



dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | Nº 18 | **VERÃO 2010**

Super BAGAS

ALIMENTAÇÃO

Descubra as qualidades nutricionais das bagas silvestres

Especial BELEZA

BELEZA

Saiba como obter um visual saudável

PREPARE-SE PARA AS

férias!

Dicas e produtos essenciais para férias tranquilas



Prepare-se para um Verão inesquecível

Se é certo que o Verão é sempre aguardado com expectativa, a verdade é que, à conta de um Inverno rigoroso e prolongado, este Verão nos parece um dos mais desejados dos últimos anos. Imagino, por isso, que procure ideias originais que lhe permitam aproveitar os dias longos e quentes que nos esperam.

E é por isso, e conscientes de que essas ideias devem apelar a um estilo de vida saudável, que lhe damos algumas sugestões para que se possa preparar para as tão desejadas férias e gozá-las em pleno, sem dissabores. Leia o nosso artigo na página 12 e saiba quais são os itens essenciais para umas férias naturalmente tranquilas!

E com a chegada do Verão, a aparência física torna-se a principal preocupação para muitas pessoas. Conte connosco para obter as melhores dicas de produtos que ajudam a manter a pele e os cabelos saudáveis e bonitos e a combater o maior inimigo das mulheres no Verão: a celulite.

Mas o calor também traz algumas situações menos agradáveis, como é o caso da transpiração. Se sofre com este problema e não quer recorrer a desodorizantes com fórmulas cheias de ingredientes químicos, saiba que existem outras soluções. No nosso artigo sobre a transpiração, descobrirá desodorizantes naturais eficazes que protegem e cuidam da sua pele. Faça da DietMagazine a sua melhor companhia neste Verão e goze-o na sua plenitude!

Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...

saúde e bem-estar

8

PSORÍASE

A Psoríase é uma doença crónica que pode aparecer em qualquer idade. Não se conhece bem a sua origem mas existem vários tipos de tratamentos que permitem melhorar os seus sintomas.

saúde e bem-estar

12

Prepare-se para as FÉRIAS

Ir de férias implica mudar de ambiente e de hábitos. Saiba pois como enfrentar alguns imprevistos de modo a tirar o melhor partido possível destes dias pelos quais tanto esperamos ao longo do ano.

alimentação

14

SUPERbagas

Fonte de vitaminas e antioxidantes, as bagas possuem qualidades nutricionais valiosas. Nesta edição, saiba como as incluir numa dieta equilibrada.

beleza

17

Especial BELEZA

Cuidados simples do dia-a-dia podem fazer a diferença quando são incluídos nos nossos hábitos quotidianos. Siga as nossas sugestões para um Verão em pleno.



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRECTOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: BIÓLOGA: ANA DOMINGUES | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | NUTRICIONISTA: SÓNIA SÁ | 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: GONÇALO TENREIRO E ELSA PEREIRA | DIRECTORA DE PRODUÇÃO: ANA MIRANDA | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 30.000 EXEMPLARES | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Desodorizantes NATURAIS

APESAR DE TER uma função importante no nosso organismo, o suor pode tornar-se incómodo no dia-a-dia

A pele é o maior órgão do corpo humano e tem como principais funções a protecção mecânica dos agressores externos, a regulação da temperatura corporal e a eliminação de toxinas resultantes do metabolismo. O suor é um líquido salgado e transparente, composto por 99% de água e segregado pelas glândulas sudoríferas de todos os mamíferos terrestres, com o objectivo primário de controlar a temperatura corporal. Quando esta aumenta, ocorre a transpiração, que serve ainda como mecanismo de

eliminação de toxinas. Todos transpiramos mas, quando estamos perante um quadro de transpiração excessiva, este passa a ser considerado uma doença e recebe o nome de hiperidrose, afectando preferencialmente as palmas das mãos (hiperidrose palmar), os pés (hiperidrose plantar) e as axilas (hiperidrose axilar).

O aumento da secreção sudorífera pode ser primário ou secundário. O primeiro é, geralmente, associado a distúrbios emocionais, enquanto o segundo é resultado

de alterações endócrinas. A secreção do suor é estimulada pelo sistema nervoso simpático, que constitui parte do chamado sistema nervoso autónomo (funciona independente da nossa vontade). Há dois tipos de glândulas produtoras de suor no organismo humano: as écrinas e as apócrinas. As primeiras estão distribuídas por toda a superfície do corpo, predominando na palma das mãos e planta dos pés, e produzem secreção sudoral clara e diluída; as segundas situam-se nas axilas, produzindo secreção espessa e de odor característico. Ora, para controlar o mau odor associado à transpiração, resultado da destruição do suor por bactérias colonizadoras da nossa pele, devemos utilizar, diariamente, como parte da nossa higiene diária, um desodorizante eficaz. De uma maneira geral a fórmula destes contém compostos com aroma agradável que ajudam a neutralizar o mau odor, mas muitas vezes apresentam substâncias que são prejudiciais para a pele, cobrindo os seus poros e não a deixando respirar naturalmente. Assim, os melhores desodorizantes serão aqueles que não contêm na sua composição álcool, fragrâncias artificiais, parabenos, cloreto de alumínio, triclosano e gases inimigos do meio ambiente. Também não devem ser fórmulas antitranspirantes que obstruam os poros e, consequentemente, a libertação de suor. Existem no mercado desodorizantes que respeitam estes critérios, possuindo na sua composição extractos de plantas, muitas vezes cultivadas em regime de agricultura biológica, que respeitam o equilíbrio da pele dando-lhe suavidade, frescura e um odor agradável.

Depois de ler as informações que aqui lhe deixamos, facilmente poderá fazer uma opção mais natural no que diz respeito à escolha de um desodorizante. Tenha sempre em atenção a saúde da sua pele e o respeito do seu equilíbrio natural, não se esquecendo ainda de proteger o meio ambiente.

ENTRE OS “DESODORIZANTES” NATURAIS DESTACAMOS:

HAMAMÉLIA

A hamamélia é conhecida pelas suas propriedades calmantes da pele, actuando como adstringente quando englobada na fórmula de desodorizantes. A sua presença permite ainda que o suor evapore mais rapidamente, não se acumulando e não ganhando mau odor.

ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais de plantas, além de possuírem um agradável aroma, apresentam, muitas vezes, propriedades antibacterianas, ajudando a eliminar as bactérias responsáveis pela degradação do suor e pelo mau odor. De entre os óleos essenciais mais utilizados no fabrico de desodorizantes destacamos os de alecrim, alfavaca, salva e melaleuca (com uma marcada acção antibacteriana), entre outros.

