao crescimento e a estados como a gravidez, a convalescença ou a fadiga. Para além da sua função alimentar propriamente dita, os cereais integrais são ainda benéficos para a saúde. De acordo com a investigação, o consumo de 1 a 3 porções diárias (16 a 48g) de cereais integrais contribui para o aporte diário de ácidos gordos essenciais, vitaminas (complexo B e E), minerais (magnésio e potássio), fibras, oligoelementos (ferro, zinco e selénio) e antioxidantes.

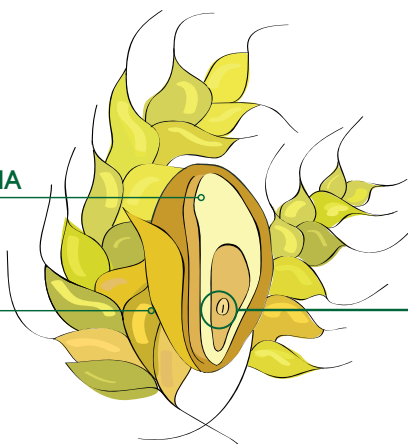
A ingestão regular de cereais integrais está relacionada com a redução do risco de desenvolvimento de várias patologias, nomeadamente:

- ✿ **Doenças cardiovasculares:** as fibras solúveis dos cereais integrais ajudam a diminuir os níveis de colesterol. Os seus antioxidantes ajudam a reduzir o risco de doença cardiovascular.
- ✿ **Alguns tipos de cancro:** as fibras protegem, por exemplo, contra o cancro colorrectal, pois, juntamente com o amido, fermentam no cólon e promovem o trânsito intestinal, reduzindo o tempo de contacto da mucosa intestinal com os compostos potencialmente nocivos.

ENDOSPERMA

FARELO

GÉRMEN



✿ **Saúde gastrointestinal:** as fibras, bem como outros componentes, ajudam na proliferação de bactérias benéficas e aceleram o funcionamento intestinal, ajudando a prevenir a obstipação e a diminuir o risco de desenvolver diverticulite e diverticulose.

✿ **Diabetes:** diversos estudos demonstram uma associação inversa entre o risco de desenvolvimento de DM2 (diabetes tipo II) com a ingestão regular de alimentos integrais ou enriquecidos em fibra.

✿ **Obesidade:** a ingestão regular de cereais integrais ajuda a alcançar e a manter um peso saudável, por possuírem um baixo nível calórico e promoverem a sensação de saciedade. As fibras aceleram o trânsito intestinal, diminuindo a absorção intestinal de glicídios, lípidos e proteínas.

Os cereais integrais representam um ótimo pequeno-almoço, lanche ou refeição ligeira. Contudo, é necessário ter o cuidado de escolher um produto com um elevado teor de cereais integrais, sem adição de açúcar.

Vejamos com mais pormenor as propriedades dos principais cereais:

O TRIGO é o cereal mais cultivado. Para além do pão, o trigo é usado nas massas, em pastelaria, etc. O farelo de trigo é rico em fibra, sendo um excelente regulador intestinal e o óleo do seu gérmen é rico em vitamina E. Possui cálcio, magnésio, sódio, potássio, cloro, enxofre, flúor, silício, zinco, manganês, cobalto, cobre, iodo e vitaminas A, B, K, D, PP, beneficiando situações de raquitismo, astenia, anemia ou doenças cardiovasculares. Porém, o trigo possui glúten, uma proteína a que algumas pessoas são intolerantes (doença celíaca). O trigo integral deve fazer parte da nossa alimentação diária, por exemplo, ao pequeno-almoço, misturado em saladas, sopas e batidos ou sob a forma de sêmola, cuscuz e bulgur.

O ARROZ é um alimento nutritivo. Nomeadamente, o arroz integral é rico em vitaminas E, B, cálcio, fósforo e magnésio, ajudando na prevenção de doenças cardiovasculares. O seu teor de fibras favorece a digestão.

O MILHO, considerado um cereal dos países quentes, é pobre em aminoácidos essenciais, nomeadamente lisina, mas é rico em hidratos de carbono e lípidos. Contém enxofre, fósforo, sódio, potássio, magnésio, cálcio, ferro, zinco, entre outros, e vitaminas B e E. O milho é energético, reconstituente e ajuda a diminuir os níveis de colesterol. Pode ser ingerido directamente da espiga, em sopas, cremes, pastelaria ou em pão.

A CEVADA E O CENTEIO são cereais ricos em fibras solúveis, pelo que ajudam a regular o apetite e os níveis de glicose no sangue. Possuem ainda vitamina E, magnésio, selénio e folato. Podem acrescentar-se a sopas, cremes ou iogurtes. Estes cereais são ainda utilizados nos sucedâneos de café e na fabricação de pão.

A AVEIA é considerada um cereal dos países frios e húmidos, pois aumenta a resistência do organismo ao frio. É rica em proteínas e matérias gordas e o seu teor de sais minerais (ferro, potássio, cálcio, magnésio, fósforo e sódio) e vitaminas (B1, B2, D, PP, provitamina A) é elevado. É consumida sob a forma de flocos, em papas ou utilizada na confecção de sopas ou pastelaria. Devido às suas fibras, ajuda a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite, o que beneficia o controlo de peso, a cardiopatia e a diabetes.

