



# dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | Nº 17 | **PRIMAVERA 2010**

## Síndrome PRÉ-MENSTRUAL

### SINTOMAS

descubra como pode  
sentir-se bem todos  
os dias do mês

## Beleza DOS PÉS

### CUIDADOS ESSENCIAIS

todos os passos para ter  
pés mais bonitos

# alimentação PARA bebés

Dicas, sugestões e uma  
enorme variedade  
de produtos  
à sua escolha



saiba o que deve  
ter sempre em casa

# Entre na primavera a sorrir

A Primavera é uma das Estações do ano mais aguardadas, percebendo-se bem o porquê de tanta ansiedade! É impossível esquecer a sensação que nos proporcionam os primeiros raios quentes de Sol. Associo sempre a Primavera a esta ideia de antecipação, dela fazendo o tempo certo para planear os dias mais longos que estão para chegar.

E porque a Primavera convoca esta ideia de antecipação, dedicamos um tema aos bebés, também eles exemplo e testemunho da antecipação do futuro que os pais neles depositam. Desta forma, temos uma reportagem dedicada à nutrição dos mais pequenos, especificamente no seu primeiro ano de vida. Queremos apresentar aos nossos leitores os produtos essenciais para os seus filhos. Por isso, a aposta neste tema, com o objectivo de incentivar a construção de uma vida saudável, desde o seu início.

Mas a Primavera convoca também a ideia de renovação. Com o objectivo de tornar a revista mais apelativa e de fácil leitura, renovámos o seu grafismo. Espero que seja do seu agrado e que seja também ela, um pretexto para a sua vontade de renovação.

Nesta edição, e ainda nesse espírito, apresentamos também uma ideia: o armário natural. Todos sabemos que há “remédios” que temos sempre em casa para os problemas mais comuns e dos quais muitas vezes, abusamos. Deixamos-lhe alternativas naturais para que constitua este armário e encontre uma nova e eficaz forma de combater esses problemas.

Boa leitura!

*Tiago Lobo do Vale*

Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

## Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...

### Alimentação PARA BEBÉS

alimentação

3

O bem-estar e a saúde do bebé são fundamentais. Por tal, a alimentação tem um papel preponderante nos primeiros anos de vida.



saúde e bem-estar

12

### Síndrome PRÉ-MENSTRUAL

Para muitas mulheres a síndrome pré-menstrual (SPM) representa um conjunto de sintomas que perturbam o seu bem-estar físico e emocional.

Mas esta fase, que ocorre entre uma a duas semanas antes da menstrual, pode ser aliviada através de uma dieta cuidada e do recurso a suplementos alimentares.



### REFLUXO gástrico

saúde e bem-estar

16

Para evitar a azia e o refluxo gástrico, é importante saber o que comer, quando comer e como comer.

beleza

18

### Beleza dos PÉS

Conheça passo a passo tudo o que pode fazer para se orgulhar dos seus pés ao longo deste Verão.



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRECTOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: BIÓLOGA: ANA DOMINGUES | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | NUTRICIONISTA: FILIPA RODRIGUES | TRADUTORA: CÉLIA TAVARES | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 118

EDIÇÃO: WHITE RABBIT-CUSTOM PUBLISHING, WWW.WHITERABBIT.PT | EDITORA: ELSA BASTOS | DESIGN: INÊS REIS E GONÇALO TENREIRO | PAGINAÇÃO: SÓNIA GARCIA, GONÇALO COSTA E ELSA PEREIRA | DIRECTORA DE PRODUÇÃO: ANA MIRANDA | TRATAMENTO DE IMAGEM: TIAGO TOMÉ | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 40.000 EXEMPLARES | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

# ALIMENTAÇÃO

## nos primeiros anos de vida

Todos os pais querem o melhor para os seus filhos. Mas é natural que surjam algumas dúvidas no que diz respeito à alimentação dos primeiros anos de vida, a qual deve respeitar o bem-estar e saúde do bebé.

### OS PRIMEIROS 6 MESES

Durante os primeiros seis meses de vida, o leite materno assume uma importância extrema, devendo constituir, sempre que possível, a única fonte de alimento do bebé. Inclusivamente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha que o leite materno seja fonte de alimento exclusiva durante os primeiros seis meses de vida do bebé. O leite materno é um alimento riquíssimo e preenche todas as necessidades nutricionais do bebé. Mais ainda, permite reforçar o sistema imunitário do bebé, que recebe anticorpos maternos e possibilita um forte vínculo entre mãe e filho.

Ao preparar o leite de substituição é importante que leia atentamente e siga as instruções da embalagem. Assim, nunca deverá encher a colher medidora acima da medida, nem pressionar o leite em pó na colher. Certifique-se ainda que o leite pronto está a uma temperatura de cerca de 37°C antes de ser dado ao bebé.

### PORQUÊ A PARTIR DO SEXTO MÊS?

Em primeiro lugar, porque o seu bebé obtém todos os nutrientes que necessita para o seu correcto desenvolvimento a partir do leite materno/leite de substituição até aos primeiros seis meses de vida. Para além disso, o risco do bebé desenvolver uma reacção alérgica aos alimentos é menor a partir dos seis meses, especialmente se existe historial de alergias na família. Até aos seis meses, o bebé não está preparado para digerir outros alimentos para além do leite materno/leite

### O LEITE MATERNO

é um alimento riquíssimo e preenche todas as necessidades nutricionais do bebé

de substituição. As novas necessidades de alimentação do bebé ocorrem na mesma fase em que se dá o desenvolvimento renal e do sistema digestivo do bebé. Nesta fase, o bebé está mais apto a aceitar novos sabores e texturas.

### COMO FAZER A TRANSIÇÃO? ETAPA 1 (4-6 MESES)

A partir do quarto/sexto mês torna-se necessário complementar a dieta do bebé com outros alimentos, que devem ser oferecidos ao bebé de forma gradual. No entanto, tenha em atenção que estes novos alimentos deverão apenas ser introduzidos por indicação do pediatra. Comece por substituir uma das mamadas ou refeições de biberão por uma papa de legumes.

Note, no entanto, que numa etapa inicial, o bebé precisa de adaptar-se à nova forma de alimentação com colher.

Nesta primeira etapa, as papas devem ser isentas de grumos, para que o bebé as consiga deglutir sem esforço. As ce-

nouras são uma boa opção de introdução de vegetais. Devido ao seu natural sabor adocicado, são ideais para o paladar do bebé e tornam mais fácil a ingestão de vegetais nesta fase de transição.

Quando se introduzem novos alimentos, é necessário oferecer água à criança, preferivelmente nos intervalos das refeições. Pode ainda ser necessária a suplementação com vitamina B6.

### ETAPA 2 (6 A 8 MESES)

O sistema digestivo do bebé está mais desenvolvido e este é o período no qual começam a nascer os primeiros dentes. É nesta fase que o bebé aprende a mastigar. Por isso, os alimentos deverão agora apresentar uma textura mais granulosa que estimule e incentive a mastigação.

Após os legumes e os cereais, dos 6 aos 8 meses, e caso não opte por um regime vegetariano para o seu bebé, deve introduzir a carne. Comece por utilizar carnes de aves (frango, peru), dando preferência a opções biológicas. As carnes devem ser bem cozinhadas.



### ETAPA 3 (8 A 12 MESES)

A alimentação do bebé é já bastante variada e, por volta dos 12 meses de idade, segundo as linhas orientadoras internacionais e sempre após conselho do pediatra, serão introduzidos o peixe, alguns citrinos e a gema de ovo. A clara de ovo, pelo seu potencial alergénico, deverá ser introduzida mais tarde. Também carnes e peixes gordos e o leite de vaca comercial deverão ser introduzidos mais tardiamente. Estimular o seu bebé a desempenhar um papel mais activo na alimentação (segurar na colher, etc) é uma boa forma de ajudar o seu correcto desenvolvimento.