SAIS MINERAIS

Alguns sais minerais como o alumínio de potássio ou alumínio de amoníaco formam uma camada temporária na pele sem fechar os poros. Essa camada previne o crescimento bacteriano sem inibir o processo de transpiração. Já outros sais minerais, como o cloreto de alumínio, são considerados prejudiciais pois, de acordo com alguns estudos, a sua absorção através da pele e acumulação no organismo poderão, eventualmente, ser causa de intoxicação ou desenvolvimento de alguns tipos de processos cancerígenos.

BICARBONATO DE SÓDIO

As moléculas de bicarbonato de sódio têm a capacidade de reagir com as responsáveis pelo mau odor, neutralizando-as. O uso de bicarbonato de sódio permite absorver o excesso de suor, manter as axilas secas sem, no entanto impedir o processo de transpiração. Tenha em atenção que o uso de bicarbonato de sódio isolado deixa as axilas brancas e poderá facilmente manchar a roupa. Como alternativa pode sempre misturá-lo com algumas gotas dos óleos essenciais que mencionámos acima.

LÚPULO

O lúpulo, responsável pelo gosto amargo da cerveja e, em parte, pela sua conservação, actua como agente antimicrobiano e impede o desenvolvimento das bactérias responsáveis pela degradação do suor e consequente mau odor. Assim, a sua aplicação em desodorizantes é uma mais-valia.



DESODORIZANTE À BASE DE MEL DE MANUKA BIO DR. ORGANIC (50 ml)

Acção antibacteriana e desodorizante numa fórmula líquida em *roll-on*, oferecendo inúmeros benefícios à pele; para pele sensível. Enriquecida com aloe vera, óleo de girassol, liquen da Islândia, musgo irlandês e vitamina E, a sua fórmula não é irritante. Fornece protecção e frescura duradouras, promove a regeneração e suavidade da pele, sendo ideal para uso diário.



DESODORIZANTE SEM PERFUME EM STICK JASON (75 g)

Combate o suor e os maus odores através da acção do extracto de chá verde, salva e vitamina E. Contém aloe vera que suaviza a pele sensível, especialmente após a depilação. Sem parabenos, cloridrato de alumínio, ingredientes de origem animal e perfumes. Não testado em animais.



DESODORIZANTES KRISTAL SANTÉ

À base de cristal alumínio, que é quimicamente constituído por sulfato de alumínio e potássio, obtido a partir de ardósia de alumínio e resultado de várias cristalizações que permitem aumentar o seu grau de pureza e homogeneidade. Ao contrário dos sais de cloreto de alumínio, não estão relacionados com o cancro da mama. Além disso, são isentos de perfume, álcool, corantes, conservantes, parafinas e PEG, ingredientes potencialmente alergénios.

ROLL-ON (50 ml)
SPRAY (100 ml)
PEDRA (100 g)

BACTINEL

Leite
corporal com
algas
e
calêndula

bronzeia
gradualmente



À venda nas lojas **Celeiro**dieta e em lojas de produtos naturais.

Distribuído por:



dietimport

Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto
1249-057 Lisboa - Portugal
apoio@cliente@dietimport.pt

www.dietimport.pt

☎ 210 306 000

Suaviza e equilibra peles stressadas.
À base de ingredientes naturais.

* Avaliação da eficácia autobronzeadora progressiva de um produto cosmético em humanos.
* Verificação da sua aceitação depois da utilização em condições normais de uso. Apreciação
subjectiva das suas qualidades cosméticas e da sua eficácia.

ESTRIAS

existe uma ajuda
natural

ÓLEO DE ROSA MOSQUETA
conheça as suas virtudes

As estrias surgem como resultado da ruptura das fibras de colagénio e elastina presentes no tecido cutâneo. Podem aparecer em homens, mas são normalmente comuns em mulheres, pois, em geral, surgem como resultado de oscilações bruscas de peso durante a gravidez, ou ainda em adolescentes devido às alterações hormonais que se verificam com a entrada na puberdade.

Infelizmente, são lesões permanentes e os tratamentos existentes apenas permitem melhorar o seu aspecto, prevenindo ainda o aparecimento de novas estrias. No mercado, existem diversos produtos que prometem ajudar a eliminá-las, mas normalmente desconhece-se que se pode encontrar na Natureza um bom aliado no combate às estrias: a rosa mosqueta, também designada por rosa-canina ou roseira-brava. Esta é uma planta vivaz, pertencente à espécie *Rosa canina*, nativa da Europa e regiões temperadas da Ásia e Norte de África, utilizada internamente como coadjuvante na prevenção da gripe e cujo óleo essencial é benéfico na prevenção e atenuação de estrias, cicatrizes, rugas e manchas de hiperpigmentação.

Devido ao seu elevado conteúdo em ácidos gordos (ácidos linoleico, oleico e arquidónico), o óleo de rosa mosqueta possui uma marcada acção emoliente e é amplamente reconhecido pelas suas propriedades regeneradoras da pele devido à sua composição em retinol (vitamina A) que estimula a regeneração do tecido epidérmico. O óleo de rosa mosqueta pode ser aplicado sobre estrias e cicatrizes antigas, ajudando a disfarçar o seu aspecto e melhorando o estado geral da pele. Pode ainda ser utilizado como preventivo do aparecimento de estrias durante a gravidez ou a puberdade; em manchas de hiperpigmentação ou, adicionado ao creme de cuidado diário, como preventivo das rugas.

COMO UTILIZAR O ÓLEO DE ROSA MOSQUETA?

Pode aplicá-lo directamente sobre a pele ou adicioná-lo aos cremes e loções de corpo e rosto preferidos



CATTIER ÓLEO DE ROSA MOSQUETA DE AGRICULTURA BIOLÓGICA (50 ml)

Tradicionalmente, este óleo é usado sobre as rugas, em zonas hiperpigmentadas da pele e para prevenir o aparecimento das estrias.

"Best Miracle Worker"
categoria
Prémios de Beleza
Saúde Natural 2010



Nomeado produto
'Best for Skincare'
Prémios
READERS CHOICE
2009



Cuidado Natural Premiado

"É oficial! O melhor creme de mãos e unhas
que alguma vez usará..." Dr O



Biológico
Mel de Manuka
Creme de Mãos e Unhas
Cuidado Reparador Intensivo
durante 12 horas

O **Creme de Mãos e Unhas com Mel de Manuka** biológico bioactivo combina as propriedades do **Mel de Manuka** com uma mistura complexa de **extractos bioactivos**. Este creme foi especialmente formulado para hidratar intensamente a pele, nomeadamente a **pele seca das mãos**. Este **cuidado reparador e intensivo durante 12 horas** é ideal para todas as zonas do corpo com pele seca e áspera, como os cotovelos e joelhos.