Outros cereais, como o **trigo-sarraceno**, o **milho-miúdo**, o **amaranto** ou a **quinoa**, apesar de menos conhecidos, apresentam qualidades nutricionais igualmente importantes. Por exemplo, o trigo-sarraceno apresenta o maior nível de magnésio e rutina. Contém outros minerais e vitaminas em quantidades assinaláveis. Por sua vez, o milho-miúdo é o cereal mais rico em vitamina A. O amaranto contém proteínas de elevado teor biológico, é extremamente rico em ferro, cálcio e apresenta bom teor de antioxidantes. A quinoa é um dos mais ricos em proteínas e aminoácidos, ao contrário de outros cereais. Os cereais integrais devem ser postos de molho antes de serem cozinhados, a fim de diminuir o tempo de cozedura e evitar que se percam grande parte dos nutrientes integrais. As opções são muitas, e as boas razões também. Inclua os cereais integrais no seu dia-a-dia e melhore a sua saúde.



FARELO DE TRIGO BIO GRANOSSON FAVRICHON

Naturalmente rico em proteínas e em fibras alimentares, sem açúcares adicionados e 100% proveniente de agricultura biológica, o Farelo de Trigo Granosson da Favrichon

é a fonte perfeita para o seu consumo diário de fibras. Especialmente indicado para ajudar a regular o seu trânsito intestinal. Granosson Favrichon Bio Farelo de Trigo (250g). Granosson Favrichon Bio Farelo de Trigo com Frutos Vermelhos (250g).

MUESLI FRUTOS E FRUTOS SECOS JORDANS (750G)

Uma ótima opção para o pequeno-almoço, como aperitivo, sobremesa, lanche ou refeição ligeira. Feito com flocos de cereais integrais, passas de uva, frutos de casca rija, banana, coco e sementes de abóbora. Tem baixo teor de sal/sódio, alto teor em fibras, não contém aromatizantes ou conservantes artificiais e é adequado a vegetarianos.



OAT BRAN SOLGAR - FARELO DE AVEIA (100 COMPRIMIDOS)

Fonte muito concentrada de um elevado teor de farelo de aveia. Fornece fibra dietética, especialmente fibra solúvel.

AMAZAKE CLEARSPRING

De agricultura biológica, os Amazakes da Clearspring são sobremesas prontas a comer, naturalmente doces e sem produtos lácteos. Têm um sabor rico e doce e uma consistência cremosa e espessa. São feitos a partir de cereais integrais sem a adição de adoçantes nem ingredientes lácteos. Amazake de Arroz Integral Bio 380g / Amazake de Aveia Bio 360g / Amazake de Milho Miúdo Bio 380g.



FLOCOS DE ARROZ NATUREFOODS (500G)

Flocos de arroz pré-cozidos ao vapor. Ideais para adicionar ao leite quente ou frio ao pequeno-almoço, a ovos, legumes e especiarias. Os flocos de arroz podem constituir um ingrediente principal na preparação de biscoitos, maçapão ou incorporados na elaboração de pão.

Aprender a viver com a Diabetes



COMBATER A DIABETES MELLITUS E TER UMA VIDA ALIMENTAR O MAIS NORMAL POSSÍVEL É O OBJECTIVO DE TODAS AS PESSOAS QUE PADECEM DESTA DOENÇA. O MAIS IMPORTANTE SERÁ SABER CONTROLÁ-LA, E VIVER UMA VIDA SAUDÁVEL.

Definição

A diabetes é uma doença metabólica e crónica, em que o nosso pâncreas produz uma quantidade insuficiente, ou, quase nula, de insulina, uma hormona essencial no nosso organismo, responsável por transformar a glicose (açúcar) dos alimentos em energia. Se o pâncreas produzir pouca insulina, o nível de glicose ou glicemia no sangue aumenta, podendo atingir valores elevados e prejudiciais à saúde.

Sinais e sintomas

Quando isto acontece, surgem os primeiros sinais e sintomas, sendo mais frequente a vontade de urinar (poliúria) e beber líquidos (polidipsia), sente-se maior fadiga e, apesar do aumento de apetite, ocorre uma considerável perda de peso. Aos poucos, o metabolismo dos lípidos altera-se e os pequenos vasos sanguíneos degeneram. Estes sintomas são mais vulgares no caso de diabetes tipo I. Já a diabetes tipo II, por ser silenciosa, é muitas vezes diagnosticada quando surge uma complicação, que apresenta uma evolução insidiosa, não dando sinais.

Diagnóstico

No caso de apresentar alguns dos sintomas referidos, deverá consultar o seu médico e fazer análises ao sangue e à urina. Para que a diabetes se confirme, terá de apresentar resultados, em jejum, de uma glicemia superior a 125mg/dl ou uma glicemia ocasional superior a 200mg/dl. Um *check-up* regular é aconselhável, sobretudo se tiver parentes com obesidade ou qualquer outro factor de risco. É aconselhada ainda a avaliação da hemoglobina glicosilada, ou Hb A1c, uma forma de hemoglobina presente naturalmente nos eritrócitos humanos, que indica os níveis de glicemia durante períodos prolongados.

Classificação

Existem dois tipos principais de diabetes. A diabetes insulino-dependente (tipo I), a mais grave, que afecta geralmente as pessoas com idade inferior a 35 anos. De evolução rápida, em que o pâncreas quase não produz insulina, pode ser causada por uma infecção viral. Para

compensar esta deficiência, são quase sempre necessárias injeções regulares de insulina, que, normalmente, se arrastam por toda a vida, embora estejam a ser desenvolvidas insulinas mais evoluídas (efeito de 24 horas), bem como bombas de inalação, que permitirão um dia-a-dia mais cómodo.

