



dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | Nº 19 | OUTONO 2010

DESCUBRA TODOS
OS BENEFÍCIOS DA
Vitamina D
A VITAMINA
DO
sol

**Substitutos
DO CAFÉ**

Alternativas à cafeína

DEFESAS

Preparar o organismo
para a nova estação



Em busca da felicidade

Caro(a) leitor(a)

Nunca, como nos dias que correm, se sentiu que a felicidade fosse um valor tão importante. É evidente que a felicidade foi sempre procurada e desejada, mas a sua ausência era encarada com mais naturalidade do que actualmente. Deixou de ser vista como uma benção ou até como uma recompensa e passou a ser um direito a reivindicar. Esta realidade alterou a forma como vivemos. Em família, no trabalho ou na vida social, é hoje mais notório o esforço que fazemos para sermos felizes e são, hoje, reconhecidas as consequências desse esforço.

Por outro lado, o próprio conceito de felicidade foi sendo alterado. A quantidade, cada vez maior, de estímulos materiais e emocionais que pensamos precisar, torna-nos, muitas vezes, pessoas insatisfeitas, colocando uma especial pressão sobre nós, como se fosse fácil, necessário e absolutamente urgente abraçar todos esses estímulos para ser feliz. Como dizia o filósofo Arthur Schopenhauer: "A nossa felicidade depende mais do que temos nas nossas cabeças, do que nos nossos bolsos." Se não tivermos a devida atenção na moderação desse ímpeto, poderemos acabar por nos deixar levar pela insustentável sensação de não conseguirmos atingir a felicidade.

Na verdade, a felicidade é um valor importante que não podemos deixar escapar ou mitigar. Mas há que saber encontrar, no meio de todos os estímulos, o tipo de felicidade que queremos: aquela que está ao nosso alcance e que nos engrandece ou aquela que nos é vendida como sendo possível?

O Outono está a começar e traz-nos dias mais melancólicos, pela sensação de fim de férias, pela redução do número de horas de luz e até pela presença menos assídua do sol. Nesta estação é particularmente importante encarar o dia-a-dia com optimismo, não nos deixando abater por sentimentos, que, em última instância, nos podem conduzir à depressão. Aproveite e siga as nossas dicas no artigo que dedicámos a este tema. Boa leitura.



Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...



saúde e bem-estar

4

Defesas do ORGANISMO

Prepare o seu organismo para as estações mais frias do ano.



saúde e bem-estar

8

DEPRESSÃO

Os sinais de depressão nem sempre são evidentes. Saiba como os detectar e quais as terepias mais indicadas para a combater.



saúde e bem-estar

12

VITAMINA D

A vitamina D não é só a vitamina do sol. Descubra todas as suas virtudes.



beleza

16

BELEZA interior

Quando estamos bem por dentro, isso reflecte-se no nosso exterior.



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRECTOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA E SÓNIA SÁ | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | 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: INÉS REIS E GONÇALO TENREIRO | PAGINAÇÃO: GONÇALO TENREIRO E ELSA PEREIRA | DIRECTORA DE PRODUÇÃO: ANA MIRANDA | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 30.000 EXEMPLARES | DEPÓSITO LEGAL: 315490/10 | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Más previsões para as doenças de Inverno.

Previna-se e reforce as defesas naturais
antes e durante o Inverno com Equinácea Solgar.

É previsível. Com o Inverno chega a chuva, o frio, os espirros, a tosse, as constipações, a febre e as inflamações. Junta-se a habitual exposição a agressões externas como o stress, o cansaço e uma alimentação nem sempre equilibrada, e vem o enfraquecimento do sistema imunitário, o que pode ter consequências graves para o organismo. **Equinácea Solgar**, um suplemento alimentar da Solgar, contraria as previsões, reforçando diariamente e naturalmente as suas defesas naturais. Então, se a melhor forma de prever é prevenir, previna-se das doenças de Inverno com Equinácea Solgar.



Tudo o que precisa,
encontramos na natureza



único

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.



DEFESAS DO organismo

está na altura

de as reforçar

SAIBA COMO preparar o seu organismo para as ameaças típicas das estações mais frias do ano. A alimentação e os suplementos naturais assumem aqui um papel fundamental.

Por sistema imunitário entendemos todos os mecanismos pelos quais o nosso organismo se defende de invasores externos (vírus, bactérias, fungos). Estes invasores podem ser mais ou menos agressivos. Nalguns casos, como sucede com os vírus que causam constipações, o nosso organismo consegue erradicá-los com sucesso. Mas noutros, como certos tipos de vírus de gripe, só os conseguimos combater com o recurso a medicamentos.

Quando somos infectados, as nossas defesas actuam localmente no tecido contagiado, causando dor, alterações no fluxo sanguíneo e libertação de moléculas inflamatórias locais, bem como a mobilização de leucócitos e macrófagos que migram para o local de ataque com a finalidade de matar e remover os agentes patogénicos invasores. Esta resposta gera sintomas, como dor de cabeça, febre, sonolência, perda de apetite ou desinteresse, que ajudam o organismo a combater as infecções mas que são sempre inconvenientes.

Sabendo que, com a chegada das estações frias ficamos mais susceptíveis a constipações e gripes, é uma boa altura para começarmos a reforçar o sistema imunitário.

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO

A alimentação tem um papel essencial na manutenção e no reforço das defesas do organismo:

- A redução do consumo de açúcares, hidratos de carbono refinados, cafeína, álcool, gorduras trans/hidrogenadas e

potenciais alergénicos, assim como o aumento do consumo de hidratos de carbono complexos, vegetais, fruta (em especial os frutos vermelhos), frutos secos, sementes, cereais integrais e aumento da ingestão de líquidos (água, infusões e caldos) são medidas benéficas para a saúde do sistema imunitário. Uma infusão bem quente e fumegante, como a de limão ou roseira brava, é um exemplo de uma bebida reconfortante que traz um aporte significativo de nutrientes importantes.

OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Podemos encontrar na natureza recursos que não só auxiliam a reforçar o sistema imunitário, como também ajudam a combater infecções já instaladas. A suplementação vitamínica, mineral ou de extractos de plantas, entre outros nutrientes, pode representar uma verdadeira arma na prevenção e combate das doenças mais comuns no Outono e Inverno.



VITAMINAS

Referida como o principal nutriente de suporte do sistema imunitário, a vitamina C reduz a duração e severidade dos sintomas de constipações.

Entre outros efeitos benéficos para o organismo, a vitamina C aumenta a função dos leucócitos e a actividade dos anticorpos. É de realçar que a necessidade desta vitamina aumenta durante a infecção. Em casos de sintomas efectivos de gripe ou constipação, as doses podem ser de 2 a 3 g/dia. Como forma de prevenção, a toma poderá ser de 500 mg a 1 g/dia. A forma não ácida da vitamina C (Ester-C®) pode ser uma alternativa em casos de intolerância à acidez desta vitamina. Fontes naturais de vitamina C são a roseira brava, os frutos vermelhos e os citrinos.