✓ **Hidratante** ✓ **Nutritivo** ✓ **Reparador**

À venda nas lojas Celeiro-Dieta e em lojas de produtos naturais.

Distribuído em Portugal por DIETIMPORT, SA - Rua 1º de Dezembro, 45-3ºdto.
1249-057 Lisboa - Tel. 21 030 60 00 - Fax 21 030 60 12 - apoioaocliente@dietimport.pt - www.dietimport.pt

www.drorganic.co.uk



PSORÍASE

A PSORÍASE É UMA DOENÇA crónica da pele, não contagiosa, que pode surgir em qualquer idade e afecta 1 a 3% da população

A psoríase surge, geralmente, entre os 10 e os 30 anos, mas pode ocorrer em qualquer altura. Caracteriza-se pelo aparecimento de lesões vermelhas, espessas e descamativas que afectam zonas como os cotovelos, a região lombar e o couro cabeludo. As unhas podem também ser afectadas e, nos casos mais graves, as lesões podem cobrir extensas áreas do corpo. O aspecto, extensão, evolução e gravidade das lesões são factores variáveis.

Dos doentes com psoríase, cerca de 10% desenvolve artrite psoriática, condição cujos sintomas e sinais incluem dor e deformação das pequenas e/ou grandes articulações, que se pode tornar debilitante.

Ainda que a sua origem não esteja totalmente esclarecida, sabe-se que a psoríase tem uma base auto-imune que envolve inflamação e aumento da renovação das células da epiderme. Sabe-se ainda que esta doença é geneticamente determinada, verificando-se uma maior probabilidade de desenvolvimento em indivíduos com familiares portadores da mesma.

O diagnóstico ocorre após observação clínica por dermatologista, embora, em alguns casos, possam ser necessários meios complementares de diagnóstico. O impacto da doença na vida dos doentes tem repercussões físicas, psicológicas, sociais e emocionais.

A PSORÍASE PODE SER CLASSIFICADA EM CINCO TIPOS:

PSORÍASE EM PLACAS

É o tipo mais vulgar de psoríase, apresentando lesões com relevo, de cor vermelha e cobertas por escama prateada. O número, dimensão e extensão das lesões é variável e depende da fase de desenvolvimento da doença. No entanto, neste tipo de psoríase as lesões surgem sobretudo nos cotovelos, joelhos, região lombar e couro cabeludo. Apesar do seu aspecto exuberante, as lesões são, muitas vezes, assintomáticas.

PSORÍASE GUTATA

É um tipo menos frequente que a psoríase em placas e afecta maioritariamente crianças e jovens, por vezes na sequência de infeções ao nível da garganta. Tem normalmente um início súbito e as lesões apresentam menores dimensões, ocupando áreas extensas no tronco e membros. Pode desaparecer definitivamente após o primeiro episódio ou evoluir para uma psoríase em placas.

PSORÍASE INVERSA

Deve a sua designação à localização "inversa" das lesões cutâneas que a caracterizam, privilegiando as pregas cutâneas como as axilas, virilhas e região inframamária. As lesões são vermelhas, brilhantes e não apresentam escama evidente.

PSORÍASE ERITRODÉRMICA

Esta é uma forma generalizada de psoríase, afectando a pele de toda a superfície corporal que adquire um aspecto vermelho e inflamado. A este tipo de psoríase está associado um risco elevado de desenvolvimento de complicações.

PSORÍASE COM PÚSTULAS

Em algumas formas de psoríase, verifica-se o aparecimento de pústulas. Destas, a mais frequente é a pustulose palmo-plantar, na qual as pústulas surgem sobre um fundo avermelhado nas palmas das mãos e plantas dos pés, por vezes com descamação abundante e fissuras dolorosas.

TRATAMENTOS

Não existe cura para a psoríase, mas há tratamentos que permitem melhorar os sintomas da doença.



TERAPÊUTICA TÓPICA

A aplicação regular sobre a pele de loções, cremes ou pomadas com acção emoliente e queratolítica é importante para o controlo da descamação, constituindo um complemento para os restantes tratamentos.

Também os corticóides tópicos são bastante utilizados e eficazes no tratamento das lesões. Mas, para evitar efeitos secundários, não devem ser usados de forma continuada. Já os análogos da vitamina D interferem no ciclo de renovação celular, controlando a descamação da pele.

EXPOSIÇÃO SOLAR E FOTOTERAPIA

É o meio de tratamento mais barato e acessível, induzindo melhorias na maioria dos casos. Deve ser feita com moderação para não ocorrerem queimaduras solares.

A fototerapia (exposição da pele a fontes artificiais de luz UV) em sessões regulares e com doses adequadas permite melhorar as lesões por psoríase.

FÁRMACOS SISTÉMICOS

Nas formas mais graves da doença ou quando não se verificam melhorias com os tratamentos anteriormente descritos, podem ser administrados, por via oral ou injectável, fármacos anti-inflamatórios e imunossuppressores, entre outros, que permitem controlar o desenvolvimento da doença e melhorar significativamente os seus sintomas.

SUPLEMENTOS

Alguns suplementos alimentares podem ajudar a atenuar os sintomas e a controlar a proliferação das lesões. Veja ao lado algumas sugestões.



ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA-3

Quem sofre de psoríase costuma ter carência destes ácidos que ajudam a controlar o processo inflamatório. Este processo pode ser limitado na dieta por redução de produtos de origem animal como a carne, os ovos e os lacticínios.

ÓMEGA-3 "700" SOLGAR (60 cápsulas)



CARDO-MARIANO (*Silybum marianum*)

Este suplemento reduz a proliferação excessiva de células ao nível da superfície da pele, melhora a função hepática (uma prioridade na psoríase) e possui propriedades anti-inflamatórias. Vários estudos suportam a utilização de cardo-mariano em indivíduos com psoríase.

CARDO-MARIANO - EXTRACTO ESTANDARIZADO DAS PARTES AÉREAS E DAS SEMENTES SOLGAR (60 Cápsulas Vegetais)



HIDRASTE (*Hydrastis canadensis*)

Os compostos activos desta planta inibem a formação de poliaminas, compostos tóxicos formados quando os aminoácidos não absorvidos são metabolizados por algumas bactérias intestinais.

GOLDENSEAL SOLGAR (60 cápsulas vegetais)



ZINCO E VITAMINA A

O Zinco é essencial à correcta integridade e regeneração da pele. A sua carência é comum em pacientes com psoríase. É também importante para o armazenamento de vitamina A, necessária para a saúde e regeneração da pele. Este suplemento diminui os níveis de poliaminas, compostos tóxicos que despoletam a psoríase.