O doente de diabetes tipo I deve optar por uma dieta em que a ingestão de hidratos de carbono deve ser repartida em várias pequenas refeições ao longo do dia.

Já a diabetes não-insulino-dependente (tipo II) estabelece-se gradualmente e surge, maioritariamente, a partir dos 40 anos. Neste caso, apesar da produção de insulina ser conseguida, é insuficiente para as necessidades do organismo. Uma boa terapia nutricional é, geralmente, suficiente para controlar a glicemia nos doentes de diabetes do tipo II. Uma dieta adequada à situação deve ser maioritariamente constituída por hidratos de carbono ricos em fibras (legumes e leguminosas), cuja assimilação é lenta. Por outro lado, o exercício físico, a redução de peso, o recurso a suplementos e, em alguns casos, à medicação oral permitem ao doente não recorrer a injeções de insulina. Existe ainda uma outra forma de diabetes, a gestacional, que surge durante a gravidez e desaparece, quase sempre, após o período de gestação. Neste caso, é fundamental que se tomem medidas de prevenção para evitar uma diabetes do tipo II no futuro. Pensa-se que uma em cada vinte grávidas sofra deste tipo de diabetes.

Factores de risco

Cada vez são mais os casos de diabetes e a diabetes tipo II começa a surgir em idades mais precoces. Existem inúmeros factores de risco: hereditariedade; obesidade, hipertensão e hipercolesterolemia; casos de diabetes gestacional; e de bebés macrossómicos, que nasceram com um peso igual ou superior a quatro quilogramas e problemas endócrinos. Uma alimentação rica em gorduras e açúcares é outro grande factor de risco.

Complicações e consequências

Como consequência da diabetes, podem surgir complicações. São comuns os problemas cardiovasculares que perturbam a circulação sanguínea, principalmente nos membros inferiores, podendo provocar úlceras nos pés e até gangrenas. As infecções ao nível genito-urinário podem também ocorrer com alguma frequência, sendo necessário e essencial ter cuidados de higiene acrescidos.

Os diabéticos correm ainda um risco, superior à média, de aterosclerose, hipertensão, cegueira por retinopatias diabéticas e cataratas, insuficiência renal, dificuldade de cicatrização, impotência, entre outros. Por ser uma doença silenciosa, sintomas como alterações na visão, infecções recorrentes ou problemas de impotência sexual masculina podem levar à descoberta de uma diabetes tipo II.

Controlo e tratamento

Controlar bem a diabetes, fazer as autovigilâncias e seguir o tratamento médico recomendado; saber tratar e reconhecer as hipoglicemias, manter a tensão arterial, colesterol e triglicéridos dentro dos valores aconselhados; cuidar diariamente dos pés para que não surjam feridas; assim como manter o peso ideal e não fumar, são recomendações cruciais, que ajudam a evitar complicações de saúde associadas à doença. A existência de hipo e hiperglicemias (valores demasiado elevados e baixos de açúcar no sangue) revelam uma diabetes não controlada. Um outro parâmetro a avaliar é a hemoglobina glicosilada.

Recomendações dietéticas

Qualquer diabético deverá ter uma vida saudável, associando uma alimentação equilibrada ao exercício físico. Não deve estar mais de três horas sem comer ou fazer jejuns nocturnos superiores a sete horas. Devem ser reduzidos ao mínimo os hidratos de carbono de assimilação rápida, como os farináceos não integrais e os doces. Existem também alimentos adoçados com substitutos de sacarose que, por terem uma assimilação mais lenta, são tolerados pelos diabéticos mas, devem ser consumidos com moderação e sujeitos ao controlo dos valores de glicemia. Um exemplo é a frutose, um açúcar natural extraído de frutos e cereais, que apresenta um índice glicémico de cerca de 25. O índice glicémico não é mais do que a capacidade que um alimento tem de aumentar a nossa glicemia. Quanto mais alto for o índice, expresso em percentagem, mais rápido é o aporte de glicose na nossa corrente sanguínea. Consideramos um baixo índice glicémico quando este é inferior a 50 e elevado no caso de ser superior a 70. Para além do sorbitol, xilitol e maltitol, polióis, também tolerados por diabéticos, existem ainda os edulcorantes intensos, 100% tolerados por estes, uma vez que não chegam a ser metabolizados pelo organismo e não fazem disparar o nível de açúcar no sangue (acesulfame de potássio, ciclamato de sódio, sacarina sódica e aspartame). O peixe, as aves e a soja, no lugar das carnes vermelhas, são boas opções. Os diabéticos deverão limitar o consumo de álcool e cafeína, mas devem beber bastante água.

TABELA DE ÍNDICE GLICÉMICO DE ALGUNS ALIMENTOS			
Alimento	Índice glicémico	Alimento	Índice glicémico
Açúcar	100	Arroz branco	81
Mel	83	Arroz integral	79
Frutose	25	Leite magro	39
Lactose	60	Banana	83
Pão branco	100	Maçã	52
Pão integral	97	Soja	18