#### REGRAS A SEGUIR

- › Privilegiar uma correcta higienização dos alimentos oferecidos aos bebés.
- › Evitar alimentos industrializados, frequentemente ricos em gorduras hidrogenadas, possuindo sal em excesso e aditivos artificiais.
- › Escolher alimentos de origem biológica, isentos de toxinas e/ou pesticidas.
- › Se optar por uma dieta vegetariana, esta deverá ser particularmente equilibrada e variada, sendo carnes e outros produtos de origem animal substituídos por outros alimentos. O seu pediatra e/ou nutricionista poderão indicar-lhe as escolhas mais acertadas.
- › Permita, e sob vigilância, que o bebé segure o copo e a colher ou use a mãos para treinar alguma coordenação motora e descobrir novas formas e texturas.
- › Varie a forma de apresentação e confecção de determinado alimento.
- › Os horários das refeições devem ser respeitados e transformados em momentos agradáveis.

Agora que já sabe mais sobre a alimentação do bebé, lembre-se que as escolhas alimentares destas fases vão repercutir-se ao longo de toda a sua vida.



#### LEITE EM PÓ 1 BIO HOLLE (400g)

Leite em pó instantâneo para alimentação desde o nascimento (até aos 6 meses), durante o desmame e na fase de transição. Pode ser parte de uma dieta mista até ao 12º mês. É similar ao leite materno e não possui açúcar adicionado.



#### LEITE EM PÓ 2 BIO HOLLE (600g)

Leite em pó de preparação instantânea para alimentação após os 6 meses até aos três anos de idade, como parte de uma dieta variada. É saboroso e nutritivo devido ao conteúdo em amido. Não possui açúcar adicionado.



#### PAPA DE MILHO- MIÚDO BIO HOLLE (250g)

Papa de cereal integral adequado a bebés isenta de glúten, de produtos lácteos e sem açúcar ou sal adicionados. De fácil digestão.



#### PURÉ DE MAÇÃ E BANANA BIO SEM AÇÚCAR DANIVAL (4X110g)

100% fruta. Sem açúcar adicionado sem conservantes nem aditivos. Menos de 65 kcal por pote.



#### PURÉ DE CENOURA BIO HOLLE (190g)

Proveniente de agricultura biológica não contém açúcar ou sal adicionados. Pode ser combinado com papas de cereais e é de fácil digestão.



#### PURÉ DE FRUTA PÊRA BIO CLEARSPRING (2x100g)

Proveniente de agricultura biológica, sem açúcar ou sal adicionados, sem corantes ou conservantes.





# NOVO! YOFU FIBRAS DUAS DELICIOSAS RAZÕES PARA UMA PAUSA SAUDÁVEL!



A Prouamel proporciona um início de dia perfeito: o yofu fibras é delicioso, prático e amigo do planeta. Um mimo à base de soja bio 100% vegetal, em alternativa ao iogurte: cremoso e repleto de fibras, sem lactose nem glúten. É do conhecimento geral que as fibras contribuem para o bom funcionamento do trânsito intestinal. Yofu Fibras, também contém bifídus, um probiótico que ajuda a manter a flora intestinal equilibrada. Bom para o sistema digestivo e simplesmente delicioso, yofu fibras é o perfeito mimo de soja bio, para um saudável e equilibrado estilo de vida!

Duas deliciosas variedades: Yofu Fibras Cereais & Yofu Fibras Ameixas



- 100% vegetal
- biológico
- sem glúten
- sem lactose
- delicioso
- saudável

## PROVAMEL. AME O SEU FUTURO

Deseja saber mais sobre os produtos Prouamel? Recorta este cupão e deixa-o na tua loja habitual. Ou envia-nos um e-mail para [marketing@distimport.pt](mailto:marketing@distimport.pt)

Nome: \_\_\_\_\_ Póda: \_\_\_\_\_  
Código Postal: \_\_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_ Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Prolado: \_\_\_\_\_

Termino por favor enviar este cupão para a Prouamel, para que possa ser utilizado. A Prouamel é uma empresa de "marketing" baseada na troca de informações. Não se trata de uma empresa que vende produtos. Todos os produtos são produzidos e distribuídos por terceiros. Para mais informações, consulte o site [www.prouamel.pt](http://www.prouamel.pt) ou contacte a Prouamel por telefone: 21 030 60 12 ou por e-mail: [marketing@distimport.pt](mailto:marketing@distimport.pt)



# CHIA

A SEMENTE DE CHIA (*Salvia hispanica* L.) é um dos superalimentos mais potentes, funcionais e nutritivos do Mundo. Os seus benefícios para a saúde já são conhecidos há centenas de anos.

## RAZÕES PARA CONSUMIR SEMENTES DE CHIA:

### SÃO NUTRITIVAS

- São ricas em ômega-3, antioxidantes, cálcio, proteínas, fibras, vitaminas e minerais.

### SÃO ENERGIZANTES

- Fornecem energia de forma rápida e duradoura, vigor e endurance.

### REDUZEM A VONTADE DE PETISCAR

- Devido à sua capacidade de absorção de líquidos e ao seu teor de fibra altamente solúvel, ajudam na libertação de hidratos de carbono na corrente sanguínea, reduzindo a vontade de petiscar.

### SÃO DE FÁCIL DIGESTÃO

- Não necessitam de ser cozinhadas antes de serem ingeridas. O organismo humano consegue digerir facilmente as sementes de chia. Estas ajudam por exemplo na manutenção de uma boa pressão arterial e no equilíbrio da glicemia.

### SÃO VERSÁTEIS E FÁCEIS DE USAR

- Poderá comer as sementes directamente, de forma simples, ou adicioná-las à sua bebida favorita, cereais ou saladas.

Basta adicionar à sua dieta diária, 2 colheres de sopa destas sementes para obter aproximadamente 7g de fibras, 4g de proteínas, 205mg de cálcio e 5g de ácidos gordos ômega-3!

As sementes de chia são extremamente ricas em fibras, antioxidantes, proteínas, vitaminas e minerais, sendo a fonte vegetal mais rica em ácidos gordos ômega-3 de que se tem conhecimento até à data. Contêm mais ômega-3 que o salmão ou as sementes de linho; mais antioxidantes que os mirtilos, mais fibras que os flocos integrais e mais cálcio do que o leite gordo.

A sua riqueza em ômega-3, entre outros, aumenta a resistência contra doenças e confere propriedades anti-inflamatórias. O óleo de chia é rico em antioxidantes naturais, impedindo a oxidação das gorduras, razão pela qual os ácidos gordos ômega-3 administrados através da chia são extremamente estáveis e podem ser conservados durante muito tempo, contrastando com o que se passa com a maior parte das outras fontes de ômega-3.

A chia pertence, exactamente como o psílio e a linhaça ou sementes de linho, às sementes mucilaginosas.

Estas mucilagens são benéficas para os intestinos. Podem absorver até 12 vezes o seu peso em água, o que faz com que melhorem a qualidade e a consistência das fezes em

caso de diarreia. A digestão é feita de forma mais lenta, ajudando também a equilibrar a glicemia, prevenindo e controlando situações de diabetes.

Estas sementes fizeram parte da dieta dos Astecas e Maias. As rações dos guerreiros Astecas eram compostas por apenas 2 colheres de sopa destas mesmas sementes, o suficiente para 24 horas de sobrevivência.