A vitamina A e o betacaroteno são úteis na acção de suporte da função imunitária a nível das membranas mucosas, prevenindo, assim, a infecção. Esta vitamina fortalece as membranas mucosas do nariz e da garganta (tornando-as menos sujeitas a infecções), suportando também a acção das células imunitárias. O betacaroteno e o óleo de fígado de bacalhau são boas fontes de vitamina A e alternativas à forma sintética da mesma.

A vitamina D é um importante modelador do sistema imunitário. Está comprovado que esta vitamina pode aumentar a imunidade.

Menos relevantes, mas também úteis, são as vitaminas E e do complexo B.

MINERAIS

Relativamente aos minerais, o mais importante, em caso de constipações e gripes, é o zinco pela acção benéfica que pode ter

na redução da duração das constipações. Em conjunto com a vitamina C, o zinco é um importante nutriente de suporte imunitário. A suplementação com selénio também potencia a função imunitária.

PLANTAS

Das plantas cujas propriedades fitoterápicas são coadjuvantes do bom funcionamento do sistema imunitário, podem ser destacadas:

- A equinácea, que estimula as defesas do organismo e pode ser benéfica em muitas doenças infecciosas como gripes, sinusites, amigdalites, infecções respiratórias, etc. Produtos com equinácea enriquecidos com tomilho e própolis tornam-se mais úteis para a prevenção de constipações e das infecções respiratórias comuns durante a época de Outono e Inverno. A forma combinada da equinácea com vitamina C é preferida por milhares de pessoas no mundo inteiro para prevenção de gripes e constipações. No caso de já existir a contaminação com vírus, esta planta é ainda capaz de minimizar o período de infecção.

- O sabugueiro, planta cuja administração oral está associada a uma redução da duração dos sintomas de gripe.

- A folha de oliveira, cujo composto activo oleuropeína possui, entre outras, propriedades antivirais (inibe vírus do tipo influenza A), o que a torna importante no tratamento de gripes e constipações.

- A unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*), planta que estimula o sistema imunitário para além de ser um excelente agente anti-inflamatório.

- O myrtol, uma combinação de óleos essenciais (eucalipto, citrinos e pineno), que tem demonstrado ser uma alternativa a antibióticos no caso de bronquite aguda provocada por um agente não especificado. É usado internamente também como expectorante e broncoespasmolítico.

- O tomilho (óleo essencial), que por ser brônquico, expectorante e anti-séptico, é indicado para a tosse irritativa, a bronquite e o catarro.

- A roseira brava, uma fonte natural de vitamina C que intervém na função imunitária, podendo ser assimilada através de suplementos alimentares de vitamina C ou em infusões.

- O orégão (óleo essencial), um suplemento alimentar cujas características antimicrobianas são há muito conhecidas e que é muito eficaz na prevenção da gripe e tradicionalmente utilizado para aliviar a tosse, constipações e gripes, além de prevenir pneumonias e bronquites.



PRÓPOLIS

A própolis, um conjunto de substâncias recolhidas na natureza pelas abelhas, tratada pelas glândulas salivares destas e cujas propriedades estimulam o sistema imunológico, actua como agente preventivo de constipações, tosse, gripes e outras viroses. A inalação de própolis ou a sua administração em xarope com mel, em situações de rinofaringite e em outras afecções das vias respiratórias, parece também ter uma acção benéfica. É de realçar que em pessoas alérgicas a produtos da colmeia (mel, pólen), a administração desta substância deve ser evitada.

Todas as substâncias acima indicadas, além do seu efeito preventivo, ajudam a diminuir a severidade e a duração dos sintomas de constipações quando ingeridas logo após a manifestação dos primeiros sinais de infecção.



EQUINÁCEA - EXTRACTO ESTANDARIZADO DAS PARTES AÉREAS E DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Este suplemento é produzido a partir do extracto estandarizado de raiz de *Echinacea Angustifolia* e *Echinacea Purpurea*, contendo 4% de equinacósidos associado aos componentes totais da planta presentes nas folhas e raízes. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade.



GAMA PROPEX ORTIS

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)



PICOLINATO DE ZINCO 22mg SOLGAR (100 comprimidos)

O zinco é um nutriente primário na função imunitária, particularmente devido aos seus efeitos benéficos sobre a função do timo e dos leucócitos.



ESTER-C® PLUS VITAMINA C 1000mg SOLGAR (30 comprimidos)

Ester-C® é uma forma de vitamina C não ácida, e que contém um complexo de bioflavonóides de citrinos, acerola, fruto de roseira brava, e rutina. É altamente absorvível e possui o mesmo poder antioxidante da vitamina C simples; não irrita o estômago porque tem pH neutro. Ester-C® chega às células duas vezes mais rápido, é absorvido pelas células quatro vezes mais e é retido nos tecidos duas vezes mais tempo do que a vitamina C convencional.

Os substitutos do CAFÉ

POR CONTER CAFEÍNA, o café requer um consumo moderado. Felizmente, existem bebidas alternativas, igualmente deliciosas.

Beber café é um hábito antigo e popular em todo o mundo. Quer seja para ajudar a começar o dia ou para rematar uma refeição, são poucos os que lhe conseguem resistir. De acordo com estudos recentes, o consumo moderado de café (duas a quatro chávenas por dia) pode trazer alguns benefícios para a saúde. A cafeína, uma substância natural presente no café, é excitante, estimula o cérebro, a respiração, os rins e a circulação. Mas o seu excesso pode causar graves problemas de saúde: prolongar o efeito de vigília, causar dificuldade em adormecer, reduzir a quantidade de horas de sono e até originar períodos mais curtos de sono profundo. O excesso de café pode ainda originar taquicardia, ansiedade, irritabilidade, agitação, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e aumentar a probabilidade de osteoporose. Assim, desaconselha-se o seu consumo excessivo devido a questões de saúde e particularmente na gravidez. Em determinadas alturas da História, a escassez de café ou o seu preço demasiado elevado deram origem a alternativas que tentavam imitar o seu sabor. Ao longo do tempo, foram surgindo várias preparações semelhantes em aspecto e sabor e sem o inconveniente da cafeína. A maior parte dos substitutos ou sucedâneos de café é composta por plantas ou cereais torrados, na forma de pó solúvel.

A CHICÓRIA

A chicória (*Cichorium intybus*) é uma planta cultivada pelas suas folhas e raízes. As suas raízes são matérias-primas importantes para a alimentação animal e a indústria alimentar extrai delas a inulina. As raízes, após secas, torradas e moídas, são utilizadas como substitutos do café em praticamente todo o mundo. As folhas são consumidas cruas em saladas. A chicória também tem sido utilizada como diurético, laxativo, auxiliar da digestão e as suas sementes possuem propriedades protectoras do fígado. Na sua composição destacam-se proteínas, minerais (cálcio, fósforo, ferro), vitaminas (vitamina A, B1, B2, niacina e vitamina C) e fibras.