Suplementos alimentares

Existem alguns suplementos que podem ajudar a manter a diabetes controlada. O crómio é o principal mineral participante na produção de insulina e activa as enzimas envolvidas no metabolismo da glicose e na síntese das proteínas. Quando a insulina começa a faltar, há uma diminuição da tolerância à glicose, daí que o crómio também seja denominado “Glucose Tolerance Factor” (GTF) ou factor de tolerância à glicose. Diariamente, deverá ingerir cerca de 50 a 600 microgramas, mas no caso de diabetes tipo I já instalada, a suplementação deverá ser ajustada às doses de insulina. Os suplementos alimentares à base da planta *Opuntia ficus-indica*, (figueira-da-Índia, também conhecida como nopal), bem como do feno-grego (*Trigonella foenum graecum*) são também utilizados no combate à diabetes. A canela foi igualmente associada ao controlo da glicemia, pois aumenta o metabolismo da glicose, influenciando ainda o metabolismo do colesterol. A *Momordica charantia*, conhecida como melão de São Caetano, tem também uma acção antidiabética, assim como a farinha de tremço. São ainda importantes o zinco, o potássio, a biotina, e as vitaminas B6, C e E. Pode ainda ser benéfica a acção de vários suplementos fitoterápicos, como o mirtilo (*Vaccinium myrtillus*) e o ginkgo biloba. Tenha uma vida doce, mas saudável!

PICOLINATO DE CRÓMIO SOLGAR 200UG (90 COMPRIMIDOS)

Mineral essencial no metabolismo da glicose e na síntese das proteínas, ajuda na regulação dos valores da glicemia e na redução dos valores de colesterol e triglicéridos, para além de cortar a vontade de petiscar coisas doces.



PICOLINATO DE ZINCO 22MG SOLGAR (100 COMPRIMIDOS)

Intervém em quase todas as vias metabólicas do nosso organismo. Importante na cicatrização de feridas, regulação do açúcar no sangue, crescimento e manutenção do sistema reprodutivo, e saúde da visão e da pele.

CANELA+ÁCIDO ALFA-LIPÓICO SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Ajuda a melhorar o metabolismo da glicose, sendo também útil em casos de pré-diabetes e importante na prevenção da neuropatia e retinopatia diabética.



GLUCOSE FACTORS SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Com ácido alfa-lipóico, crómio, zinco, magnésio e *Momordica charantia*, ajuda a regular o metabolismo da glicose.

GEHWOL CREME EXTRA (75ML)

Creme universal para os pés com largo espectro de acção. Fortalece a pele fragilizada dos pés exaustos. Desodoriza e limpa a pele. Previne o prurido, as infecções fúngicas, o odor dos pés e os calos e amacia a pele seca, áspera e gretada. Protege contra o aparecimento de zonas doridas, irritações, feridas e bolhas. Estimula a circulação e impede que os pés fiquem frios e húmidos. Todos os produtos Gehwol oferecem preparações cuidadosamente estudadas contendo ingredientes naturais eficazes e suavizantes. O cuidado dos pés é extremamente importante na diabetes, uma vez que esta doença causa secura da pele dos pés e qualquer pequena abrasão pode originar complicações graves.



história das marcas

Ricola

TUDO COMEÇOU QUANDO EMIL RICHTERICH FUNDOU, EM 1924, UMA PEQUENA PADARIA NA CIDADE DE LAUFEN, NA SUÍÇA

Tendo-se especializado em fazer confeitos, Emil Richterich criou na sua pequena padaria, em Laufen, uma gama de mais de 100 produtos, incluindo um rebuçado, feito de ervas, para aliviar a garganta e a tosse.

O negócio foi crescendo, e a popularidade dos produtos aumentando e, em 1930, Emil Richterich fundou, na mesma cidade, a Ricola, cujo nome teve origem na união da primeira sílaba de cada palavra que formava o nome original da empresa: Richterich & Co., Laufen. Dez anos depois, em 1940, Emil Richterich criou a famosa receita do rebuçado de ervas suíças Ricola, usando 13 ervas especialmente seleccionadas e combinadas numa proporção única que permitia aliviar a garganta de situações de tosse, rouquidão e garganta inflamada, e que confere, até hoje, o sabor particular dos rebuçados Ricola. Esta receita, que originou os rebuçados Ricola, é guardada, até hoje, no maior dos segredos. Sabe-se apenas os nomes das 13 ervas que dela fazem parte: sabugueiro, malva, salva, pé-de-leão, tomilho, menta, tanchagem, mil-em-rama, verónica, malvaíscio, marroio, primavera e pimpinela.

Hoje, 69 anos depois, o rebuçado de ervas suíças é o líder mundial de rebuçados de ervas para a garganta, graças a esta combinação de 13 ervas, que continua a marcar o sabor único de todos os rebuçados Ricola, já que é a base para a produção de cada um deles.

A gestão da Ricola vai já na 3ª geração da família Richterich. Tem sede em Laufen e filiais na Europa, Ásia e Estados Unidos, empregando 420 funcionários. Os seus rebuçados estão presentes em mais de 50 países, sendo produzidas mais de 250 milhões de embalagens de produtos Ricola por ano, o que comprova que esta é uma empresa familiar em constante expansão e desenvolvimento.



Ricola Limão Melissa - Rebuçados de Ervas Suíças Sem açúcar. Refrescante. Ingredientes: Isomalte, ácido cítrico, extractos (0,3%) de erva-cidreira e mistura de ervas Ricola, aromatizantes naturais, edulcorantes (aspartame, acesulfame-K), corante (betacaroteno). Contém uma fonte de fenilalanina. O consumo excessivo pode ter efeitos laxativos.



O compromisso ético e ambiental

As ervas presentes nos rebuçados Ricola são cultivadas em condições naturais controladas, sem o uso de herbicidas, pesticidas, fungicidas ou fertilizantes artificiais.