Actualmente, a chia é cultivada para fins comerciais no México, Argentina, Bolívia, Peru e Colômbia. Hoje em dia, são já vários os estudos científicos que ajudam esta semente a ganhar rapidamente uma enorme popularidade, quer seja na alimentação humana ou na dos animais.

Pode juntar as suas sementes de chia nos cereais, iogurtes ou salada e comer algumas como simples snack ou moer e adicionar na farinha para fazer pão.

## CHIA FRESCA

### + DICAS

Pode também fazer a sua própria "Chia Fresca", uma bebida popular no México e na América central. Junte 2 colheres de sopa de sementes a 250ml de água e agite. Irá obter um líquido ligeiramente gelatinoso. Adicione sumo de lima ou limão e delicie-se!



### SEMENTES DE CHIA SUN & SEED (90g)

Sementes de chia cultivadas no México sem o uso de fertilizantes nem pesticidas artificiais.



# PERNAS LEVES COMO UMA PLUMA

**Venal®**, a ajuda natural para pôr as suas pernas em circulação.



## Venal®, naturalmente.

Sente uma forte necessidade de agitar e coçar as pernas?  
Sensação de pernas pesadas? Formigueiros? Está muito tempo em pé ou sentado(a)?

Venal®, dos laboratórios Bional, é a solução ideal .

Venal® é composto por Gilbardeira, Castanheiro-da-Índia, Rutina e Vitaminas que ajudam a ter umas pernas leves, proporcionando uma circulação mais activa.

**Venal®, pernas leves como uma pluma.**  
**À venda em Dietéticas e lojas de produtos naturais.**



*uma ajuda natural*



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

Distribuidor Exclusivo: **Dietimport, SA**  
Rua 1º de Dezembro nº. 45, 3º Dto. - 1249-057 Lisboa  
Tel. 210 306 000 - Fax: 210 306 012  
email: dietimport@dietimport.pt - [www.dietimport.pt](http://www.dietimport.pt)

# O armário DE “REMÉDIOS”. naturais



SAIBA QUAIS SÃO OS “REMÉDIOS” que deve ter sempre em casa e como os conservar em bom estado e segurança. Porque mais vale prevenir do que remediar.

Um kit de primeiros socorros é sempre bastante útil em casa, no local de trabalho ou ainda para levar durante as férias: na praia, no campo ou até na cidade. Também aqui a Natureza pode dar o seu contributo, pois as plantas oferecem boas soluções e actuam de forma rápida e eficiente em casos de pequenas emergências e problemas comuns. O objectivo não é substituir os serviços de emergência nem os profissionais de saúde, mas sim lidar de forma o mais eficiente possível com situações menos graves numa vertente mais natural e saudável. Os problemas mais graves (como fracturas, infecções ou doenças) requerem cuidados médicos. As grávidas ou pessoas com doenças crónicas devem sempre consultar o médico antes de utilizarem qualquer produto. É importante ainda manter o armário de remédios num local seco e fresco, para que os produtos se mantenham em boas condições e afastados do alcance das crianças.

Para além de alguns artigos básicos como pensos rápidos, algodão, compressas, cotonetes, tesoura, termómetro, entre outros, eis algumas sugestões mais naturais que devem figurar no seu armário de remédios. Porque mais vale prevenir do que remediar.

## INDESPENSÁVEL

Conhecida como “antibiótico” natural, a própolis é uma goma-resina produzida pelas abelhas para proteger a colmeia. Tenha sempre consigo à mão a tintura de própolis para desinfectar pequenas feridas, verrugas, borbulhas e aftas. E reforce as defesas naturais com própolis aquando dos primeiros sinais de constipação.

PRÓPOLIS EM GOTAS ORTIS (50ML)



## ESSENCIAL

Tenha sempre consigo um frasco de Rescue Remedy. Apenas 2 vaporizações do spray vão ajudar a trazer a calma e a tranquilidade após algum stress emocional. A famosa fórmula de Rescue Remedy é feita a partir de 5 essências florais do Dr. Bach: Rock Rose (para o terror e o pânico), Impatiens (para a irritação e a impaciência), Star of Bethlehem (para o choque), Clematis (para a falta de concentração) e Cherry Plum (para os pensamentos irracionais).

GOTAS (10ml)  
SPRAY (7ml)  
PASTILHAS (50g)

## PÉ-DE-ATLETA

Preparado a partir de óleo de melaleuca puro da Austrália, tradicionalmente utilizado como anti-séptico, o creme protector é eficaz como desinfectante para aplicação tópica em caso de cortes, arranhões e escoriações, prevenindo os problemas de pele provocados por microrganismos.

CREME PROTECTOR COM  
MELALEUCA NELSONS (30g)



## NÓDOAS NEGRAS E PEQUENOS ARRANHÕES

O spray suavizante de arnica é um produto suave e eficaz contendo extracto natural de arnica. Levemente perfumado, proporciona todos os benefícios da arnica num prático pulverizador que pode ser aplicado de forma fácil e rápida em áreas extensas ou de difícil acesso no seguimento de uma pancada, escoriações leves ou para aliviar os músculos doridos após o exercício.

ARNICARE SPRAY NELSONS (50ml)



## PRISÃO DE VENTRE

Com tâmaras, figos, ruibarbo e tamarindo, actua eficaz e suavemente, contribuindo para o conforto de um trânsito intestinal regular.

FRUTOS & FIBRAS ORTIS  
24 cubos  
24 comprimidos





### PICADAS DE INSECTOS

À base de tinturas herbais e óleos voláteis, esta loção protege a pele do ataque de mosquitos, moscardos, formigas, aranhas, abelhas e vespas. Particularmente suave e com um cheiro agradável, é bastante económico na sua aplicação, inofensivo para o ambiente e pode ser administrado em crianças, sendo activo durante três horas após a aplicação.

HELPIC® SPRAY



### PEQUENAS QUEIMADURAS E QUEIMADURAS SOLARES

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. Este gel é um ótimo hidratante diário para todo o corpo, em especial após exposição solar. Sem parabenos, biodegradável e sem ingredientes de origem animal.

GEL HIDRATANTE COM ALANTOÍNA E ALOE VERA A 98% JASON (250g)



### DIARREIA

Indicado em situações de problemas intestinais, como diarreia e convalescença após toma de antibióticos.

MULTI-BILLION DOPHILUS SOLGAR (60 cápsulas vegetais)



### INSÓNIAS

Este produto é produzido a partir do extracto estandardizado de raiz de valeriana, contendo 0,8% de ácido valerénico, associado aos componentes totais da raiz. Isto confere ao produto uma elevada potência e qualidade.

VALERIANA - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)



### DORES DE CABEÇA

Foi comprovado clinicamente que a matricária tem propriedades que lhe permitem diminuir a intensidade e a frequência das enxaquecas. Este seu efeito benéfico parece ser devido, em grande parte, à sua propriedade inibidora da produção de substâncias promotoras da inflamação.

MATRICÁRIA - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA FOLHA SOLGAR (60 cápsulas vegetais)



### ENJOOS

Através de vários estudos realizados, verificou-se que o gengibre é um eficaz antiemético, ou seja, útil em casos de enjoos, tanto provocados pelo movimento (viagens de avião, barco, carro, etc.), como originados por situações pós-operatórias. Além disso, e por se tratar de uma planta cujos efeitos tóxicos são praticamente inexistentes, pode ser utilizado em casos de enjoos matinais durante a gravidez.

GENGIBRE - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)



### PREVENÇÃO DE CONSTIPAÇÕES

Gama Propex - permite suavizar, libertar e acalmar as vias respiratórias, bem como estimular as defesas naturais do organismo.