VANTAGENS DOS SUCEDÂNEOS

Pelos seus ingredientes, constituem uma possível fonte diária de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, fibras, minerais e vitaminas) essenciais ao bom funcionamento do organismo. Contribuem, de certa forma, para uma alimentação saudável e variada.

Por serem naturalmente isentos de cafeína, podem ser bebidos a qualquer hora do dia, inclusive por crianças. Normalmente, são instantâneos, sendo a sua preparação fácil: basta adicionar água, leite ou bebida de soja e, assim, apreciar um sabor semelhante ao do café sem preocupações! Podem ainda integrar qualquer receita onde normalmente se utilizaria café como sobremesas, bolos ou gelados. Para uma maior qualidade opte por variedades de agricultura biológica.

O CENTEIO

O centeio (*Secale cereale L.*) é um cereal amplamente utilizado na panificação e na alimentação animal. Também faz parte de cereais de pequeno-almoço e é usado na preparação de sucedâneos de café. O seu malte é utilizado na preparação de bebidas, como o whisky.

A CEVADA

A cevada (*Hordeum vulgare L.*) e as suas variedades são cereais utilizados na alimentação animal e no fabrico de bebidas substitutas de café, na produção de malte e cerveja. É de assinalar o seu teor de fibras solúveis, nomeadamente beta-glucanos, que podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol e a regular os níveis de açúcar no sangue. Na indústria alimentar a cevada faz parte de cereais de pequeno-almoço, barritas, bolos, alguns tipos de pão, etc. Nos sucedâneos de café utiliza-se frequentemente a cevada maltada devido ao seu sabor agradável.



BEBIDAS INSTANTÂNEAS FAVRICHON

Produzidas a partir de plantas que podem ser usadas como substitutos do café, as quatro variedades seguem as receitas desenvolvidas por Joseph Favrichon há mais de um século. Reúnem todos os benefícios dos seus componentes individuais em bebidas instantâneas ideais para o pequeno-almoço ou para uma deliciosa pausa a qualquer hora do dia. De agricultura biológica.

Variedades:

- CHICORÉE BIO (100g)
- NECTADOR (100g)
- MALT SOLUBLE BIO (100g)
- MATIMALT BIO (125g)



BIORTICA NATUREFOODS (100g)

Bebida instantânea biológica de gosto agradável produzida a partir de cereais e figos torrados que substitui o café e aromatiza bolos e sobremesas. Pode ser utilizada na preparação de refrescos. Não contém cafeína, não perturba o sono, não provoca qualquer nervosismo, nem azia. Modo de preparar: 1 a 2 colheres de café numa chávena de água a ferver ou de leite quente.

Só para adultos, crianças, seniores, e todos aqueles que procuram uma vida saudável.



Packs promocionais especiais:

- 2+1 Mini Bebidas 250ml (chocolate, baunilha e morango)
 - 3+1 Sobremesas 4x125g (chocolate, baunilha, caramelo e cappuccino)
- Promoções limitadas ao stock existente e não incluem embalagens individuais.



PROVAMEL. O OUTONO NUNCA FOI TÃO SABOROSO.

As bebidas e sobremesas biológicas Provamel estão cheias de sabor! Ideais para uma pausa saudável ou levar para qualquer lado. Ao pequeno-almoço, a caminho do escritório, na escola, ao lanche, estas delícias de soja são uma alternativa saudável que completam o seu dia-a-dia.

PROVAMEL. AME O SEU FUTURO

DEPRESSÃO

quando o mundo parece estar a desabar



TRISTEZA, falta de energia, falta de apetite e perda de interesse por actividades que lhe são habitualmente agradáveis, podem ser sinais de que está com uma depressão.

Sentir-se deprimido após uma vivência que o afectou negativamente é normal. Mas se os sintomas depressivos se agravarem e/ou perdurarem no tempo deverá procurar ajuda. A depressão é uma doença mental, nem sempre evidente, que afecta qualquer pessoa em qualquer idade e a sua duração pode ser episódica, recorrente ou crónica, chegando, por vezes, os seus sintomas a durar meses ou anos devido à falta de tratamento adequado. A causa desta doença pode ser endógena, manifestando-se progressivamente, sem motivo aparente, ou exógena, quando é desencadeada por factores ambientais externos como o stress, momentos de perdas ou problemas profissionais.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da depressão implica o relacionamento de sintomas, geralmente associados à mesma, com factores de risco para esta doença.

São exemplo de factores de risco a perda de um familiar próximo, um histórico de depressão no passado ou em familiares, reformas prematuras, mulheres no primeiro ano após o parto, durante a menopausa ou pós-menopausa, pessoas com doenças crónicas e familiares que coabitem com as mesmas, profissões de stress elevado, etc.

SINTOMAS

Os sintomas mais comuns de depressão são a modificação do apetite, perturbações do sono, fadiga, cansaço, sentimentos de inutilidade, falta de confiança ou de auto-estima, sentimentos de culpa, falta de concentração, preocupação com o sentido da vida, apatia, tristeza, alteração do desejo sexual, isolamento, não querer conviver, irritabilidade e manifestação de sintomas físicos como dor muscular, dor abdominal e enjoos.

Em casos mais extremos, o prolongamento dos sintomas, muitas vezes sem qualquer tipo de ajuda, poderá levar ao suicídio – consequência possível quando os sintomas de depressão não são reconhecidos a tempo.

A prevenção é a melhor forma de impedir a depressão ou o agravamento dos seus sintomas. Determinar o factor ou factores que desencadeiam a crise depressiva é importante para aprender a evitar ou a lidar com os mesmos.

TRATAR A DEPRESSÃO

A depressão pode ser tratada através do uso de medicamentos, de intervenções psicoterapêuticas, ou da conjugação de ambos, mas há que ter em consideração que estes tratamentos são sempre demorados e que a intervenção medicamentosa está, muitas vezes, associada a efeitos secundários indesejáveis.

○ OUTRAS TERAPIAS

- ▶ O recurso à terapia floral permite obter resultados que se manifestam de forma suave mas efectiva, proporcionando um bem-estar global em espaços de tempo relativamente breves.
- ▶ A prática de exercício físico providencia uma melhoria de humor, um acréscimo de auto-estima, uma melhoria da prestação laboral e um decréscimo da depressão. Existem ainda evidências de que o exercício físico pode prevenir o aparecimento de estados depressivos em indivíduos saudáveis e a recaída em doentes previamente tratados com sucesso.
- ▶ A musicoterapia, a aromaterapia, a cromoterapia, a massagem ou a reflexologia poderão ser também coadjuvantes do tratamento da depressão.