As áreas em que estas ervas são cultivadas são escolhidas com cuidado, pois a qualidade do solo e o microclima da área são importantes para que as ervas Ricola se desenvolvam da melhor forma. Centenas de agricultores cultivam ervas para a Ricola e esta é uma actividade que contribui, para muitas destas famílias, de forma substancial para o seu rendimento. Por isso, ser um parceiro confiável e honesto, assinando contratos fixos de compra da produção destes agricultores durante um determinado número de anos, é uma política da Ricola. Esta iniciativa fez com que a produção de ervas se tornasse uma alternativa viável de rendimento para muitos agricultores na Suíça e também deu à empresa o título de pioneira neste sector.

Qualidade Ricola

Mais de dois terços dos agricultores que cultivam ervas para a Ricola têm Certificação Bio Suíça (Bio Suisse Certification) e os restantes cultivam as ervas sob condições naturais. A Certificação Bio Suíça confere aos agricultores um selo de qualidade chamado "Bio Suisse Bud", com base em rigorosas regras de cultivo biológico. Todos os agricultores que seguem as regras da Certificação Bio Suíça são monitorizados ao menos uma vez por ano. Apenas quando as inspecções comprovam resultados positivos, estes agricultores ganham o selo "Bio Suisse Bud". O sucesso internacional da Ricola é, portanto, sustentado nos valores familiares da empresa, num compromisso excepcional com a qualidade, num compromisso de gestão socialmente, economicamente e ecologicamente sustentável, bem como no espírito de inovação sempre presentes na marca.

1924

Emil Richterich compra a padaria Bleile bakery em Laufen, na Suíça.

1940

Emil Richterich cria a receita do rebuçado de ervas suíças Ricola.

1967/68

Construção de uma nova fábrica com as mais modernas máquinas em termos de tecnologia.

1985

Felix Richterich, filho de Hans Peter e neto de Emil Richterich, junta-se à empresa.

1988

Ricola lança uma inovação: o rebuçado sem açúcar de ervas suíças em caixas de 50g.

1991

Felix Richterich, representante da 3ª geração da família, assume formalmente a direcção da empresa.

2001/02

Ricola aumenta a produção de Sabugueiro na Suíça e faz contratos de longo termo com 18 agricultores na região Emmental/Oberaargau para o cultivo e respectiva compra das ervas. A árvore de sabugueiro nº 5000 é plantada em Novembro de 2002.

1930

É fundada, por Emil Richterich, a empresa Richterich & Co. Laufen

1967

Richterich & Co. Laufen é oficialmente renomeada Ricola e, devido ao seu crescimento, foi reestruturada como uma Sociedade Anónima (S.A.).

1973

Morre o fundador da Ricola, Emil Richterich. Os seus dois filhos, Hans Peter e Alfred, dão continuidade à empresa. A Ricola passa, ainda neste ano, a exportar para o Japão e Hong Kong e, assim, torna-se uma empresa globalmente activa.

1987

Nos Estados Unidos, a Ricola USA Inc. é constituída em Morris Plains, New Jersey. O mundialmente famoso escritório de arquitectura Herzog & de Meuron faz o projecto do novo armazém em Laufen.

1992

Ricola compra a empresa Suíça de doces e rebuçados Disch em Othmarsingen.

Qual é o segredo
deste meu cabelo
louro?

É natural.



Sempre sonhou ter cabelos mais louros? Agora, tem uma forma natural de conseguir cabelos mais claros, brilhantes e luminosos, graças ao poder da camomila.

A gama Camomilla da Herbatint, graças a uma fórmula inovadora à base de extracto de camomila, reconhecida pelas suas propriedades aclarantes e suavizantes, deixa os seus cabelos naturalmente louros, mais luminosos e saudáveis. Como sempre sonhou.

Camomilla Loção aclara os cabelos desde a primeira aplicação sem os danificar, deixando-os suaves e brilhantes.

Camomilla Champô limpa delicadamente e tem uma acção aclarante natural, conferindo reflexos, brilho e luminosidade aos cabelos.

Camomilla

Um produto

HERBATINT®

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 Herbatint estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas celeirodieta e em espaços dietéticos.



Um soninho descansado

O SONO PODE SER DEFINIDO COMO UM ESTADO FISIOLÓGICO REPARADOR. TRATA-SE DE UM PERÍODO ESSENCIAL PARA A MANUTENÇÃO DO NOSSO EQUILÍBRIO, POIS É A DORMIR QUE HÁ GRANDE PARTE DA RECUPERAÇÃO ORGÂNICA, FÍSICA E PSÍQUICA

O ciclo do sono de um ser humano é formado por cinco estágios e dura entre 90 e 120 minutos, repetindo-se quatro a cinco vezes durante o sono.

As insónias são perturbações do sono que se podem caracterizar pela ausência de sono, sono não reparador e pela ansiedade excessiva em relação ao facto de não se conseguir adormecer.

Não se trata de uma doença, mas de um sintoma, já que pode ser consequência de diversas perturbações emocionais e físicas, assim como do uso de medicamentos.

Causas/ Factores de risco

Podem ser várias as causas de insónias: físicas (doença cardíaca, apneia do sono, asma, doença prostática, dor, etc.); fisiológicas (ruído, actividade nocturna, exercício, turnos laborais, etc.); farmacológicas (caféina, álcool, nicotina, antidepressivos, estimulantes, etc.); psicológicas (stress, tensão, luto, ansiedade excessiva relativamente à insónia, etc.); e psiquiátricas (ansiedade, depressão, mania e demência.)