COMFORT XAROPE (150ml)  
EXPRESS (45 comprimidos)  
FLUIDITY XAROPE (150ml)  
EQUINÁCEA + PRÓPOLIS GOTAS (100ml)  
EQUINÁCEA (100ml)  
PRÓPOLIS (50ml)  
IMMUNO (60 comprimidos)  
XSPRAY (24ml)



### PROBLEMAS DIGESTIVOS

Com a sinergia de 7 ingredientes naturais, é uma ajuda rápida e eficaz em caso de sensação de acidez gástrica.

MINACIA ORTIS (36 comprimidos)



### PROBLEMAS DIGESTIVOS

O funcho é também há muito utilizado para aliviar problemas digestivos.

INFUSÃO DE FUNCHO TEEKANNE (20 saquetas)

# BÉTULA

USADA COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DE DOENÇAS das vias urinárias por infecção bacteriana ou inflamação como a pielonefrites, uretrites e cistites – a administração da bétula revela-se útil para prevenir a formação de cálculos a nível renal ou da bexiga.

A bétula (*Betula pubescens* ou *Betula pendula*), também designada por vidoeiro, é uma árvore da família das Betuláceas, de origem euro-asiática e comum nas zonas temperadas da Ásia e América do Norte. Encontra-se em bosques e matas sendo também cultivada. Em Portugal, é espontânea nas regiões montanhosas do nordeste transmontano e na Serra da Estrela, onde é também cultivada. Apresenta um tronco branco, copa cónico-piramidal, folhas simples e ovaladas e a sua floração ocorre de Abril a Maio. Pode atingir os 20m de altura e chegar até aos 100 anos de idade. A sua madeira é bastante apreciada e utilizada para efectuar trabalhos de carpintaria.

Na fitoterapia utilizam-se as folhas e, por vezes, as cascas e gemas.

Salienta-se que para a sua utilização em fitoterapia, as folhas devem conter, no mínimo, 1,5% de flavonóides, expressos em hiperosído.

As folhas de bétula, pelos flavonóides, vitamina C e sais minerais, são responsáveis pela diurese que favorece a eliminação de água, ureia e ácido úrico, ajudando a reduzir vários tipos de edemas, nomeadamente os decorrentes de disfunções renais e cardíacas. As preparações à base de bétula são empregues com sucesso em casos de gota e, como adjuvante, na obesidade por apresentarem acções depurativa e anorexígena.

## INFUSÃO

As preparações à base de bétula podem ser administradas sob a forma de infusão

As suas propriedades diuréticas permitem ainda uma acção benéfica sobre episódios de inflamação articular acompanhada de edema, como por exemplo em alguns casos de artrite reumatóide e de flebites.

As preparações à base de bétula podem ser administradas sob a forma de infusão (3 a 5g de folhas por chávena, a beber três vezes ao dia), cozimento (4g de casca ou gemas por 150ml, a consumir três vezes ao dia, preferencialmente entre as refeições) ou tintura 1:10 (50 a 100 gotas, 1 a 3 vezes por dia). A nível externo, é por vezes empregue como auxílio à cicatrização de pele afectada com acne ou seborreia, uma vez que possui propriedades anti-sépticas e adstringentes. Sob a forma de banhos e compressas poderá ainda ser útil como adjuvante do tratamento de celulite. Para tal, deverão utilizar-se cozimentos a 4%.

Mais uma vez, apresentamos-lhe um auxílio da Natureza. Aproveite-o e comece já a preparar o seu corpo para o tempo quente que se aproxima!

## AS FOLHAS DE BÉTULA

São responsáveis pela diurese que favorece a eliminação de água, ureia e ácido úrico, devido aos flavonóides, vitamina C e sais minerais.



## METHODDRAINE DEPURATIVO EXPRESS (7 ampolas)

Composto por 6 ingredientes activos (alcachofra, tamarindo, bardana, funcho, chá verde e bétula) fortemente concentrados, MethodDraine DEPURATIVO Express actua rápida e eficazmente nas 5 vias naturais de eliminação (emunctórias). A bétula, rica em flavonóides (agentes antioxidantes potentes) exerce uma forte acção aquarética: eliminação urinária sem perda de minerais. 100% biológico.



# Prepare o seu corpo para o Verão!

## bie3 diet SOLUTION



[www.bio3.com](http://www.bio3.com)

Sabemos quanto custa atingir o Peso Ideal, o sacrifício de fazer dieta, a mudança dos hábitos, a luta contra a balança... E quando se consegue lá chegar, há que manter os resultados obtidos e isso não é fácil...

**bie3 Diet Solution** ajuda a manter o seu peso e a sua linha, reforçando qualquer dieta que estiver a seguir e complementa os hábitos saudáveis que devem fazer parte da sua vida.

Beba **bie3 Diet Solution** dissolvido em água. Isso irá ajudar a dar ao seu corpo aquilo de que necessita para eliminar os excessos!

**bie3 Diet Solution** tem a mistura ideal de ingredientes naturais que ajudam a manter a linha, eliminando toxinas e gorduras do seu organismo. Uma combinação de aicachaofra, ananás, chá verde, feijoeiro e fibra de laranja, que ao dissolver-se em água proporciona a hidratação ótima necessária ao seu corpo.



Cuide da sua linha com **bie3!**

- bie3** Chá Controlo de Peso
- bie3** Batido de Fibra com Frutas
- bie3** Cápsulas Controlo de Peso



### Modo de utilização:

**bie3 Diet Solution** apresenta-se em sticks individuais para que os leve comodamente para o trabalho, para o ginásio ou para qualquer lugar. Só tem que adicionar o seu conteúdo a uma garrafa de água de 0,5L e agitar ligeiramente até dissolver.

Verá como é prático melhorar e manter a linha com a acção de plantas e ingredientes 100% naturais enquanto alcança facilmente o nível de hidratação recomendado pelos especialistas em Nutrição, graças ao agradável sabor de **bie3 Diet Solution**.

Em lojas de produtos naturais e dietéticas.  
Distribuidor: Dietimport - Rua 1ª de Dezembro, nº 45 - 3ºdo 1249-057 Lisboa  
Tel: 21 0306000 - Fax: 210306012  
[www.bio3.com](http://www.bio3.com)



*"conseguir uma redução de peso que seja duradoura"*

Dra. Mª José Maroto  
(Nutricionista)

Todos os dias, muitas pessoas recorrem à nossa consulta, à procura de um conselho profissional para conseguirem uma redução de peso, que seja duradoura. Em muitos casos, pessoas que têm dificuldades digestivas sofrem um aumento progressivo de peso, sem que a sua ingestão de alimentos seja, necessariamente, excessiva ou a sua dieta pouco equilibrada.

A nossa experiência diz-nos que, para se conseguirem resultados permanentes, é imprescindível incorporar na nossa rotina diária hábitos de vida saudáveis. Como exemplos: a actividade física moderada e adequada à nossa situação física, uma alimentação rica em frutas, produtos hortícolas e pobre em gorduras saturadas, bem como uma hidratação ótima bebendo, pelo menos, 1,5L de água por dia.

Os componentes naturais de **bie3 Diet Solution** são indicados para promover o trânsito intestinal e a diurese. **bie3 Diet Solution** fornece nutrientes imprescindíveis, para um organismo saudável, cuja absorção é facilitada pela ingestão de água, de que o nosso corpo também necessita.

Consigo onde vá!

**bie3**  
diet  
SOLUTION







# Síndrome PRÉ-MENSTRUAL

A SÍNDROMA PRÉ-MENSTRUAL (SPM) é um estado caracterizado por um conjunto específico de sintomas, físicos e emocionais que ocorrem na fase pré-menstrual da vida da mulher.