GOTAS (10ml)

SPRAY (7ml)

PASTILHAS (50g)

RESCUE REMEDY®

O Rescue Remedy® é mundialmente famoso por restaurar rapidamente a calma interior e tornar o nosso organismo capaz de libertar o seu potencial para lidar com o stress quotidiano, sem efeitos secundários. Esta combinação única de cinco essências florais Dr. Bach ajuda a enfrentar os altos e baixos da vida e a encontrar o equilíbrio e a tranquilidade.

O recurso à terapia e/ou ao aconselhamento psicológico são benéficos, assim como a redução do stress e a identificação de alimentos alergénicos, visto que um dos sintomas de intolerâncias alimentares é, muitas vezes, a depressão.

Manter-se ocupado ou ter actividades de lazer que permitam o contacto social são medidas importantes para se sentir útil e, sobretudo, combater o isolamento.

Existem também várias opções de coadjuvantes no tratamento da depressão que contribuem para a redução ou eliminação dos seus sintomas.

Cabe a cada indivíduo a escolha das soluções que melhor se adaptem ao seu estilo de vida e condição física, não devendo nunca ser desprezado o acompanhamento médico e a importância que a redução de certos alimentos poderá ter para o seu bem-estar, como o café, álcool, gorduras saturadas e alergénicos, entre outros.

SUPLEMENTOS NATURAIS

O desenvolvimento da ciência aplicada aos suplementos alimentares permite que a oferta actual de soluções naturais para a depressão seja eficaz e livre dos efeitos adversos dos fármacos.

Boas opções naturais coadjuvantes no tratamento da depressão são:

- O hipericão, ou erva-de-São-João, planta cujas propriedades a tornam indicada para sintomas de depressão, ansiedade e insónia, sendo o antidepressivo mais receitado na Alemanha.

- As sementes de *Griffonia simplicifolia* (5-HTP), planta que sintetiza um precursor da serotonina, hormona com um papel importante no nosso sistema nervoso.

LEMBRE-SE SEMPRE QUE
a prática de exercício físico providencia uma melhoria de humor.



- A fenilalanina, aminoácido presente em todas as proteínas. Constatou-se que indivíduos deprimidos têm valores mais baixos deste aminoácido e, sendo este um precursor de várias substâncias associadas ao bom humor, a fenilalanina, quando tomada como suplemento, poderá ser tão eficaz como fármacos antidepressivos.

- A tirosina, um aminoácido precursor da hormona responsável pelo bom humor (dopamina).

- A fosfatidilserina, um fosfolípido que participa na formação de alguns neurotransmissores.

- A rodiola, planta com propriedades anti-stress e associada ao bom humor.

- As vitaminas do complexo B – a carência deste tipo de vitaminas é comum em casos de depressão.

- Os concentrados de óleo de peixe de águas frias – o aumento do consumo de ácidos gordos está associado à diminuição da incidência da depressão.

- A valeriana tem um efeito relaxante, pois aumenta a qualidade do sono e diminui a tensão de origem nervosa.

- Os extractos de cidreira, planta com acção na diminuição da ansiedade e dos distúrbios do sono associados a estados depressivos.

- O extracto de *Apocynum venetum* também é considerado um antidepressivo natural alternativo à erva-de-São-João.

- As combinações de coenzima Q-10, *Panax ginseng* e *Rodiola* ajudam a uma recuperação rápida e reparadora dos sinais de fadiga e esgotamento.



ERVA-DE-SÃO-JOÃO EXTRACTO ESTANDARIZADO SOLGAR (50 cápsulas vegetais)

O hipericão, ou erva-de-São-João, é uma planta com importantes acções no organismo humano. Tem demonstrado bons resultados em depressões ligeiras a moderadas, parecendo não causar os efeitos secundários dos antidepressivos químicos. É igualmente útil noutras alterações nervosas e psicológicas.



RODIOLA EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Este suplemento alimentar permite aumentar os níveis de serotonina no cérebro, pelo que é útil em situações de depressão.



5-HTP SOLGAR (30 cápsulas vegetais)

Aminoácido extraído do feijão de *Griffonia simplicifolia* que se converte em serotonina, actuando na regulação do sono, do humor, do apetite e de outras funções nervosas e cerebrais. Ajuda em caso de depressão, melhora o humor e é calmante. Regula a ansiedade e reduz os ataques de pânico. É um bom adjuvante em casos de insónias.

ROSEIRA BRAVA

Uma fonte natural de vitamina C



CINORRODOS

A roseira brava (*Rosa canina L.*), também conhecida como rosa canina, rosa selvagem ou rosa silvestre é um arbusto vivaz, nativo da Europa e das regiões temperadas da Ásia e África do Norte. Em Portugal, cresce em sebes e bosques em quase todo o continente e regiões autónomas.

A roseira brava é tradicionalmente utilizada em xaropes, chás e até marmeladas e o interesse medicinal pela mesma está documentado desde o tempo de Hipócrates, tendo a sua importância crescido durante períodos de escassez ou de guerra, devido aos seus elevados teores de vitamina C.

Durante a Segunda Guerra Mundial, quando a Inglaterra não podia importar citrinos frescos, o governo organizou uma colecta de bagas de Roseira Brava para fabrico de um xarope a ser usado na prevenção do escorbuto (doença provocada pela carência de vitamina C).

O seu teor de vitamina C (1700 a 2000 mg/100g), superior ao da acerola e dos citrinos, faz da roseira brava uma fonte natural de vitamina C e antioxidante utilizada em suplementos alimentares.

Além de ter actividade antioxidante e diurética, a infusão de roseira brava é uma bebida deliciosa e aromática, com cor e sabor intensos que poderá ser tomada várias vezes ao dia, recomendando-se uma dosagem de 2 a 5 g por chávena.

No caso de pretender a acção diurética da roseira brava, para obter uma melhor extracção, nomeadamente de taninos, poderá ser efectuada uma decocção com uma dosagem de 30 g/l e poderá tomar até 1 litro por dia. Para este preparado deixe ferver os frutos dois minutos e após mais dez minutos de infusão poderá ser consumido. Agora que o frio se aproxima, comece já a reforçar as suas defesas com a roseira brava.

Da roseira brava, os pseudofrutos (cinorrodos) são a parte mais utilizada, sendo bagas pequenas e avermelhadas que, além de ricas em vitamina C, possuem vitaminas do complexo B, pigmentos amarelos e vermelhos, flavonóides e taninos, entre outros, que ajudam na prevenção e tratamento de debilidades físicas, síndromas gripais, doenças infecciosas e também em casos de carência de vitamina C.



VITAMINA C 1000 mg COM FRUTOS DA ROSEIRA BRAVA SOLGAR (100 comprimidos)

Este suplemento alimentar de vitamina C, com uma quantidade significativa de frutos da roseira brava, é um grande auxílio no reforço da imunidade.





tudo para o bem-estar dos pés

Os seus pés precisam de um Cuidado **EXTRA** ?