5 DICAS DIETMAGAZINE

- ✿ Estabeleça horários fixos para dormir e despertar.
- ✿ Faça uma caminhada ao final do dia.
- ✿ Evite refeições pesadas à noite.
- ✿ Reduza a intensidade das luzes duas horas antes de ir para a cama.
- ✿ Quando se deitar, não pense! Respire três vezes profundamente pelo nariz, esvaziando os pulmões cada vez que expirar. Contraia o corpo e relaxe. Repita, respirando calmamente...bons sonhos!

Consequências

Um sono não reparador pode comprometer seriamente a nossa capacidade de memória, aprendizagem e raciocínio, originando estados frequentes de fadiga, irritabilidade e esgotamento, com repercussões graves na nossa vida social e profissional.

A dificuldade em conciliar o sono é frequente entre jovens e idosos e, muitas vezes, manifesta-se no decurso de alterações emocionais, como a ansiedade, o nervosismo, a depressão ou o temor. Existem mesmo pessoas que têm dificuldade em conciliar o sono simplesmente porque não experimentam cansaço, quer seja físico ou mental.

As perturbações do sono constituem uma temática subjectiva. Contudo, todos aqueles que experimentam uma privação de sono mais ou menos frequente, sofrem durante o dia de sintomas de fadiga, sonolência, irritabilidade, falta de concentração e diminuição da performance física e intelectual. Durante a noite, enquanto descansamos, é estimulada a libertação de hormonas, como a prolactina e outras, que afectam o nosso sistema imunológico e o nosso bem-estar. Por este mesmo motivo, existem tantos medicamentos a pensar numa forma de melhor dormir. Afinal, desde há muito tempo que se reconhece a importância do sono. Como diz o ditado: "Nada que uma boa noite de sono não cure!". Se regredirmos no tempo, recordamos que se utilizava ópio para ajudar os doentes a dormir e, mais tarde, a morfina, tendo sido substituída por novas substâncias entretanto descobertas, uma vez que provocava habituação. Os soníferos e hipnóticos representam uma grande parte da medicação existente na farmacopeia médica. Estes provocam a paralisação do cérebro com perda de conhecimento, o que não é bem o que acontece se adormecermos naturalmente. É durante o sono, como já dissemos anteriormente, que recuperamos a energia consumida durante o dia, que reparamos e reforçamos o nosso organismo. Ao adormecer à custa da indução do sono de forma artificial, através deste tipo de medicamentos químicos, estamos obviamente a alterar a reparação fisiológica normal. São, contudo, inúmeras as

peças que sofrem de insónias e é um facto que têm de recorrer a algo para tentar minimizar esta situação. O organismo até se pode adaptar a menos horas de sono, mas com o tempo, e dependendo da gravidade da situação, as consequências surgem e o organismo ressentem-se! Certamente que já ouviu falar do sono de beleza. Tal está relacionado com o facto de se pensar que o processo de renovação celular sofre uma intensificação entre as duas e as três horas da manhã. Desta forma, pode ser associado de facto à beleza, influenciando a nossa pele. Estará desvendado o segredo para manter uma pele bonita? Será uma boa noite de sono uma das soluções para evitar o envelhecimento precoce? Poderá não ser um factor único, mas decerto que desempenha o seu papel!

Tratamento

Em cada um dos ciclos de sono, sucedem-se várias fases ou etapas. A primeira fase é de transição entre a vigília e o sono (5% – 10% do tempo de repouso) e a segunda é composta por um sono leve, em que se inicia o sono não-REM (45% – 55% do tempo de repouso). A terceira e a quarta fases são as do sono mais profundo, no qual se inicia a recuperação fisiológica (fase 3, equivalente a 20% do tempo de sono) e a diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial, com produção de hormonas (fase 4, 20% do tempo). A quinta etapa corresponde à fase REM (rapid eyes movement), caracterizada por uma intensa actividade cerebral, marcada pelo rápido movimento dos olhos e que ocorre no final de cada ciclo de 90 minutos.

Assim, o sedativo ideal será aquele que, para além de actuar rapidamente, proporcione um padrão de sono semelhante ao descrito anteriormente, de carácter fisiológico, sem provocar a sensação de ressaca normalmente sentida na manhã seguinte ou o aparecimento de sintomas de dependência. De facto, nenhum sedativo apresenta estas características. Ainda assim, os benzodiazepínicos são os fármacos mais utilizados para tratar insónias, apesar de alterarem por completo o padrão normal de sono e de causarem dependência. Estes produtos são ainda potencialmente mais perigosos para os idosos, uma vez que provocam um relaxamento muscular tão intenso que podem comprometer a própria mobilidade do corpo durante a noite. Existem alternativas mais saudáveis, nomeadamente os extractos de plantas como a valeriana e o lúpulo, cuja combinação é utilizada desde há muito tempo como remédio natural, aliviando com sucesso e segurança os problemas de sono.

Suplementos alimentares

Os suplementos naturais podem ajudar a resolver o problema. A valeriana (*Valeriana officinalis*) é uma planta muito apreciada devido às suas propriedades sedativas sobre o sistema nervoso central. É tradicionalmente utilizada em casos de tensão, ansiedade, nervosismo, depressão ligeira, sentimentos de medo, cólicas gastrointestinais (de origem nervosa) e distúrbios do sono.

Os ensaios clínicos indicam que o extracto de valeriana tem um efeito positivo no padrão de sono, não influencia a fase

REM e não provoca os efeitos secundários indesejáveis dos benzodiazepínicos, sendo, portanto, de utilização segura. Referimos, por outro lado, que um número muito reduzido de pessoas, ao utilizar o extracto de raiz de valeriana, poderá experimentar o efeito contrário daquele descrito para a planta, ou seja, excitabilidade nervosa. Se for este o caso, esclarece-se que essas pessoas são hipersensíveis à planta e devem, por isso, suspender de imediato a sua utilização.