## SINAIS E SINTOMAS

**Os sintomas da SPM, ao contrário do que possa imaginar, são muito mais “incapacitantes” e afectam um vasto número de mulheres, sensivelmente uma a duas semanas antes do aparecimento da menstruação.**

Entre os principais sintomas, salientam-se variações de humor, irritabilidade, ansiedade e mesmo estados depressivos. São também comuns sinais de fadiga e falta de energia. Algumas pacientes queixam-se de distensão abdominal, retenção de líquidos, dores no baixo-ventre, tensão, obstipação ou diarreia, hipersensibilidade mamária e edema das mãos e dedos. Por vezes, esta síndrome é ainda caracterizada por um apetite acentuado de determinados alimentos, em especial pelos ricos em hidratos de carbono (açúcar). Normalmente, podem surgir ainda dores de cabeça, costas, articulações e músculos, alterações do sono, incapacidade de concentração e baixa auto-estima.

Este quadro sintomatológico é, desde há muitos anos, considerado a nível clínico como a síndrome pré-menstrual. Porém, algumas pessoas ainda são da opinião de que tudo não passa de “imaginação” da mulher... Actualmente, estima-se que a SPM afecte, moderadamente, 30% a 40% das mulheres com menstruação, com maior incidência entre os 30 e 40 anos e, cerca de 10% das pacientes apresenta sintomas considerados graves. Este quadro poderá ser responsável, nos casos mais graves, por faltas mensais ao trabalho e até por conflitos familiares.

## CAUSAS

Segundo a maior parte dos pesquisadores, a SPM é originada por um desequilíbrio entre as hormonas femininas estrogénios (que apresentam níveis demasiado elevados) e a progesterona (que apresenta níveis inferiores ao normal), durante a segunda metade do ciclo menstrual após a ovulação.

Esta irregularidade parece estar intrinsecamente relacionada com as substâncias químicas cerebrais que controlam o estado de espírito e a sensação de dor. Desta forma, esta alteração hormonal é responsável pela maior parte dos sintomas acima enumerados. Como possível causa das situações referidas poderá estar a deficiência em vitamina E, piridoxina (Vitamina B6), magnésio ou prostaglandinas, que abordaremos quando falarmos de suplementos alimentares no fim do artigo.

Por outro lado, existem alguns factores que podemos considerar como desencadeantes, tais como: os antecedentes familiares, a depressão, o stress, a prática de uma dieta desequilibrada, as alterações hormonais e metabólicas.

## DIAGNÓSTICO

Para um diagnóstico correcto, é necessário a existência de pelo menos 5 sintomas dos atrás mencionados, associados às perdas menstruais, durante 2 episódios consecutivos.

## RECOMENDAÇÕES

Recomenda-se uma dieta baseada em vegetais, frutas, legumes e cereais integrais. O consumo de carne, leite e seus derivados deve ser moderado, preferindo peixe e soja às carnes vermelhas. A soja e seus derivados são uma opção excelente para incluir na alimentação diária. Deve haver uma redução significativa na ingestão de gorduras, açúcar, cafeína e sal. São ainda importantes hábitos saudáveis como praticar exercício físico regularmente.

## SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

A eficácia da vitamina B6 na prevenção dos sintomas da SPM tem sido amplamente estudada. Num ensaio duplo-cego cruzado, 84% dos sujeitos de estudo experienciaram uma redução dos sintomas de SPM, quando suplementados diariamente com vitamina B6. Esta é requerida para o equi-

líbrio hormonal, estando ainda envolvida na química cerebral e no funcionamento do sistema nervoso, todos eles relevantes no que à SPM diz respeito.

Algumas mulheres não realizam de forma eficaz a conversão da vitamina B6 na sua forma activa. Nestes casos, a utilização do cofactor piridoxal-5-fosfato poderá ser recomendável.

Vários estudos científicos descobriram que mulheres com SPM apresentam níveis mais reduzidos de magnésio. O magnésio desempenha um papel fundamental na regulação de muitas hormonas e neurotransmissores e, por isso, a suplementação com este mineral será benéfica em casos de síndrome pré-menstrual.

Também o zinco é igualmente importante, pois muitas mulheres com SPM apresentam níveis baixos deste mineral.

A vitamina E actua a vários níveis, podendo ser benéfica na diminuição da tensão nervosa, dores de cabeça, fadiga, insónias, etc. Num estudo Japonês, a L-teanina demonstrou ser benéfica em mulheres com SPM. Vinte mulheres com SPM foram suplementadas com 200mg de L-teanina por dia e os resultados foram obtidos por resposta a um questionário. Foi possível verificar que a suplementação com L-teanina provocou uma redução nos sintomas mentais, sociais e físicos associados à SPM.

No que diz respeito à metionina, aproximadamente 70% dos casos de SPM são atribuídos a níveis elevados de estrogénio.

A metionina pode facilitar a remoção do estrogénio em excesso por promover a sua inactivação a nível hepático por um processo de metilação. Promove ainda a excreção de biliar (o estrogénio inactivado é transportado pela biliar para o intestino e depois incorporado nas fezes para remoção do organismo). Como factor lipotrópico, a metionina previne a acumulação de gordura a nível hepático, factor que pode promover o hiperestrogenismo. Melhores resultados

**ESTIMA-SE QUE**  
a SPM afecte, moderadamente,  
30% a 40% das mulheres  
com menstruação

podem ser obtidos quando a metionina é combinada com vitamina B6 e uma dieta rica em fibra (ajuda à remoção do estrogénio por via intestinal). A combinação de ácidos gordos ómega-3 e ómega-6 é a recomendação mais apropriada na alívio dos sintomas da SPM. De facto, é possível que a suplementação isolada com ácidos gordos ómega-6 possa, em algumas circunstâncias, exacerbar esta condição.

A carência em ácidos gordos essenciais foi reportada em mulheres com SPM. Os ácidos gordos ómega-6 (GLA), na forma de ácido gama linoleico, são convertidos em ácido gama linoleico e eventualmente em prostaglandinas, que controlam várias funções fisiológicas, incluindo a produção de hormonas e a transmissão do impulso nervoso, ambos particularmente relevantes na prevenção da SPM. O GLA obtido a partir do óleo de onagra melhora vários sintomas, como dores de cabeça, depressão, irritabilidade e sensação de inchaço. Deverá ser utilizado em conjunto com ácidos gordos ómega-3. Este óleo é particularmente adequado às mulheres. Segundo recentes investigações científicas, tem uma das suas maiores aplicações em certas mastodínias (mamas dolorosas e inchadas) e na prevenção e alívio de sintomas de tensão pré-menstrual.

Existem outras plantas que promovem o equilíbrio hormonal feminino. O anho-casto (*Vitex agnus-castus*) actua sobre a glândula cerebral hipófise, ajudando a encontrar o equilíbrio hormonal. É recomendado em casos de SPM, irregularidades menstruais, acné hormonal, amenorreia, infertilidade causada por excesso de prolactina, entre outros. Outra planta a considerar é o Dong Quai (*Angelica sinensis*), um tónico tradicional proveniente da Ásia, utilizado nas afecções do sistema reprodutor feminino, desde a SPM à menopausa. A utilização da Cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*) pode ajudar na redução de sintomas da SPM, como dores, estados de ansiedade e de alterações de humor.

Na medicina tradicional, as sementes do Castanheiro-da-Índia são utilizadas como agentes hemostáticos em casos de sangramento menstrual excessivo. Também o consumo de soja está associado a uma menor incidência e gravidade da sintomatologia desta síndrome.