Creme de cuidado intensivo **EXTRA**



-  amacia a pele
-  desodoriza e limpa a pele
-  adequado para diabéticos
-  cuida da pele seca e áspera
-  evita que os pés fiquem frios e secos
-  com óleos e extractos naturais de plantas

O cuidado **EXTRA** que os seus pés merecem!

VITAMINA D a vitamina do sol

NOS MESES QUE se aproximam, em que o sol brilha menos, muitos nutricionistas e médicos recomendam um aporte extra de vitamina D, pois o organismo pode não conseguir obter os níveis desejados apenas através de fontes alimentares.

As vitaminas são necessárias em determinadas quantidades para o normal funcionamento e desenvolvimento do organismo. Como muitas não são produzidas via endógena, têm de ser obtidas pela alimentação ou pela suplementação.

A vitamina D é apelidada de “vitamina do sol”, pois é produzida pelo organismo através da exposição aos raios ultravioletas (UVB). É uma vitamina lipossolúvel, essencial para o crescimento de ossos e de dentes fortes. Estudos recentes têm revelado outras virtudes sobre esta vitamina.

FONTES ALIMENTARES DE VITAMINA D

Encontra-se naturalmente em poucos alimentos: peixes gordos (atum, arenque, cavala, enguia, salmão, sarda, sardinha), óleos de fígado de peixe (bacalhau, solha), manteiga e gema de ovos. O óleo de fígado de bacalhau, tradicionalmente dado às crianças para promover a sua saúde, é uma ótima fonte de vitaminas A e D.

Existem alimentos enriquecidos com vitamina D como leite, margarina ou cereais de pequeno-almoço.

O PAPEL DO SOL

Normalmente, dez a 15 minutos de exposição solar (sem protector) no rosto, mãos e braços, durante alguns dias por semana, na Primavera e no Verão, seriam suficientes para fornecer e armazenar alguma vitamina D. O uso de protectores é importante devido ao efeito nocivo da exposição solar excessiva, mas reduz a produção desta vitamina pela pele. Por outro lado, muitas pessoas têm um estilo de vida sedentário e não praticam actividades ao ar livre. No Outono e no Inverno, porque andamos com mais roupa e devido ao diferente ângulo dos raios solares, especialmente em países nórdicos, a quantidade de vitamina D produzida é menor. Em áreas muito poluídas esta situação agrava-se.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Perante este cenário, além das fontes alimentares, a suplementação representa uma ajuda preciosa. Destaca-se ainda que a capacidade do organismo em produzir vitamina D diminui com a idade, pelo que os idosos podem necessitar de ingerir maior quantidade de alimentos ricos nesta vitamina ou suplementos, sendo que este grupo etário é o que menos apanha sol. Mesmo os adultos jovens podem não produzir quantidade suficiente de vitamina D. Num estudo com cerca de 300 doentes de todas as idades, hospitalizados por diver-

sas causas, verificou-se que 57% deles não possuíam níveis suficientes de vitamina D. Foi particularmente preocupante verificar que existiam deficiências deste nutriente num terço das pessoas que obtinham as doses recomendadas da vitamina através da alimentação ou de suplementos. Em países europeus com boa exposição solar, os níveis de vitamina D parecem ser insuficientes e os povos africanos beneficiariam de doses mais elevadas, pois a pigmentação escura dificulta a absorção dos raios solares.

IMPORTÂNCIA

A vitamina D é única entre os nutrientes essenciais, pois tem a capacidade de se transformar em hormona. É essencial para a homeostase, é necessária para a absorção do cálcio e do fósforo no intestino grosso, para a sua mobilização a partir dos ossos e para a sua reabsorção nos rins. Entre outras funções, assegura a **formação de ossos fortes e dentes saudáveis**.

A FALTA DE VITAMINA D

Quantidades insuficientes de vitamina D podem causar raquitismo nas crianças e osteomalácia nos adultos, promovendo ainda o desenvolvimento de **osteoporose**, doença que causa a porosidade dos ossos, aumentando o risco de fracturas.

De acordo com muitos estudos, sem vitamina D suficiente, o organismo não consegue absorver a quantidade adequada de cálcio dos alimentos e dos suplementos, por mais cálcio que se ingira. Quando os níveis de cálcio no sangue estão baixos, o organismo vai buscá-lo aos ossos, para o integrar na corrente sanguínea e fornecê-lo aos músculos (em especial os do coração) e ao tecido nervoso nas quantidades necessárias. Com o tempo, esta deslocação de cálcio origina uma perda de massa óssea. Num estudo realizado na Universidade de Tufts, nos E.U.A., envolvendo 176 homens e 213 mulheres com mais de 65 anos que tomaram 500 mg de cálcio e 700UI de vitamina D3 por dia durante três anos, verificou-se uma redução moderada na diminuição de densidade óssea. A incidência de fracturas foi reduzida para metade.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Estudos recentes destacam a importância desta vitamina também ao nível da manutenção de um sistema imunitário saudável, ajudando na **prevenção de constipações e gripes**. Talvez porque a “altura das gripes”



**VITAMINA D3 400UI (10 µg)
SOLGAR (100 cápsulas)** Neste suplemento a vitamina D3 é extraída do óleo de fígado de peixe. Também fornece vitamina A.



**VITAMINA D3 600UI (15 µg)
SOLGAR (60 cápsulas vegetais)** Neste suplemento a vitamina D3 é obtida através da acção dos raios UV na lanolina, presente na lã de ovelha, sem adição de vitamina A.



**MARGARINA DE SOJA
BIO BARRAR E COZINHAR
PROVAMEL (250g)** Margarina de soja 100% isenta de derivados lácteos e 100% biológica. Não contém lactose, colesterol ou glúten e é enriquecida com vitamina D2 2,7 UI/g e vitamina A 27 UI/g.



NO INVERNO, A TOMA DE SUPLEMENTOS COM VITAMINA D É IMPORTANTE, E AINDA SE...

- ▶ está grávida ou a amamentar
- ▶ tem mais de 65 anos de idade
- ▶ usa vestuário que cubra totalmente o corpo, por exemplo, por razões culturais ou religiosas
- ▶ não passeia muito ao ar livre
- ▶ tem pele escura (a pigmentação escura dificulta a absorção dos raios solares)
- ▶ tem excesso de peso (a obesidade impede a correcta absorção de vitamina D)
- ▶ usa produtos cosméticos (maquilhagem, cremes, etc.) com protecção solar

DUAS FORMAS DE VITAMINA D:

- ▶ a vitamina D2 ou ergocalciferol: uma forma sintética obtida por irradiação ultravioleta do ergosterol, presente em leveduras e fungos.
- ▶ a vitamina D3 ou colecalciferol: uma forma natural extraída do óleo de fígado de peixe. No homem, deriva da irradiação ultravioleta à luz solar do 7-dehidrocolesterol presente nas camadas profundas da pele. Esta forma de vitamina D apresenta maior biodisponibilidade.