PICOLINATO DE ZINCO SOLGAR (22 mg) (100 comprimidos)



SEMENTES DE PSÍLIO

A toxicidade intestinal é um dos principais responsáveis pela psoríase. A combinação de fibras solúveis e insolúveis das sementes de psílio diminui o tempo de trânsito intestinal, podendo ainda ligar-se às toxinas livres e reduzir assim a quantidade absorvida destas últimas.

FIBRA DE PSÍLIO EM PÓ SOLGAR (168 g)

CONSELHOS ÚTEIS

- › Aplique diariamente um hidratante corporal, em especial nas lesões, para evitar a pele seca e o prurido.
- › Coma regularmente peixes gordos como a sardinha, o atum e o salmão.
- › Diminua o consumo de lacticínios (leite, iogurte e queijo) e alimentos ácidos.
- › Apanhe sol diariamente, de forma moderada, aplicando um protector solar adequado ao seu tipo de pele.

MANGOSTÃO, o rei dos frutos

O mangostão (*Garcinia mangostana*) é um fruto castanho-avermelhado, com cerca de sete centímetros de diâmetro e originário do Sudoeste Asiático (ilhas Molucas), onde é designado por “rei dos frutos”. A sua árvore atinge entre seis e vinte e cinco metros de altura e a sua madeira é muito utilizada na confecção de mobiliário. Apresenta folhas simples, flores largas e carnudas e frutos esféricos com quatro a nove centímetros de diâmetro e casca dura e espessa. O fruto é facilmente perecível (quando maduro, a casca não deve estar dura e o fruto deve abrir ligeiramente quando pressionado com as duas mãos). A sua polpa, formada por quatro a oito segmentos carnudos, brancos e translúcidos, é comestível, apresentado um sabor delicado e luxurioso.

É utilizado como alimento e, na medicina tradicional chinesa e ayurvédica, é considerado uma solução terapêutica. Foi recentemente descoberto pelas sociedades ocidentais devido aos seus benefícios a

ESTE FRUTO
possui vitamina B12,
vitamina A, vitamina C,
vitamina E, fósforo,
potássio, cálcio, cobre,
ferro, magnésio,
manganês, sódio e zinco

nível de saúde. Possui vitamina B12, vitamina A, vitamina C, vitamina E, fósforo, potássio, cálcio, cobre, ferro, magnésio, manganês, sódio e zinco.

A polpa, e especialmente a casca, do seu fruto é rica em bioflavonóides que actuam como poderosos antioxidantes. Entre a sua actividade biológica destaca-se a inibição de algumas enzimas envolvidas no processo inflamatório, bem como a acção

antibacteriana, antifúngica, anti-hipertensiva e antidiabética. Estudos referem ainda que o fruto de mangostão inibe a oxidação do colesterol LDL, inibindo o desenvolvimento do processo aterosclerótico. A sua acção antioxidante e o seu elevado potencial ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity – Capacidade de Absorção de Radicais Oxigénio), uma das mais precisas formas de avaliar a capacidade antioxidante, fazem com que o seu consumo regular, sobretudo sob a forma de suplementos alimentares, proporcione alguma protecção contra o desenvolvimento de alguns processos cancerígenos.

O pó do córtex também possui fins terapêuticos, pois apresenta acções adstringentes, sendo empregue como coadjuvante no tratamento de alguns casos de diarreia.

Quem diria que um fruto, até há pouco por nós desconhecido, poderia apresentar tantos benefícios para a manutenção da nossa saúde? Agora que já os conhece, aproveite mais esta ajuda da Natureza!



SUMO DE MANGOSTÃO (480 ml)

Cada 2 colheres de sopa deste suplemento (30 ml) contém 3100 mg de fruto de mangostão (*Garcinia mangostana*).

Vitalia
agora é
Vitamont

Mas os produtos
continuam os
mesmos!



100% PURO SUMO BIO



O papel das etiquetas é proveniente de **florestas sustentáveis**. As tintas utilizadas são à base de água. O vidro, a tampa e o cartão são recicláveis.



A empresa francesa Vitamont extrai e engarrafa puro sumo de frutos e legumes biológicos há 25 anos. O seu lema é: "Melhorar continuamente a qualidade dos produtos, desde a extracção ao engarrafamento, integrando, ao mesmo tempo, os seus produtores, numa relação constante e equitável."



Vitamont
www.vitamont.com

Fabricante de sumos biológicos há 25 anos

Distribuído por : Dietimport S.A.
Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. - 1249-057, Lisboa
Tel. : 21 030 6000 • Fax : 21 030 6012
apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

Prepare-se para as FÉRIAS!

CHEGOU O VERÃO e as tão desejadas férias grandes! Mas para desfrutá-las sem dissabores é necessária uma boa preparação



Ir de férias pode implicar mudanças de hábitos, sobretudo alimentares, de clima e condições higiénicas e sanitárias favoráveis ao desenvolvimento de doenças. Eis os nossos conselhos para um *kit* de produtos naturais que podem ajudar a solucionar e minorar problemas pontuais.

ANTES DE PARTIR

Dependendo do destino, faça, atempadamente, uma consulta do viajante para obter informações sobre as condições locais e a necessidade de vacinação ou medicação. Recomenda-se especial atenção a crianças, idosos, grávidas, diabéticos ou cardíacos. Faça uma lista com tudo o que precisa de verificar: deixar janelas e portas trancadas, o gás e a água fechados e avisar um familiar ou vizinho. Se tem um animal de estimação, tome providências para que seja bem tratado! Faça uma mala leve, com roupa e calçado adequados e leve os medicamentos/suplementos de toma habitual.

MEDO DE VOAR

Chegue com antecedência ao aeroporto e use roupas leves e sapatos confortáveis para não se sentir apertado durante o voo. Faça exercícios de alongamento e de relaxamento: inspire pelo nariz e expire vagarosamente pela boca. Não beba café nem álcool para não aumentar a ansiedade. Beba um

chá de plantas com propriedades calmantes como a camomila. Suplementos à base de L-teanina ou valeriana também poderão ajudar. Para se distrair, leia, jogue, veja filmes ou ouça música.

ENJOOS

Evite refeições pesadas antes de viajar e beba muita água. Não leia enquanto viaja de carro nem se sente ao contrário da direcção do movimento. O gengibre é eficaz em enjoos e não provoca sonolência, um efeito secundário normalmente associado a alguns medicamentos antieméticos.