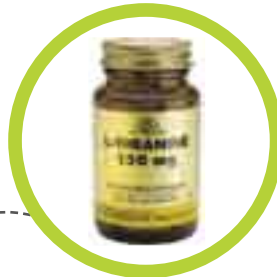
**MAGNÉSIO + VITAMINA B6  
SOLGAR (250 comprimidos)**

O magnésio ajuda na regulação de hormonas e neurotransmissores e a vitamina B6 também auxilia na regulação hormonal. A união destas duas substâncias neste suplemento é uma mais-valia para atenuar os sintomas da SPM.



**ÓLEO DE ONAGRA SOLGAR  
500mg (30 cápsulas)**

Fonte natural de ácidos gordos polinsaturados essenciais, ajuda na prevenção e tratamento de certas mastodínias (mamas dolorosas e inchadas, mastopatia fibroquística) e na prevenção e alívio de sintomas da tensão pré-menstrual e da menopausa.



**L-TEANINA SOLGAR  
(60 cápsulas vegetais)**

A L-teanina é um aminoácido que se encontra exclusivamente na planta do chá verde, como aminoácido livre. Este suplemento auxilia na promoção do relaxamento sem causar sonolência, na melhoria do humor e da estabilidade emocional, na ajuda em problemas associados à ansiedade e no alívio dos sintomas associados à síndrome pré-menstrual.



**CIMICIFUGA - EXTRACTO  
ESTANDARIZADO  
DA RAIZ SOLGAR  
(60 cápsulas vegetais)**

Esta planta é usada em diversos distúrbios menstruais, incluindo as dores menstruais. É também empregue no alívio da tensão pré-menstrual, quando a causa é um excesso de progesterona. Também é um bom auxiliar na menopausa, aliviando muitos dos seus sintomas (afrontamentos, debilidade, depressão).



**DONG QUAI SOLGAR - EXTRACTO  
ESTANDARIZADO DA RAIZ  
(60 cápsulas vegetais)**

A Angélica Chinesa (*Angelica sinensis*) é uma planta usada desde há séculos na China como um tónico feminino. Tem sido utilizada no tratamento de muitos sintomas pré-menstruais e da menopausa, como dores e cólicas menstruais, dores de cabeça, tensão nervosa, menstruação irregular, vertigens, fluxo excessivo ou diminuído, dores nas "costas", fadiga, coágulos, tensão mamária, afrontamentos, irritabilidade e outras perturbações associadas.



**OS PRODUTOS HERBATINT** são vendidos em mais de 28 países.

# HERBATINT

Criada em 1970, a HERBATINT especializou-se em colorações capilares permanentes formuladas a partir de extractos vegetais e sem amoníaco.

**A HERBATINT FOI A PIONEIRA**  
na indústria de coloração capilar natural  
por introduzir uma fórmula  
natural sem precedentes

Em 1960, pelas mãos de Michele Albergo, nasceu em Roma a empresa familiar de produtos para o cuidado dos cabelos Antica Erboristeria S.P.A. que veio a desenvolver os produtos Herbatint. Naquela época, a indústria de produtos para o cuidado dos cabelos era dominada pelas grandes empresas químicas multinacionais. Albergo, com uma intuição brilhante, foi o pioneiro na formulação de colorações capilares produzidas quase que totalmente a partir de extractos vegetais. Ele descobriu uma forma de proteger a estrutura do cabelo através da redução de ingredientes químicos e explorando a sinergia natural que alguns extractos vegetais ofereciam em alternativa.

Para isso, Albergo recebeu a preciosa ajuda de um ervanário Suíço que não só lhe passou seus conhecimentos, como também o ajudou no desenvolvimento de cosméticos vegetais.

Quando morreu, o mestre de Michele Albergo deixou-lhe todas as suas fórmulas e pesquisas que, até então, tinham passado de geração em geração na família do mestre Suíço. Esse foi o início do processo que levou Albergo a formular a alternativa mais natural para tinturas químicas.

Finalmente, no fim da década de 60, Michele Albergo criou uma fórmula industrial de coloração capilar permanente produzida a partir de extractos vegetais sem amoníaco e com uma percentagem muito baixa de peróxido de hidrogénio. Esta fórmula extraordinária assegurava a cobertura do cabelo grisalho desde a primeira aplicação sem danificar a sua estrutura de forma mais natural.

Assim, nasceu a Herbatint, que tem sido líder incontestável neste mercado durante trinta anos, ganhando o selo de aprovação do consumidor. A marca conquistou a merecida popularidade pelo mundo, sendo hoje vendida em 28 países.

A Herbatint foi a pioneira na indústria de coloração capilar natural por introduzir uma fórmula natural sem precedentes. Os produtos Herbatint sobressaem em qualidade e satisfação dos consumidores. Tais resultados só podem ser atingidos graças a uma rotina meticulosa de controlo de qualidade das matérias-primas, a rigorosos níveis de produção, às mais avançadas análises microbiológicas e toxicológicas do produto final, assim como à longa experiência na indústria da cosmética natural. Tudo isto coloca a Herbatint à frente da concorrência.

## EXTRACTOS VEGETAIS PRESENTES NAS COLORAÇÕES HERBATINT:

### *ALOE BARBADENSIS*

As enzimas, proteínas, mucopolisacáridos, carboidratos, vitaminas A, C e E e pantenol presentes no Aloe vera, não só revigoram e protegem o cabelo durante a aplicação, mas também fazem com que a coloração penetre profundamente, mantendo a cor por mais tempo. O Aloe vera nutre e protege a pele, melhorando a tolerância para aqueles que são mais sensíveis ou alérgicos.

### *LIMNANTHES ALBA*

Os seus princípios activos, vitamina E e F, proteínas, fibras aminoácidos e glucose encontram-se nas suas sementes e são extraídos a frio para que as suas propriedades se mantenham. Além de revigorar e nutrir o cabelo, contribui para a maior duração da coloração e do seu brilho.

### *BÉTULA ALBA*

A sua cor cinzenta advém da betulina, a qual possui propriedades balsâmicas, revigorantes e remineralizantes para o cabelo. A sua propriedade anti-séptica protege o couro cabeludo.

### *HAMAMELIS VIRGINIANA*

Planta típica da América do Norte cultivada em plantações biológicas para preservar os princípios activos presentes nos óleos essenciais, ácidos gordos e flavonóides que dão a coloração e o brilho ao cabelo. São ainda um tónico para limpar o couro cabeludo.

### *ECHINACEA ANGUSTIFOLIA*

Há nove diferentes tipos de equinácea, mas a angustifolia é a que tem os mais importantes princípios activos para a área da cosmética. Os seus princípios activos (ácidos gordos, betaina e polisacáridos) extraídos das suas folhas têm propriedades hidratantes e anti-sépticas.



## A celulite tem uma solução natural.

**Solgar Gotu Kola** é o suplemento alimentar eficaz para a celulite. Através de uma fórmula natural de extractos de Centella asiática - objecto de diversos estudos clínicos - para além do combate à celulite revela-se uma ajuda também nos casos de úlceras de perna e insuficiência venosa dos membros inferiores, devido à sua acção benéfica na metabolização do tecido conjuntivo. Sinta a beleza das suas pernas. Começar saúde e beleza naturalmente.



Tudo  
o que precisa,  
encontramos  
na natureza



Distribuído por:  dietimport

Rua 1º Dezembro, nº 45-3º. 1160. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 630 60 00 • Fax: 21 630 60 32 • [apoio@cliente@dietimport.pt](mailto:apoio@cliente@dietimport.pt)

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



# REFLUXO gástrico

NUMA EDIÇÃO ANTERIOR já abordámos a digestão dos alimentos e possíveis problemas. A azia e o refluxo gastro-esofágico são exemplos que iremos agora aprofundar.