corresponde à época do ano em que as pessoas menos se expõem ao sol, muitos investigadores interrogam-se se uma deficiência de vitamina D nos tornará mais propensos a contrair gripe. De facto, esta vitamina fortalece o sistema imunitário, conferindo protecção contra infecções e inibindo a inflamação. É no Outono que nos começamos a preocupar com a prevenção das gripes e constipações. Assim, para além dos habituais reforços de vitamina C, equinácea e zinco, não devemos esquecer a vitamina D, um nutriente vital para reforçar o sistema imunitário. A vitamina D ajuda na prevenção contra certos **tipos de cancro**. Vários estudos

FALTA DE VITAMINA D
pode causar raquitismo nas crianças e osteomalácia nos adultos.



indicam que níveis baixos de vitamina D estão associados a vários tipos de cancros e a suplementação pode ser útil na prevenção ou no tratamento, especialmente em casos de cancro da mama, do cólon e da próstata. Num estudo realizado nos EUA, durante quatro anos, verificou-se que a ingestão substancial de cálcio e vitamina D reduzia o risco de cancro em mulheres na pós-menopausa. Outros efeitos igualmente benéficos são reconhecidos no âmbito da artrite reumatóide, dores crónicas das costas, esclerose múltipla, alívio dos sintomas da psoríase, redução do risco de doenças cardiovasculares e diabetes, entre outras.

DOSE RECOMENDADA

De acordo com a mais recente legislação referente à rotulagem nutricional (Decreto-Lei n.º 54/2010), a dose diária recomendada de vitamina D é de **5 µg (200 UI)**. Porém, níveis mais elevados parecem ser benéficos, pelo que o aconselhamento por técnicos de saúde é crucial. Tenha em mente o tempo de exposição solar e a quantidade de vitamina D ingerida através da alimentação. Se, normalmente, toma um suplemento multivitamínico e multimineral, verifique qual a quantidade de vitamina D que este fornece. Tendo em mente estes aspectos, pode considerar-se útil a toma de cerca de 15 µg (600 UI).

YOGI TEA®

HÁ 6000 ANOS ALGUÉM PENSOU NO SEU EQUILÍBRIO

YOGI TEA® AJUDA A ALCANÇAR O EQUILÍBRIO DO CORPO, ESPÍRITO E MENTE.

Nunca uma filosofia ancestral fez tanto sentido nos dias de hoje. A intensidade da rotina diária e a falta de tempo originam a falta de cuidados na alimentação, a falta de exercício físico e a falta de equilíbrio no organismo. E parece que foi mesmo a pensar nisso que Yogi Bhanjan pensou em si há mais de 6000 anos ao desenvolver a filosofia ayurvédica, que defende que a cura do corpo reside na mente e no espírito. Yogi Tea®, uma ampla variedade de infusões biológicas que tem por base esta filosofia, possui os aromas complexos e os sabores exóticos naturais de plantas e especiarias biológicas que ajudam a recuperar o equilíbrio do seu corpo, mente e espírito e a viver em harmonia com a natureza e com o meio ambiente. Pare para pensar em si, beba um chá Yogi Tea® e recupere o equilíbrio perdido.

YOGI TEA® CLASSIC CANELA 2.4g | Infusão ayurvédica biológica de especiarias e extracto de especiaria.
Ingredientes: canela (55%), gengibre*, cravinho*, pimenta preta*, extracto de canela, óleo de gengibre*.
*de agricultura biológica | Certificada por SKAL 001 697 NL-001 | Consumir de preferência antes de: ver fundo da embalagem.

HERBAL FORMULAS
ORIGINAL SPICE TEAS
CHAI TEAS



Distribuidor Exclusivo: Dietimport, S.A.
R. 1º Dezembro, nº.45, 3ºdto.1249-057 Lisboa
Tel. 210 306 000 – Fax: 210 306 012



BOAS OPÇÕES PARA SE MANTER SAUDÁVEL E BELO:

- › Os óleos ricos em ácidos gordos essenciais são responsáveis pela manutenção do nível hormonal e integridade celular. Pele seca e eczema são sinais de carência em ácidos gordos essenciais.
- › O enxofre, além de ser o principal constituinte do cabelo, pele e unhas, oferece protecção contra a acção dos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce.
- › O zinco e a sílica, minerais vitais para a saúde da pele, melhoram a integridade da pele, cabelo e unhas.
- › O resveratrol, antioxidante presente nas uvas, no vinho e na raiz de *Polygonum cuspidatum*, tem acção na prevenção do envelhecimento precoce.
- › O ácido hialurónico, um polissacárido, é importante para a manutenção da elasticidade da pele, preenchendo o espaço entre as células e dando à pele um aspecto liso e jovem.
- › O extracto de grainha de uva, além de um elevado poder antioxidante, está associado à estabilização do colagénio, proteína que confere estabilidade à pele.
- › Vitaminas C, E, selénio e pigmentos carotenóides têm uma acção antioxidante necessária aos tecidos que compõem a pele.
- › A coenzima Q-10, além da sua acção antioxidante, pode ser útil à manutenção da saúde dos dentes.
- › O cálcio, a vitamina D e o magnésio são indispensáveis para a manutenção e integridade óssea.
- › A prolina, a meteonina e a cisteína são aminoácidos que actuam na prevenção do envelhecimento cutâneo e na promoção da saúde e crescimento de pele, cabelo e unhas.
- › As fibras estão disponíveis na forma de suplementos, como o ruibarbo, sementes de psílio ou frutos como o figo e o tamarindo. São boas opções para favorecer o trânsito intestinal e ajudar a manter o ventre liso.

BELEZA a partir do interior

A BELEZA REFLECTE o funcionamento de todo o organismo, pelo que a adopção de um estilo de vida saudável é fundamental.

Uma das possíveis definições de beleza é a qualidade daquilo que é belo. Encarando a beleza humana nesta perspectiva e sabendo que a imagem que temos do belo reflecte o funcionamento do organismo como um todo, muitos dos elementos que nos tornam mais ou menos harmoniosos poderão estar relacionados com a nossa saúde e bem estar psicológico, pois o facto de nos sentirmos bem também nos fará parecer melhor.

São vários os problemas no funcionamento do organismo que se revelam no nosso aspecto exterior como um todo, reflectindo-se no bem-estar anímico. Uma alimentação incorrecta e outros factores

que conduzem a um estilo de vida pouco saudável como o stress, tabaco e exposição a agentes poluentes contribuem para carências de vitaminas, oligoelementos e sais minerais e essas carências podem ter reflexos visíveis a nível da pele, unhas, cabelo, dentes e olhos.

Sintomas inestéticos tão diversos como a queda de cabelo, cabelo quebradiço ou oleoso, pele seca ou oleosa, com manchas, com borbulhas, rugas, palidez, acne, olheiras, olhos vermelhos, sensação de inchaço, dificuldade de cicatrização, facilidade em ficar com nódoas negras e unhas quebradiças são sinais que poderão indicar algum tipo de falha no organis-

mo. Este tipo de sintoma visível é, muitas vezes, um sinal de alerta para consultar o médico, no sentido de tratar e conhecer as suas causas.