O lúpulo contém nas suas flores uma substância designada de lupulino, responsável pela acção sedativa e soporífera do extracto. Na fitoterapia, as flores de lúpulo sempre foram utilizadas em caso de nervosismo e de insónias de origem nervosa. Nas preparações sedativas, as flores de lúpulo são normalmente misturadas com as raízes de valeriana. Vários estudos efectuados, utilizando esta mistura, evidenciaram uma melhoria na dinâmica do sono e um acordar mais repousado. Entre outras utilizações tradicionais, as folhas de melissa (*Melissa officinalis*) são usadas como sedativo geral.

As principais indicações fitoterapêuticas desta planta são o nervosismo, insónias e palpitações nervosas, pelo que, muitas vezes, o extracto desta planta é associado a outros produtos com acção tranquilizante. A passiflora, a magnólia e a papoila californiana também actuam benéficamente neste tipo de situações. A maior parte destas plantas faz parte de suplementos alimentares indicados para este problema devido às propriedades das substâncias que os compõem para a prevenção e tratamento de insónia. Pode ainda encontrá-las disponíveis para preparações de infusões. Para além das plantas referidas, o mononitrato de tiamina, ou vitamina B1, conhecido co-factor enzimático, parece desempenhar um papel importante em mais de 20 sistemas enzimáticos diferentes, induzindo igualmente alterações nos padrões de sono.



SLEEP & GO ORTIS (36 COMPRIMIDOS)

A associação de passiflora, lúpulo, melissa e de papoila-da-Califórnia para um sono reparador e para acordar em plena forma.

VALERIANA SOLGAR - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

De um modo geral, aumenta a qualidade do sono, diminui a tensão nervosa, a ansiedade e as alterações comportamentais nas crianças.



CHÁ SWISS GOOD NIGHT RICOLA 200G

Chá instantâneo para uma noite repousante, esta infusão de ervas aromáticas tem um efeito relaxante e calmante.

RESCUE® NIGHT NELSONS

Rescue® Night é uma combinação dos 5 Florais de Bach presentes na fórmula Rescue e do floral de Bach Castanheiro-da-Índia que ajuda a desfrutar de uma noite de sono natural! Sem álcool, pode ser utilizado por toda a família. Rescue Night® Gotas (10ml) / Rescue Night® Spray (20ml)



Açafrão-da-Índia

PLANTA USADA DESDE HÁ SÉCULOS COMO CORANTE, DÁ UM SABOR BASTANTE AGRADÁVEL A PRATOS DE PEIXE E ARROZ. MAS, AS SUAS RICAS PROPRIEDADES FAZEM DO AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA UM AMIGO TERAPÊUTICO, INDICADO PARA AJUDAR A TRATAR DIVERSOS TIPOS DE PATOLOGIAS

O açafrão-da-Índia (*Curcuma longa*), também conhecido como gengibre-amarelo, açafrão-da-terra, curcuma ou turmeric, é uma planta da família das zingiberáceas. Este pequeno arbusto trepador, nativo da floresta asiática, especialmente da Índia, é amplamente cultivado em climas tropicais. A primeira referência literária desta planta data de 600a.C., onde é descrita como uma planta corante. Cultivada há mais de 2000 anos, o açafrão-da-Índia é uma das mais antigas especiarias orientais à qual esteve sempre associado o culto do sol.

O seu uso na culinária é, actualmente, muito difundido, entrando normalmente na composição da mistura que designamos por caril. É ainda empregue na confecção de inúmeros pratos de peixe e arroz. Uma vez que é mais barato que o açafrão e possui igualmente coloração amarela, é muitas vezes utilizado como substituto deste último como corante alimentar.

O açafrão-da-Índia contém óleo essencial (3 a 5%), deve conter no mínimo 3% de derivados do dicinamoilmetano expressos em curcuminas; percentagens elevadas em cetonas sesquiterpénicas cerca de 65% (tumeronas) e o respectivo álcool, o tumerol (9%), e cerca de 25% do hidrocarboneto sesquiterpénico zingibereno; matérias corantes amarelas, 3 a 6% (curcuminóides); glúcidos e sais minerais.

Esta planta é tradicionalmente utilizada pelas milenares medicinas Ayurvédica e Chinesa, devido às suas acções antidispéptica (atenua dor e sensação desagradável relacionada com a função digestiva), carminativa (atenua o desenvolvimento de gases intestinais), colerética (aumenta a secreção de bilis), espasmolítica (inibe os espasmos musculares) e hepatoprotectora. Actualmente, o seu uso é indicado como eupéptico (auxílio ao processo digestivo), estimulante das secreções digestivas e carminativo nas disquinesias hepatobiliares, hepatites e cólicas gastrointestinais. São-lhe ainda atribuídas propriedades antiagregante plaquetária e antioxidante, estando também descritos benefícios da sua administração na prevenção de hiperlipidemias (níveis sanguíneos elevados de colesterol e triglicéridos), arteriosclerose e tromboembolias. Alguns estudos sugerem uma acção antimutagénica associada aos seus compostos activos. Mas, estes estudos não são suficientes para que se afirme, neste momento, qualquer acção anticancerígena da planta. Mais recentemente, têm sido realizados outros estudos acerca das propriedades anti-inflamatórias da planta,



cujas conclusões permitem a sua inclusão em diversos suplementos alimentares, indicados como coadjuvantes no tratamento de artrites e de outras condições inflamatórias do foro reumatológico, com resultados francamente positivos. Externamente, algumas preparações cosméticas à base de açafrão-da-Índia são tradicionalmente aplicadas em infecções e eczemas.