A digestão dos alimentos é, em primeiro lugar, física (acção mecânica dos dentes e movimentos peristálticos do estômago) e deveras importante, começando desde logo na boca, situação em que muitas vezes não pensamos! Daí a importância de não só saber o que e quando comer, mas como e de que forma também! Numa segunda fase, dá-se a alteração química, desencadeada pela acção das enzimas, ácidos e minerais. E é a partir desta segunda fase que podem surgir os problemas de digestão.

## AZIA

Também denominada de acidez ou pirose, está ligada a uma digestão difícil e prolongada, muitas vezes, associada a excessos alimentares ou alcoólicos.

Esta doença tem um impacto negativo na qualidade de vida, aumenta os custos com a saúde e os riscos de complicações no esófago. Calcula-se que 7% da população mundial sofre de azia todos os dias, 15% todas as semanas sofre de episódios de azia e alguns estudos indicam que 50% da população revela ter azia mensalmente. Apenas uma minoria das pessoas procura ajuda do médico. Quando comemos, os alimentos percorrem o esófago (canal de 35 a 40 cm, que liga a boca ao estômago) e, antes de chegarem ao estômago, atravessam o esfíncter esofágico inferior, que deve manter-se fechado após a passagem dos alimentos para impedir que os ácidos digestivos refluem pelo esófago acima. Às vezes, porém, os músculos desse esfíncter perdem a elasticidade e permanecem abertos, permitindo o refluxo que provoca azia.

## SINTOMAS

Entre os sintomas mais comuns da azia, está o ardor no centro do peito que pode irradiar da extremidade inferior do esterno à garganta. Ocasionalmente, poderá causar dor torácica, com características idênticas à dor da insuficiência coronária (angina de peito). Pode ocorrer também um aumento da salivação.

## CAUSAS

Existem vários tipos de acidez:

**Acidez funcional** – é aquela para a qual não se encontra causa específica.

**Acidez de origem “alérgica”** – devido à sensibilidade do estômago em relação a determinados alimentos.

**Acidez devida a factores externos ao organismo** – temos como exemplo a acidez secundária à ingestão de um medicamento.

**Acidez de origem psíquica** – muitas vezes, a acidez é uma consequência do stress ou depressão.

**Acidez orgânica** – está associada a uma doença ou lesão do aparelho digestivo (é o caso da hérnia do hiato e esofagite).

## REFLUXO GASTRO-ESOFÁGICO

Quando a azia é recorrente, trata-se de um sintoma de esofagite que, normalmente, é causada por refluxo gastro-esofágico. Este fenómeno acontece devido ao facto de a musculatura que separa o estômago do esófago não se encontrar a funcionar correctamente.

## SINTOMAS

A azia é o principal sintoma, que pode piorar, por exemplo, quando se dobra o peito



### MINACIA ORTIS (30 comprimidos)

Suplemento alimentar com ingredientes que ajudam a controlar a excessiva acidez gástrica, aumentam a acção protectora da mucosa gástrica e ajudam a diminuir a regurgitação ácida.



**EVITE BEBER**  
café, chá, cola e outras  
bebidas cafeínadas  
(a cafeína aumenta  
a produção de ácido)



**INFUSÃO DIGESTÃO  
YOGI TEA  
(15 saquetas)**

Infusão ayurvédica com cardamomo, funcho, coentros, malte de cevada, alcaçuz, hortelã-pimenta, gengibre, canela, pimenta preta e cravinho que ajuda na digestão. Ingredientes 100% biológicos.

sobre a barriga e quando se deita com o estômago cheio. Por vezes, origina tosse e possível engasgo que atrapalha a respiração, mesmo durante o sono.

A sensação de bola na garganta, alteração na voz, desconforto ao engolir ou as fortes dores no peito são consideradas complicações do refluxo e levam a uma dismotricidade esofágica.

**CAUSAS**

As causas mais comuns do refluxo gastro-esofágico são a presença de hérnia do hiato, obesidade e tabagismo. O refluxo ácido ligeiro e transitório é frequente e não tem significado patológico.

Pode ocorrer na gravidez e afecta sobretudo os obesos. Nos bebés, até ao primeiro ano de vida, pode ocorrer um refluxo gastro-esofágico excessivo que se se tornar repetitivo, pode levar a infecções e distúrbios respiratórios.

Também a acidez elevada, a excessiva produção de ácido gástrico, as pedras na vesícula, entre outras, contribuem para o refluxo gastro-esofágico.

E a ingestão de alimentos condimentados, gordurosos, o tabaco e o álcool, a má alimentação (dormir logo após a refeição, excesso de comida) são factores que também ocasionam e pioram os efeitos do refluxo.

**DIAGNÓSTICO**

O diagnóstico é feito através de uma endoscopia digestiva alta, que poderá indicar a presença de hérnia de hiato e esofagite.

**TRATAMENTO**

A azia e o refluxo podem ser aliviados através de: cuidados alimentares, alteração de certos hábitos de vida, medicamentos e a toma de suplementos naturais.

**CUIDADOS ALIMENTARES**

As refeições não devem ser demasiado abundantes. Os alimentos devem ser bem mastigados e ensalivados; a ingestão de líquidos ao longo do dia (cerca de 1l-1,5l de água) é essencial; descubra os alimentos que lhe provocam azia e evite comê-los; evite bebidas alcoólicas pois o álcool provoca lesões nas mucosas; alguns medicamentos podem provocar azia. Se tal acontecer, fale com o seu médico. **Evite beber água às refeições, será melhor fazê-lo antes ou depois.**

Tente também evitar refeições pesadas ao jantar. O consumo de bananas é aconselhado já que estas formam uma camada protectora na parede do estômago, diminuindo os ataques de acidez.

O chá verde após as refeições é considerado um bom antiácido. Alimentos facilmente

digeríveis, como o queijo fresco, são também aconselhados.

**Leve uma vida calma e evite o tabaco.**

Tome apenas medicamentos aconselhados pelo seu médico ou técnico de saúde. Prefira antiácidos que não contenham alumínio.

**O consumo de leite e bicarbonato para aliviar os sintomas apenas vão camuflar o problema.** Existem suplementos naturais que podem ajudar, destacando-se a acção do litotâmnio, alteia, milfolho, alcaçuz e melissa (erva-cidreira).

O litotâmnio é uma alga calcária, rica em substâncias minerais marinhas e em carbonato de cálcio. Além de propriedades antiácidas, fornece cálcio ao organismo, neutraliza a acidez gástrica e evita e reduz as dores de estômago, ardores e refluxo.

A argila branca pode ser utilizada por via oral em certas perturbações digestivas. Ela cobre a mucosa gastrointestinal, protegendo-a do ataque dos ácidos durante a digestão, favorece a cicatrização da mucosa gastrointestinal e absorve as toxinas presentes no tracto digestivo (absorve as substâncias ácidas e alcalinas, permitindo assim manter um pH estável no estômago e intestino).



# BELEZA PÉS

## e CUIDADOS

Agora que o tempo começa a convidar para o uso de calçado mais leve, saiba tudo o que pode fazer para manter os seus pés bonitos e bem tratados.

Com a chegada da Primavera, optamos por calçado mais leve e arejado. No entanto, depois de longos meses esquecidos dentro das botas, os pés precisam de um tratamento de beleza especial para voltarem à cena em grande estilo! Descubra a selecção de produtos a não esquecer nesta estação!

### ① RELAXAMENTO DOS PÉS

Por sofrerem muito ao suportar diariamente todo o nosso peso, os pés precisam de uma recompensa! Com o **Gel Desodorizante Refrescante Montagne Jeunesse (25ml)** pode refrescar e aliviar as tensões dos seus pés após um dia cansativo.

② Também o **Gel refrescante para pernas e pés cansados Montagne Jeunesse (25ml)**, devido aos extractos naturais de ginja e menta, tem uma acção refrescante e relaxante sobre as pernas e pés cansados.