SÍNDROMA DA CLASSE ECONÓMICA

A trombose venosa profunda (síndrome da classe económica) ocorre quando se forma um trombo numa veia do sistema venoso profundo. Isto pode suceder em voos de longo curso por se permanecer sentado durante muitas horas consecutivas, sem exercitar as pernas. Use meias elásticas de compressão, beba muitos líquidos (excepto álcool), sente-se no lugar da coxa e exercite as pernas antes, durante e após o voo. Três semanas antes de uma viagem de longo curso, os suplementos com óleos de peixe podem ser úteis para melhorar a circulação. Promova a circulação sanguínea dos membros inferiores usando cremes, cápsulas ou tónicos à base de plantas como



L-TEANINA SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Promove o relaxamento sem causar sonolência.



TONIVEN GEL ORTIS (100 ml)

Com uma sinergia ideal de plantas para uma máxima eficácia, alivia rapidamente as pernas pesadas.



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

Auxilia em caso de enjoo.



NUITDOR BIONAL (80 cápsulas)

Com plantas (valeriana, lúpulo e melissa) reconhecidas por favorecerem a calma interior e ajudarem a conciliar o sono.



MULTI-BILLION DOPHILUS SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Suplemento de probióticos.

a hamamélia, a gilbarbeira e a castanha-da-índia. Se sofre de problemas circulatorios, aconselhe-se com o seu médico.

JET LAG

O nosso “relógio biológico” desorienta-se quando atravessamos rapidamente vários fusos horários, dando origem ao *jet lag*. Os sintomas mais comuns são insónias temporárias, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração e disfunções intestinais. Diminua estes efeitos evitando álcool, bebidas com cafeína e bebendo muita água durante o voo. Ao aterrar, aja de acordo com o horário local, dormindo apenas quando for noite. Em caso de insónia, opte por valeriana ou lúpulo. Durante o dia, aumente a sua energia, com ginseng ou guaraná.

DIARREIA DO VIAJANTE

A diarreia é comum entre os turistas devido à ingestão de água ou alimentos contaminados. A prevenção é fundamental. Beba apenas água engarrafada ou fervida e não utilize gelo. Prefira alimentos bem cozinhados e fruta que possa descascar. Algumas semanas antes de viajar pode tomar probióticos para fortalecer a flora intestinal.

PRISÃO DE VENTRE

A mudança de hábitos ambientais e alimentares pode originar prisão de ventre. Recomenda-se a ingestão de fibras. Em caso de dificuldade em adicioná-las à alimentação, opte por suplementos em cápsulas (aveia ou psílio) ou cubos mastigáveis (à base de frutos e fibras), sempre práticos e fáceis de transportar.

PROTEÇÃO SOLAR

Uma exposição solar excessiva pode aumentar o risco de cancro da pele. Aplique protector solar adequado ao seu tipo de pele, várias vezes ao dia, mesmo que não vá para a praia. Fique à sombra nas horas de mais calor (das 11h às 16h). Antes da época balnear, prepare a pele com suplementos antioxidantes como o betacaroteno, que ajuda também a prolongar o bronzado. Após a exposição solar, hidrate-se: o aloe vera é bastante útil, sobretudo em caso de vermelhidão.

PICADAS DE INSECTOS

Nalguns destinos mais tropicais, as picadas podem transmitir doenças, sendo necessária uma profilaxia adequada. Use repelente, vista roupa que cubra as pernas e os braços e evite andar ao ar livre ao nascer ou ao pôr-do-sol, altura em que os insectos picam mais. Use repelentes com ingredientes naturais à base de plantas e sem substâncias nocivas (DEET, PABA ou parabenos). O gel de aloe vera alivia a comichão das picadas.



SUNBRELLAS® JASON:

Uma gama completa de protectores solares.

KID'S (113 g), PARA CRIANÇAS (IP 45)

ACTIVE (113 g), PARA DESPORTISTAS (IP 45)

FAMILY (113 g), PARA TODA A FAMÍLIA (IP 45)

FACIAL (128 g), PARA A PELE SENSÍVEL DO ROSTO (IP 20)

LIP BALM (4,8 g), BATOM LABIAL PROTECTOR (IP 25)

GEL HIDRATANTE com Alantoína e Aloe Vera (a 98% - 250 g) Jason:

Gel com elevada concentração de Aloe Vera, resultando numa fórmula não oleosa, bem absorvida pela pele)



REPELENTE DE INSECTOS QUIT BUGGING ME JASON (90 ml)

Com ingredientes naturais que protegem a pele. Sem parabenos, sem DEET (dietiltoluamida) e sem PABA.



ARNICARE NELSONS (30 g)

Creme com arnica, sem perfume, é um recurso natural de primeiros socorros essencial e seguro para toda a família.



FRUTOS & FIBRAS ORTIS

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

24 CUBOS

24 COMPRIMIDOS



PANAX GINSENG ORTIS (10 ampolas)

Com raízes de Panax ginseng C.A. Meyer que apresentam todas as substâncias activas nas proporções ideais, para fornecer a energia que precisa.



CREME PROTECTOR COM MELALEUCA NELSONS (30 g)

Com óleo de melaleuca puro da Austrália, tradicionalmente utilizado como anti-séptico, este creme é eficaz como desinfetante para aplicação tópica em caso de cortes, arranhões e escoriações, prevenindo os problemas provocados por microrganismos.

Superbagas

PARA ALÉM DE SABOROSAS
AJUDAM A PROMOVER SAÚDE



As bagas, ou frutos silvestres, como também são conhecidas, são características das zonas mais frias. Podem ser difíceis de encontrar, mas as suas qualidades nutricionais são de tal forma importantes que é impossível ignorá-las.

PERFIL NUTRICIONAL E SUBSTÂNCIAS NATURALMENTE PRESENTES

Incluídas no grande grupo dos frutos ácidos, as bagas são um fonte excelente de antioxidantes e apresentam, naturalmente, um baixo teor de calorias e de gorduras. São ricas em vitamina C, em fibras e em polifenóis. Estes últimos são fitoquímicos que ajudam as plantas a protegerem-se dos raios solares, incentivam a polinização e afastam predadores e doenças. Devido, entre outros, às suas propriedades antivirais e anticarcinogénicas, os polifenóis apresentam-se como potenciais promissores na redução de doenças como o cancro e as doenças cardiovasculares, razão pela qual têm sido alvo de inúmeros estudos. Existem milhares de polifenóis nas bagas

mas são de destacar os flavonóides, que incluem as antocianinas, e ainda o ácido elágico. As antocianinas, pigmentos que conferem a cor vermelha aos morangos e azulada às amoras e aos mirtilos, apresentam uma elevada actividade antioxidante e são eficazes na neutralização dos efeitos dos radicais livres. O ácido elágico é um pigmento presente nas plantas e encontra-se em elevadas concentrações em morangos, framboesas e amoras, assim como noutros frutos. Através de vários ensaios, os cientistas demonstraram que o ácido elágico impede as células cancerígenas de se replicarem, ao invés de se multiplicarem descontroladamente como é usual.