Relativamente às apresentações dos suplementos contendo açafrão-da-Índia, o seu uso interno deverá ocorrer numa dose média diária de 1,5 a 3g, normalmente sob a forma de extracto seco 5:1 em cápsulas, após as refeições principais. Apesar dos benefícios que estão associados ao seu consumo, o uso de açafrão-da-Índia está, por outro lado, contra-indicado em caso de obstrução das vias biliares. Procure tomar sempre às refeições estes suplementos à base de açafrão-da-Índia, de forma a evitar alguns tipos de desconfortos gástricos.

Quer seja em preparações culinárias ou sob a forma de suplemento alimentar, inclua o açafrão-da-Índia no seu quotidiano e desfrute ao máximo dos efeitos positivos que este apresenta sobre a sua saúde.



TURMERIC – AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA – EXTRACTO
ESTANDARDIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)
 Extracto estandardizado da raiz de açafrão-da-Índia em cápsulas. Indicado para o auxílio de uma correcta função digestiva, de perturbações hepatobiliares (hepatites, disquínias), de condições inflamatórias e na prevenção da aterosclerose.

FLEXICUR ORTIS (18 E 54 COMPRIMIDOS)

A solução natural para manter a flexibilidade das articulações e para proteger a cartilagem.





Dentes frescos e saudáveis!

A gama de higiene oral da Jason contempla três pastas de dentes sem flúor e dois elixires bucais sem álcool e sem sacarina para cuidar da sua saúde oral de forma natural.

Healthy Mouth - Pasta dentífrica com melaleuca (125g) para protecção das gengivas.

Sea Fresh - Pasta dentífrica com algas marinhas (170g) para manter o hálito fresco.

Powersmile - Pasta dentífrica branqueadora (170g), branqueia os dentes sem agentes abrasivos agressivos.

Healthy Mouth - Elixir bucal com melaleuca, canela e cravinho (473ml) para protecção das gengivas.

Nutri Smile - Elixir bucal com Ester-C®, laranja, canela e menta (500ml) para combater o mau hálito.

Vença os problemas de colesterol

Cholesteran Bional (40 cápsulas). Com óleo de peixe, óleo de girassol e esteróis vegetais, este suplemento alimentar constitui uma ajuda natural na regulação dos níveis sanguíneos de colesterol.



Bagas milagrosas!



Sumo Goji NatureFoods bio (500ml). A NatureFoods foi buscar as mais ricas bagas de goji para produzir este sumo 100% puro. As bagas goji constituem um alimento extremamente rico e completo, pois possuem aminoácidos, oligoelementos essenciais, antioxidantes, vitaminas, terpenóides, fibras e ómeas 3 e 6. Os benefícios destas bagas são diversos e estão todos concentrados neste sumo!

A nova fonte de juventude

Cápsulas Beleza Anti-idade Pele Bactinel (60 cápsulas). Nutrição e firmeza a partir do interior para melhorar o seu aspecto exterior. Com extracto de romã, óleo de sementes de onagra e linho, coenzima Q-10, betacarotenos, vitaminas e minerais, este suplemento alimentar dá firmeza, elasticidade, hidratação e vitalidade à sua pele, diminuindo as rugas e mantendo um tom bronzeado durante todo o ano. Por possuir elevado poder antioxidante, atrasa o envelhecimento precoce da pele.



Para que o glúten não seja um impedimento

Twinny e Pausa Ciok – deliciosas novidades sem glúten! Quem resiste a estas doces surpresas? Twinny e Pausa Ciok são duas deliciosas novidades sem glúten criadas pelos mestres pasteleiros da Schär. Twinny: duas wafers recheadas de creme de cacau e cobertas com uma fina camada de chocolate de leite. (embalagem com cinco unidades). Pausa Ciok: um biscoito fofo de pão-de-ló com recheio delicioso de creme de leite, coberto com cacau (embalagem com 10 unidades). Consegue resistir?

Acabe com a acidez no estômago



Minacia Ortis (10 comprimidos). Os desequilíbrios alimentares, o stress e a ingestão de alguns tipos de alimentos podem levar à sensação de acidez gástrica. A sinergia dos sete ingredientes naturais de Minacia contribui para neutralizar o excesso de acidez gástrica, reforçar a acção protectora da mucosa estomacal, formar uma camada flutuante sobre o conteúdo gástrico que ajuda a diminuir o refluxo gástrico e aliviar as sensações de irritação das paredes estomacais que ocorrem após as sensações ocasionais de acidez gástrica.

Novo! Filetes e Nuggets de Soja Provamel



NOVO!

Conheça as novas alternativas à carne da Provamel!

Anda à procura de uma refeição saudável, saborosa e de fácil preparação? A Provamel tem a solução: os Filetes e Nuggets de soja são 100% vegetais, preparados com grãos de soja biológicos e naturalmente isentos de lactose e colesterol. O seu aspecto tentador, a sua textura crocante, o seu tempero e sabor deliciosos, fazem com que lhes seja difícil resistir. Bastam apenas 3-4 minutos numa frigideira ou no forno para estarem prontos! Desfrute da sua refeição! Para mais informações visite: www.provamel.com



Filetes



Nuggets

PROVAMEL. AME O SEU FUTURO