### ③ EXFOLIAÇÃO

A exfoliação remove as células mortas e as calosidades que se acumulam nos calcanhares e na zona plantar dos pés. O **Gel Desodorizante Exfoliante Montagne Jeunesse (25ml)**, à base de melancia e menta, reduz as zonas secas e rugosas dos pés. A sua fórmula única auxilia na eliminação dos maus odores e mantém os pés suaves.

### ④ LIMPEZA

A Montagne Jeunesse desenvolveu duas fórmulas que, em conjunto, vão tornar os seus pés mais limpos e suaves. A **Máscara Dupla para Pés Emulsão (12ml) + Loção Hidratante (5ml)** ajuda a limpar, aliviar a fadiga e suavizar a pele dos seus pés. A emulsão para banho dos pés, à base de toranja e hortelã-pimenta, limpa e atenua as rugosidades e a loção hidratante, à base de hortelã-comum e hortelã-pimenta, suaviza a pele, prevenindo as fissuras.

### ⑤ HIDRATAÇÃO

A Gehwol desenvolveu o **Creme Lipídico (125ml)**, que restabelece o equilíbrio hidro-lipídico da pele dos pés. Rico em óleo de espinheiro-amarelo e de abacate, ureia e extractos de algas, amacia, hidrata, desodoriza e nutre as peles mais secas e sensíveis.

⑥ Se já sofre com pele seca e gretada, pode optar pelo **Balm Creme Pele Seca e Gretada Ghewol (75ml)** é rico em substâncias abacantes como a lanolina, e o óleo de abacate e ajuda a reestruturar a pele seca e gretada. O Aloé Vera actua mantendo o nível de hidratação natural da pele.

### ⑦ MAU ODOR

O **Spray Desodorizante para pés Gehwol (150ml)**, com óleos essenciais de rosmaninho e alfavema com extractos de camomila e hortelã e pantenol, revitaliza, estimula e desodoriza por muito tempo os seus pés, prevenindo problemas de pele provocados por microrganismos. A pele fica limpa, macia e perfumada.

⑧ Para complementar este cuidado, recomenda-se a utilização do **Pó para os Pés da Gehwol (100g)** que mantém os pés secos, frescos e sem cheiros, prevenindo problemas de pele provocados por microrganismos.

### ⑨ CUIDADO E BELEZA DAS UNHAS

Se quer pôr fim às unhas amarelas, com manchas escuras e desvitalizadas, o **Líquido para Unhas Nail Clear (30ml)** é a solução ideal para si. Com óleo de melaleuca e ácido undecilénico (ingredientes com propriedades antigermes e antifúngicas), o Nail Clear ajuda a condicionar, revitalizar e melhorar a aparência das unhas.

⑩ As unhas quebradiças também são um problema comum. O **Med Creme Protector para Unhas Gehwol (15ml)**, por conter óleo vegetal de germen de trigo, pantenol e bisabolol, cuida e protege a pele e as unhas. As unhas frágeis ficam mais fortes e saudáveis.





## O BEM-ESTAR DE QUE VOCÊ PRECISA! GAMA DE INFUSÕES HERBAL WELLNESS TEEKANNE

Composta por misturas de plantas para infusão 100% naturais, desenvolvidas para uma determinada acção, sem no entanto esquecer a importância do sabor. Sem açúcares adicionados, sem aditivos nem conservantes artificiais, os chás Teekanne Herbal Wellness vão ao encontro daqueles que procuram um estilo de vida saudável. Oferecem uma vasta gama de sabores, conferindo ao mesmo tempo uma acção energizante ou calmante.

### Variedades:

Calmante › Romã  
Energizante › Framboesa  
Energizante › Canela, Maçã e Especiarias  
Energizante › Limão  
Energizante › Maracujá e Manga

INFUSÕES HERBAL  
WELLNESS TEEKANNE



## SEJA UM OSSO DURO DE ROER!

Os ossos desempenham inúmeros papéis no nosso organismo: fornecem estrutura, alojam os músculos, armazenam cálcio e protegem órgãos vitais, tais como o coração, cérebro e pulmões. Portanto, necessitam de cuidado e nutrição. A nova fórmula Solgar Ultimate Bone Support contém a mistura mais inovadora e cientificamente pesquisada de vitaminas de fácil absorção e única em termos de minerais quelatados que ajuda na regeneração óssea e na prevenção da osteoporose e da osteopenia.

ULTIMATE BONE SUPPORT  
(120 comprimidos)



## PASTILHAS ELÁSTICAS SPRY DELICIOSAS PASTILHAS SEM AÇÚCAR

As pastilhas elásticas Spry com xilitol são saborosas e apresentam-se numa prática embalagem. O xilitol é um edulcorante que não prejudica os dentes e tem demonstrado ser benéfico para a saúde oral e dentária, em conjunto com os cuidados diários de higiene dentária, como a escovagem. Contêm 10 unidades. Sabores: Canela, Frutos, Hortelã e Menta.

PASTILHAS ELÁSTICAS SPRY (10 unidades)



## GAMA VITAMINA E CUIDADO NATURAL, DA CABEÇA AOS PÉS!

A gama Vitamina E da Jason proporciona um cuidado especial da cabeça aos pés. Todos os produtos têm elevada concentração de vitamina E e são produzidos a partir de ingredientes naturais. Não contêm parabenos e não são testados em animais.

CHAMPÔ (500ml)  
AMACIADOR (500ml)  
CREME HIDRATANTE (125ml)

EXFOLIANTE CORPORAL (170ml)  
ÓLEO 5000 UI (125ml)



## PÃO CIABATTINE RÚSTICO SCHÄR PRÉ-COZIDO O SABOROSO PÃO SEM GLÚTEN ACABADINHO DE FAZER!

Se já é fã do delicioso pão sem glúten Ciabatta da Schär não vai resistir ao Ciabattine Rústico: uma nova variedade com sementes de linhaça e de girassol e farinha de arroz. Para além do sabor único, é rico em fibras. É só colocar 5 minutos no forno e terá um saboroso pão sem glúten!

PÃO CIABATTINE RÚSTICO  
SCHÄR PRÉ-COZIDO (200g)



## NOVO LEITE CORPORAL BACTINEL PELE MAIS BRONZEADA E CUIDADA, ANTES, DURANTE E APÓS O VERÃO

Bactinel com algas e calêndula é um leite corporal de uso diário que prepara a pele para a exposição solar e bronzeia de forma progressiva. Depois da exposição solar, também ajuda a manter o bronzeado. É recomendado para o cuidado de peles cansadas, caracterizadas por um aspecto apagado, sem elasticidade e que tendem a apresentar vermelhidão.

LEITE CORPORAL BACTINEL ALGAS E CALÊNDULA





Provavelmente  
**a fórmula mais  
completa e natural**  
de nutrientes essenciais.

**Omnium** é uma fonte natural de vitaminas e minerais que fornece os nutrientes essenciais ao organismo. A sua fórmula extremamente rica em fitonutrientes, vitaminas, minerais, oligoelementos e antioxidantes, desempenha um papel importante no reforço do sistema imunitário, na prevenção de condições nutricionais e na prevenção do envelhecimento precoce. Comece o dia da melhor forma com **Omnium** e sinta a vitória de uma fórmula naturalmente vencedora.



Tudo  
o que precisa,  
encontramos  
na natureza



Distribuído por:  **dietimport** Rua 1.º Dezembro, n.º 45 - 3.º dia • 1249-057 LISBOA • Tel. 21 000 80 00 • Fax 21 000 40 12 • [apoio@cliente@dietimport.pt](mailto:apoio@cliente@dietimport.pt)

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