PROPRIEDADES BENÉFICAS

Existem inúmeros registos sobre a utilização das bagas no combate a várias afecções. O arando vermelho tem sido usado tradicionalmente para combater infecções do tracto urinário e a sua acção impede que as bactérias se fixem nas paredes do aparelho urinário. Vários estudos permitiram verificar que a ingestão de sumo de arando

vermelho ajuda a proteger o tracto urinário com uma taxa de sucesso considerável.

O mirtilo ajuda a melhorar a acuidade visual, nomeadamente a visão nocturna. Esta baga pode ainda ajudar a melhorar outros problemas de visão, incluindo miopia, degeneração da mácula devido à idade ou retinopatia diabética. Também reduz os valores da glucose sanguínea, sendo benéfica na diabetes. Têm surgido evidências de que as antocianinas protegem o cérebro e o sistema nervoso dos efeitos do envelhecimento. Alguns estudos demonstraram que ratos idosos, aos quais foi administrado mirtilo, apresentavam uma melhor memória e coordenação. Existem também evidências de que a suplementação com mirtilo pode proteger o sistema nervoso de situações relacionadas com o stress oxidativo e inflamação, como Alzheimer e doença de Parkinson. Devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, as antocianinas presentes nas bagas ajudam a manter uma boa saúde cardiovascular. Possuem ainda diferentes propriedades anticancerígenas, sendo por isso alvo de estudos.

BAGA A BAGA... A SUA SAÚDE GANHA!



MORANGO

Fonte de fibras, ricos em vitamina C, fonte excelente de ácido elágico, antocianinas.

DOCE DE MORANGO BIO PRO SAIN (290 g)

Biológico. Sem açúcar adicionado (com açúcares naturalmente presentes). Ideal para barrar no pão ou juntar a iogurtes.



GOJI

Fonte de fibras, aminoácidos, rica em vitamina C, outras vitaminas e minerais, enorme poder antioxidante: polissacáridos.

SUMO 100% GOJI BIO NATUREFOODS (500 ml)

100% puro sumo biológico de qualidade excepcional. Obtido por prensagem das bagas frescas e maduras de Goji do planalto tibetano.



FRAMBOESA

Rica em fibras, fonte de vitamina C, betacaroteno, ácido elágico, catequinas, monoterpenos.

FRAMBOESAS ULTRACONGELADAS NATURAL COOL (300 g)

Biológicas.



MIRTILO

Fonte de fibras, fonte de vitamina C, enorme poder antioxidante: antocianinas, fonte de ácido elágico.

MIRTILO - EXTRACTO ESTANDARIZADO DAS BAGAS SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Suplemento alimentar que auxilia no caso de microcirculação, incluindo retinopatias de origem vascular. Melhora a visão, principalmente a nocturna. Útil na insuficiência venosa e na regulação da glicemia.

DESFRUTE DE TODO O SABOR DA SOJA!



PROVAMEL. DÁ GOSTO À SUA VIDA.

A Provamel oferece uma vasta gama de produtos à base de soja, CO2 neutra. Rica em variedade, repleta do divino sabor da soja e com grande respeito pelo planeta. Opte por produtos Provamel que satisfazem plenamente o seu apetite e dão sabor à sua vida...o planeta também agradece.
www.provamel.com

Sabia que... a produção de carne requer quantidades elevadas de água?
São necessários pelo menos 4000 litros de água para produzir um bife!

PROVAMEL. AME O SEU FUTURO

Distribuído por: Dietimport, SA Rua 1º de Dezembro, n.º45 - 3º Dto, 1249-057 Lisboa Telefone: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12 www.dietimport.pt / dietimport@dietimport.pt
À venda em lojas de produtos naturais e dietéticas.

pack promocional especial 3+1 Bebida Adoçada 1l
promoção limitada ao stock existente
não válida para unidades individuais



mySmoothie

uma história de... saúde, energia e sabor



Inspirada nas criações culinárias da sua avó, Domenique Forsberg apostou em receitas saudáveis e nutritivas, criando uma original gama de smoothies que podem ser saboreados a qualquer momento e em qualquer lugar

Ter nascido e ter vivido algum tempo em Kiruna, na Lapónia, teve grande impacto nos valores e no estilo de vida de Domenique Forsberg, a fundadora da mySmoothie. A sua família tem raízes nesta zona da Finlândia e, há já várias gerações, desenvolvem uma forma de “sobreviver” ao Inverno rigoroso daquela região. Durante a infância de Domenique, os smoothies prontos para beber ainda não existiam. Mas a sua avó tinha a melhor receita para a saúde e a felicidade de todos: bagas frescas, colhidas no campo, e batidas com sumos ou leite e até com gemas de ovos crus. As receitas da sua avó intrigavam muitas pessoas mas, definitivamente, forneciam a energia que a família necessitava.

Foi em 2003 que a ideia de produzir o seu próprio smoothie surgiu, simplesmente porque não encontrava nada semelhante no mercado europeu. Domenique queria dedicar-se a um projecto do qual tivesse orgulho. Teria de fazer algo em que acreditasse verdadeiramente. Definitivamente, a vida e a alimentação saudável faziam parte da sua lista de interesses. O sector da alimentação era a escolha perfeita. O seu sonho consistia em criar produtos saudáveis e práticos dos quais todos pudessem desfrutar.

100% FRUTA

Foi assim que nasceu a mySmoothie. As receitas começaram na cozinha da casa

de Domenique, inspiradas nos batidos que a sua avó preparava, e foram, posteriormente, aperfeiçoadas para produção em larga escala.

UMA MARCA SAUDÁVEL

Cada embalagem de mySmoothie contém o melhor dos frutos e bagas e sumo natural. E apenas isto. Não há açúcar adicionado, conservantes ou aditivos. São levemente pasteurizados e cuidadosamente embalados para os proteger dos efeitos da luz e do ar. Isto significa que os produtos mySmoothie são mais do que apenas uma bebida: são *snacks* deliciosos e saudáveis que podem ser saboreados em qualquer lugar!

EMBALAGENS AMIGAS DO AMBIENTE

Para manter a qualidade dos produtos e respeitar o ambiente, a mySmoothie condiciona os seus produtos em embalagens de cartão, mantendo-os frescos e saborosos sem recorrer a conservantes. As várias camadas de cartão e o sistema de embalagem a vácuo protegem os smoothies da luz e actuam como uma barreira para o oxigénio.

Como o cartão utilizado nas embalagens é produzido a partir de florestas sustentáveis, por cada árvore utilizada, novas árvores são plantadas para preservar o meio ambiente. Além disso, como os



OS NOSSOS SMOOTHIES

Os frutos são cuidadosamente seleccionados em diferentes partes do Mundo (por exemplo, o açaí vem do Brasil e os mirtilos da Suécia) e misturados e batidos numa das maiores empresas de lacticínios da Suécia, assegurando a máxima qualidade. Actualmente, a mySmoothie dispõe de 8 sabores deliciosos e saudáveis:

› Gama clássica:

framboesa, manga, maracujá, pêssego e morango

› Gama Superfruit:

mirtilo, açaí e romã

A gama Superfruit foi lançada em 2008 e contém um nível elevado de nutrientes, vitaminas, antioxidantes, fibras e muitos outros benefícios.

mySmoothies não precisam de ser refrigerados, poupa-se muita energia. Por todas as razões acima referidas, as embalagens de cartão têm a melhor pegada ambiental se comparadas às embalagens PET, de vidro ou alumínio.

A mySmoothie está hoje presente em mais de 14 países e tem um grande grupo de fãs que cresce a cada dia em determinados mercados, como por exemplo na Dinamarca, onde é vendido um mySmoothie por cada sete habitantes!



ESPECIAL

Beleza

COM A CHEGADA DO VERÃO o corpo fica mais exposto e a nossa aparência assume maior importância. Mas obter o aspecto cuidado e saudável que tanto desejamos exige alguma disciplina



Pequenos gestos podem fazer a diferença e são fáceis de incluir nos seus hábitos quotidianos. Siga as nossas sugestões e viva este Verão em pleno!

ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para uma boa saúde e para ficarmos mais bonitos. Assim, privilegie o consumo de líquidos (naturais e sem açúcar) para um melhor funcionamento intestinal e uma pele mais bonita. Aposte nos frutos e vegetais e evite o consumo exagerado de gorduras ou alimentos ricos em açúcares refinados como gelados, bolos e sobremesas.

HIDRATAÇÃO

Verão é sinónimo de pele mais exposta às agressões ambientais (radiação solar, vento, cloro das piscinas, etc) e, claro, pele mais seca. Para a evitar, a hidratação é essencial, especialmente em zonas mais secas como os joelhos, os cotovelos, as mãos e os pés. A hidratação deve ser precedida de uma exfoliação para eliminar as células mortas à superfície da pele. Não se esqueça de hidratar a sua pele todos dias, principalmente se foi à praia e esteve exposto ao sol.

① EXFOLIANTE FACIAL CATTIER (100 ml)

Com argila branca e aloe vera, é adequado para todos os tipos de pele.

② EXFOLIANTE CORPORAL LOGONA TROPIC (100 ml)

Rico em extractos e óleos botânicos tropicais que dão uma sensação estimulante e agradável no duche/banho. A acção exfoliante suave da fibra de coco em conjunto com os extractos de ananás e papaia deixam a pele suave e macia. A fragrância sensual a coco estimula de uma forma agradável o seu corpo e o seu espírito.

③ LOÇÃO CORPORAL DAILY CARE LOGONA (200 ml)

Loção leve e fluida, hidrata a sua pele com aloe vera e protege-a graças ao óleo de jojoba bio e à manteiga bio.

④ CREME HIDRATANTE ALOE VERA JASON (113 g)

Concentrado com gel de aloe vera a 84%, óleo de amêndoas doces e vitamina E, este creme facial rico e, ao mesmo tempo leve, proporciona um cuidado diário completo.

CABELOS

No Verão, o sol, o vento, a água do mar e o cloro das piscinas são inimigos bem conhecidos também dos cabelos. A exposição frequente a estes agentes pode deixar os cabelos ressequidos e sem brilho. Por isso, deve ter-se um cuidado especial com os mesmos nesta estação, utilizando produtos específicos hidratantes e revitalizantes.

⑤ CHAMPÔ E AMACIADOR HIDRATANTES SALON JASON

Proporcionam uma hidratação intensa e instantânea ao cabelo, deixando-o nutrido e saudável. Contêm algas marinhas e jasmim-manga que o fortalecem, mantendo-o brilhante e maleável.

CHAMPÔ (250 ml)
AMACIADOR (200 g)

⑦ MÁSCARA REGENERADORA PARA CABELO + SÉRUM MONTAGNE JEUNESSE (17,5 ml + 3,5 ml)

Esta máscara regeneradora intensiva a quente com óleo de abacate e casca de cerejeira, ingredientes que ajudam manter a hidratação, dá vida ao cabelo danificado.



PROTECÇÃO SOLAR

Todos gostamos de tomar banhos de sol mas sabemos que estes devem ser moderados, nunca nas horas de mais calor e sempre com protecção adequada. Durante o Verão, e preferencialmente durante todo o ano, deve aplicar um bom protector solar na pele exposta à radiação solar. Escolha um produto que forneça protecção contra UVA e UVB e aplique-o meia hora antes da exposição solar.

⑧ CREME PROTECTOR SOLAR SUNBRELLAS FAMILY JASON (113 g)

O Creme Protector Solar Sunbrellas Family (IP 45) oferece protecção solar para toda a família e ajuda a prevenir o envelhecimento precoce causado pela exposição solar.

⑨ SKINÉO SUN ORTIS (60 cápsulas)

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

CELULITE

Este é um problema bem conhecido da maioria das mulheres e traz consigo a inestética pele “casca de laranja”. Nem sempre o excesso de peso é o único culpado. O aparecimento da celulite, muitas vezes determinado por factores hereditários, tem uma base hormonal e é agravado pela má circulação e por uma insuficiente drenagem linfática. No combate à celulite são inegáveis a ajuda e os benefícios conseguidos com a administração de suplementos alimentares. Estes efeitos serão potenciados se, juntamente com a administração de suplementos alimentares, ocorrer uma aplicação regular de um bom anticelulítico.

⑩ GOTU KOLA - EXTRACTO DAS PARTES AÉREAS SOLGAR (100 cápsulas vegetais)

Estudos recentes indicam que o extracto de Centella asiática (Gotu Kola) é rico em ácido asiático, ácido madicássico e asiaticósido, com grande valor terapêutico na insuficiência venosa dos membros inferiores, comprovado por sintomas subjectivos e pletismografia. Está também indicado no caso de úlceras de perna e celulite, devido à sua acção benéfica no metabolismo do tecido conjuntivo.

⑪ GEL DRENANTE ANTICELULITE CATTIER (200 ml)

O Gel Drenante Anticelulite Bio Cattier é especialmente formulado para uma maior definição, reforçando a elasticidade e firmeza da pele. A fórmula de “efeito frio”, com sementes de guaraná, água de flor de hamamélia e extracto de algas verdes, fornece uma agradável sensação imediata de frescura e aumenta a penetração dos ingredientes activos. Aplicar uma vez por dia, por exemplo antes do banho, com movimentos firmes e regulares, no sentido ascendente dos joelhos até à cintura. Deixar actuar durante alguns minutos e remover quaisquer resíduos enxaguando a pele.

⑫ CONCENTRADO ADELGAÇANTE CATTIER (200 ml)

Graças à combinação inovadora de ingredientes com acção adelgaçante, refirmante e anticelulite, como o óleo de roseira brava, algas vermelhas, castanhas e verdes, o Concentrado Adelgaçante Bio Cattier adelgaça e remodela a sua silhueta. Esta fórmula é altamente eficaz e produz resultados visíveis no combate à celulite. Após a aplicação do Gel Drenante Anticelulite, aplicar o Concentrado Adelgaçante duas vezes por dia (de manhã e à noite) massajando no sentido ascendente desde os joelhos



INOVE NO SEU PEQUENO-ALMOÇO

O pequeno-almoço é uma refeição muito importante, mas se está com pressa e não tem tempo para comer uma taça de cereais, então, estas barras “pequeno-almoço” podem ser a solução! Elaboradas com uma combinação de saborosas nozes e xarope de ácer, frutos e amêndoas ou de arando vermelho e framboesa, bem como outros ingredientes especiais como aveia, trigo e cevada integrais, vão satisfazer os paladares mais exigentes.

Variedades:

NOZES E XAROPE DE ÁCER, FRUTOS E AMÊNDOAS, ARANDO VERMELHO E FRAMBOESA.

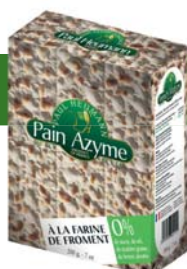
CAIXAS COM 6 UNIDADES - 6X40 g

O SNACK IDEAL PARA O VERÃO

1 PORÇÃO TEM APENAS 10 kcal!

O pão ázimo é crocante e delicioso. Com manteiga, queijo, mel ou doce, é ideal para quando a fome aperta. E o melhor: 1 fatia tem apenas 60 Calorias, o que equivale ao valor energético de 1 maçã!

PÃO ÁZIMO PAUL HEUMAN (200 g)



ÁGUA DE COCO: O SABOROSO ISOTÓNICO NATURAL!

Já todos sabem que a água de coco é um isotónico natural refrescante que sacia a sede e mantém o organismo hidratado. O que muitos podem ainda não saber é que existe uma forma prática e deliciosa de consumi-la. As águas de coco Dr. Antonio Martins são 100% vegetais, isentas de colesterol e de lactose, sem açúcares adicionados, conservantes nem corantes e de agricultura biológica. Estão disponíveis em embalagens tetra pak de 500 ml ou em garrafas de 200 ml.

Variedades:

ÁGUA COCO NATURAL 200 ml
ÁGUA DE COCO + LARANJA 200 ml
ÁGUA COCO NATURAL 500 ml
ÁGUA DE COCO + BANANA 500 ml
ÁGUA DE COCO + ANANÁS + ACEROLA 500 ml

Gamas disponíveis:
› MELALEUCA E VITAMINA E
› ALOE VERA
› MEL DE MANUKA
› ALFAZEMA
› ROMã



COSMÉTICOS BIOLÓGICOS DR. ORGANIC - CORPO SAUDÁVEL, MENTE SAUDÁVEL

Uma abordagem holística da saúde e bem-estar, assegurando que os produtos que aplica no seu corpo são tão naturais e biológicos como os alimentos que ingere. A Dr. Organic está empenhada em criar produtos naturais e únicos, com *design* funcional e que apresentem as propriedades funcionais dos ingredientes naturais incluídos em cada um dos produtos. Experimente esta vasta gama de produtos biológicos, desde champôs, cremes hidratantes, géis líquidos, óleos e desodorizantes entre muitos outros.



NOVOS CHIPS EXÓTICOS E DELICIOSOS!

A Terra Chips acaba de lançar mais duas variedades de chips: Mistura Exótica de Vegetais com Tomate – uma versão irresistível dos Chips Mistura Exótica de Vegetais Original que já conhece em que à colorida variedade de tubérculos se acrescenta o sabor do tomate maduro. Rico em fibras. Mistura Exótica de Legumes com Sal Marinho – estes chips deliciosos são uma combinação apetitosa de sabor e cor, composta por beterraba, batata-doce e batata azul. Condimentados com sal marinho, constituem um *snack* ainda mais *gourmet*, uma garantia de sucesso em qualquer ocasião. Basta experimentar estes chips crocantes e saborosos para perceber que são um aperitivo fora do comum.

MISTURA EXÓTICA DE VEGETAIS COM TOMATE E FIBRAS (110 g)
MISTURA EXÓTICA DE LEGUMES COM SAL MARINHO (110 g)



NOVAS TENTAÇÕES SEM GLÚTEN

A gama da Schär não pára de crescer. Os mais novos e deliciosos produtos sem glúten são irresistíveis. A Bolacha Maria era mesmo o que faltava para deixar os dias mais doces. Ao pequeno-almoço, ao lanche ou simplesmente quando precisamos de uma doce tentação, as Bolachas Maria deixam todos a pedir por mais. Mas se o seu fraco é o chocolate, não pode deixar de experimentar o Ciocko Sticks: saborosos biscoitos em forma de palitos cobertos com chocolate de leite sem glúten suave e irresistível. Não vão desapontar os mais gulosos!

BOLACHAS MARIA SCHÄR (200 g)
CIOCKO STICKS SCHÄR (150 g)

As Cistites podem ser águas passadas


Para ajudar a prevenir as cistites, também conhecidas como infecções urinárias baixas, de forma natural, a Solgar apresenta-lhe o suplemento alimentar **Cranberry ou Extracto de Arando Vermelho com Vitamina C**. O Arando Vermelho é uma planta que tem sido muito utilizada quer na prevenção quer como desinfectante das vias urinárias nas mulheres que sofrem de cistites*. Além disso, este suplemento contém ainda Vitamina C, reforçando a sua acção.

*Head, K.A., Natural Approaches to Prevention and Treatment of Infections of the Lower Urinary Tract, 2008, Alternative Medicine Review, 13, Nov 3: 227-244



**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.

Os Suplementos Alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de gravidez, amamentação, toma de alguma especialidade farmacêutica, ou em caso de existência de doença, deverá ser pedido aconselhamento médico antes da administração de qualquer suplemento alimentar.