Por todo o mundo, vão surgindo técnicas cirúrgicas, terapias e tratamentos médicos para nos tornarem mais belos. No entanto, a nível preventivo, uma alimentação equilibrada aliada à adopção de hábitos de vida saudáveis e o recurso a coadjuvantes adequados permite-nos abordar a estética a partir do interior, sem os indesejados efeitos adversos.

“Somos aquilo que comemos” (Emílio Peres), é uma frase indispensável também no domínio da beleza. Desequilíbrios ali-



RESVERATROL SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Substância natural que se encontra presente nas uvas, no vinho tinto, nos amendoins e na planta *Polygonum cuspidatum*. Possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, anti-envelhecimento.



SUMO DE ROMÃ POMEGRAT (1l)

Considerada como um dos super frutos, a romã contém vitaminas e antioxidantes. Cada pacote contém sumo de oito romãs.



ÁCIDO HIALURÓNICO SOLGAR (30 comprimidos)

O ácido hialurónico é uma substância naturalmente encontrada no nosso organismo, responsável, entre outros, pela elasticidade e hidratação da nossa pele. Com o passar dos anos, a concentração de ácido hialurónico no nosso corpo diminui e a nossa pele perde, aos poucos, a sua elasticidade e tónus naturais, favorecendo o aparecimento de rugas. Para combater esta situação, devemos fazer reposição de ácido hialurónico, sendo uma das formas, a suplementação. O Ácido Hialurónico da Solgar é ultrafiltrado, concentrado e fornece uma forma de ácido hialurónico altamente biodisponível para uma óptima absorção.



SKIN, NAILS AND HAIR SOLGAR (60 comprimidos)

Rico em enxofre, sílica e zinco, reúne nutrientes essenciais para uma protecção antioxidante, optimizando a síntese de colagénio e queratina, que fortalecem cabelos e unhas e protegem a pele deixando-a mais bonita.



CÁPSULAS DE BELEZA ANTI-IDADE PELE BACTINEL (60 cápsulas)

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



mentares têm repercussões aos mais variados níveis no nosso organismo e para a sua prevenção é importante um maior consumo de frutas e vegetais, a redução do consumo de sal, de bebidas alcoólicas, de alimentos processados e de gorduras polinsaturadas, assim como eliminar o consumo de alimentos alergénicos.

Beber água em quantidade suficiente para o organismo é essencial pois o resultado da ingestão insuficiente de água é visível tanto no aspecto exterior (pele seca, por exemplo), como a nível interno.

Optar por alimentos provenientes de agricultura biológica garante uma menor ingestão de substâncias nocivas para o or-

ganismo a curto e/ou longo prazo.

Os suplementos alimentares, como fonte concentrada de nutrientes, são bons auxiliares no fornecimento de princípios nutritivos às células, na forma de antioxidantes, extractos de plantas, vitaminas, minerais, entre outros.

Analisando aquilo que nos torna belos a partir do interior, certamente que sentirmo-nos bem, realizados ou felizes é condição para parecermos melhor perante os outros. Uma vez que o estilo de vida moderno não nos permite ter muita energia, vitalidade e transbordar felicidade em tudo o que fazemos, o uso de suplementos

fito-terápicos à base de plantas adaptogénicas como o ginseng ajuda o organismo a defender-se dos desgastes e a proteger-se. Com características semelhantes, evidencia-se também a rodiola (*Rodiola rosea*), que tem um efeito protector dos neurotransmissores (serotonina e dopamina). Indispensável para uma boa aparência é também assegurar um sono repoussante, afastar o pessimismo, encarar o quotidiano com vitalidade e procurar alcançar os objectivos a que se propõe, estabelecendo assim o equilíbrio entre o corpo e a mente. Seja optimista, cuide-se e sentir-se-á certamente mais belo.

VITAMONT

25 anos de tradição e qualidade bio!



ECOLOGIA, respeito pela natureza e pela indústria bio são os compromissos contínuos da Vitamont na produção de sumos biológicos de fruta e legumes.

Em 1985, na conhecida região hortifrutícola de Dordogne, em França, nasceu a Vitamont, contando apenas com cinco funcionários.

Alain Brugalières, o seu fundador, tinha como objectivo produzir sumos naturais de elevada qualidade, cuja produção criasse o mínimo impacto possível no meio ambiente.

O primeiro produto da Vitamont foi um sumo de maçã. Logo depois vieram diversos outros sabores de sumos de fruta e também de legumes, sendo vendidos, desde o início, em lojas de produtos naturais com grande êxito. Em 1986, com apenas um ano de vida, a Vitamont foi a primeira empresa produtora de sumos a receber a certificação Bio, seguindo o caminho idealizado por Alain. Hoje, 25 anos depois, a marca emprega 22 funcionários e conta com mais de 70 produtos. Já recebeu inúmeros prémios, incluindo o *Best New Organic Product* (Melhor Novo Produto Biológico) em 2000. Mas há algo que nunca mudou ao longo destes 25 anos. Pelo contrário, cresceu e afirmou-se: o compromisso da Vitamont com o meio ambiente e com a produção de sumos naturais biológicos de elevada qualidade.

A PRODUÇÃO

A Vitamont selecciona meticulosamente os melhores frutos e legumes para os seus sumos, preocupando-se com cada fase de produção: selecção da matéria-prima, prensagem da fruta/legumes, extracção do sumo e engarrafamento do mesmo em embalagens de vidro reciclável.

Durante o processo de produção, os frutos e os legumes são apenas prensados. Não são adicionados corantes, açúcar, aditivos ou conservantes.

A **Vitamont** utiliza a técnica de pasteurização *Flash* para preservar melhor o sabor e as qualidades nutricionais dos sumos.

O objectivo da Vitamont é garantir aos consumidores produtos saudáveis, com a melhor qualidade natural e cuja produção tenha um impacto mínimo no meio ambiente. Para isso conta com uma rede de centenas de produtores localizados nas principais zonas de produção francesas: Aquitaine, Bretagne, Landes, Savoie, Dauphiné e Rhône. Os frutos e legumes são cultivados sem fertilizantes químicos ou pesticidas e colhidos quando atingem a maturidade.

Ao chegar à fábrica da Vitamont, os legumes e frutos passam pelo controlo de qualidade que regista a origem do produto, a identidade do produtor e a data da colheita. São realizadas análises para verificar a ausência de contaminantes (pesticidas e nitratos).

Antes de se iniciar a produção são feitos testes de sabor, cor, odor, volume, teor de açúcar, acidez e densidade da fruta prensada. Uma análise bacteriológica final completa os testes.

A Vitamont utiliza a técnica de pasteurização *Flash* para preservar melhor o sabor e as qualidades nutricionais dos sumos. Esta técnica consiste em elevar rapidamente a temperatura do sumo por alguns segundos e arrefecê-lo imediatamente. O teor natural de vitaminas, oligoelementos e sais minerais é preservado.

A PREOCUPAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE

A preservação do meio ambiente é uma das grandes preocupações da Vitamont. Por isso, a empresa adoptou quatro medidas ecológicas na fábrica que, actualmente, são cruciais:

REDUÇÃO DO CONSUMO DE ENERGIA

A fábrica da Vitamont beneficia de uma grande área de exposição solar. Foram instalados painéis solares no telhado, garantindo a auto-suficiência energética. Ou seja, a energia produzida pelos painéis é igual à energia consumida na fábrica, o que é uma mais-valia!

ILUMINAÇÃO NATURAL NA FÁBRICA

Trabalhar o dia todo num local muito escuro ou com luz artificial não é viável. Para responder a tal, a Vitamont construiu duas linhas de painéis translúcidos sobre o telhado, uma de cada lado do tecto, criando uma clarabóia ao longo do edifício. A luz natural oferece luminosidade durante todo o dia e diminui o uso de luz artificial.

ISOLAMENTO

Embora tenham uma boa exposição solar, as instalações da Vitamont foram construídas com protecção contra temperaturas negativas e foram especialmente isoladas com camadas espessas de lã de rocha para evitar as excessivas diferenças de temperatura.

RELAÇÃO ENTRE A FÁBRICA E O MEIO AMBIENTE

A fábrica Vitamont está localizada abaixo da vila de Monflanquin, cidade o fortificada do século XIII. A igreja da vila é um monumento conhecido e pode ser vista da fábrica. De forma a integrar a fábrica na paisagem, foram aplicadas cores no exterior do edifício que combinam de forma harmoniosa com o ambiente que a rodeia.



CRACKERS DE AVEIA BIO CLEARSPRING

Crocantes, cremosas e com sabores únicos, as *crackers* de Aveia Biológicas da Clearspring são simplesmente deliciosas. Elaboradas a partir de uma receita sem trigo, sem derivados lácteos e sem adição de açúcar, utilizando apenas ingredientes biológicos da mais elevada qualidade, estas *crackers* são cuidadosamente preparadas no forno em pequenos lotes por padeiros tradicionais da Escócia.

Variedades:

SABOR TRADICIONAL (250G)

TOMATE SECO AO SOL E ERVAS (250G)

ALGAS E PIMENTA PRETA (250G)



SWEET WILLIAM CHOCOLATES SEM DERIVADOS LÁCTEOS E SEM GLÚTEN!

A Sweet William utiliza um processo de fabrico único na produção dos seus chocolates sem derivados lácteos. Misturando farinha de soja australiana, obtida de grãos de soja de elevada qualidade, com cacau de qualidade, a Sweet William obtém chocolates de textura suave, ao estilo europeu. O processo de fabrico único utilizado pela Sweet William assegura que os nutrientes benéficos essenciais da soja sejam mantidos, tais como: fibras, fitoestrogénios, vitamina E, cálcio e ácidos gordos essenciais Ómega-3 e Ómega-6. Não possuem derivados lácteos, glúten, colesterol, OGM, conservantes, adoçantes artificiais, corantes, nem gorduras animais (adequados a vegans).

Variedades:

CHOCOLATE BRANCO (100g)

CHOCOLATE ORIGINAL (100g)

CHOCOLATE ARROZ TUFADO (50g)

CHOCOLATE GRÃO DE SOJA (50g)

CHOCOLATE ORIGINAL (50g)

CHOCOLATE SEM AÇÚCAR (50g)



YOFU NATURAL BIO PROVAMEL AGORA TAMBÉM EM EMBALAGEM DE 500G

Sabia que agora o Yofu Natural Bio Provamel está disponível também em embalagem de 500g? Esta é uma alternativa ideal ao iogurte natural lácteo. É leve, cremoso, de fácil digestão, biológico e contém as mesmas culturas vivas que os produtos lácteos equivalentes que ajudam a manter uma flora intestinal bem equilibrada. Naturalmente, os yofus da Provamel não contêm produtos lácteos e são adequados a vegetarianos e vegans.



CARVÃO VEGETAL ACTIVADO (100 CÁPSULAS VEGETAIS) SOLGAR

O uso do carvão vegetal activado remonta ao papiro egípcio de 1550 A.C. e foi amplamente utilizado durante a época de Hipócrates (400 A.C.). O carvão vegetal é um pó fino e preto que traz grandes benefícios nos processos digestivos, nomeadamente na redução de gases intestinais e no alívio do desconforto por eles causado. Várias pesquisas revelam que pode auxiliar na desintoxicação e eliminação de toxinas. Hoje, a Solgar orgulha-se de apresentar esta fórmula em cápsulas vegetais. Este produto não contém glúten nem derivados do leite.



QUEIJOS BIOLÓGICOS: NATUREZA À MESA

O queijo, alimento que nos acompanha há milhares de anos, regressou às suas origens e agora é biológico. Produzidos a partir de leite pasteurizado biológico dos Alpes, os queijos Käsehof têm o sabor da tradição. Disponíveis em duas variedades: queijo gouda bio, com um sabor suave, e queijo campestre pouco gordo bio, com sabor rústico, ambos ricos em cálcio. Representam o amor pela natureza, o conhecimento tradicional de velhos segredos e a arte de fazer queijos, respeitando o tempo de maturação necessário para que cada queijo seja único. Cada fatia é uma porção pura da natureza. Experimente!

Variedades:

QUEIJO GOUDA BIO, FATIAS (100g)

QUEIJO CAMPESTRE POUCO GORDO BIO, FATIAS (100g)



BÁLSAMOS LABIAIS MONTAGNE JEUNESSE

Há muito que se sabe que o frio é um grande inimigo dos lábios. No entanto, não precisa mais sofrer com lábios secos e gretados. A Montagne Jeunesse acaba de lançar uma gama com 4 bálsamos labiais feitos a partir de cera de abelha e azeite que vão ajudar a manter os seus lábios sempre hidratados e protegidos, faça chuva ou faça sol! Os bálsamos labiais Montagne Jeunesse, para além de conterem ingredientes naturais, não são testados em animais.

Variedades:

BÁLSAMO LABIAL REPARADOR COM MENTA E ALOE VERA (4g)

BÁLSAMO LABIAL PARA LÁBIOS GRETADOS COM ARANDO VERMELHO E MANTEIGA DE KARITÉ (4g)

BÁLSAMO LABIAL HIDRATANTE E PROTECTOR COM CEREJA E CACAU (4g)

BÁLSAMO LABIAL PARA LÁBIOS SENSÍVEIS COM MANGA E MANTEIGA DE KARITÉ (4g)

Marcar cinema
com Tô e Rate

Comprar
presente Pipa

Dentista às 16h.

Café com João
- sexta -

Comprar Lecitina

Exame Matemática

Não se esqueça de tomar para não se esquecer.

Um suplemento natural que ajuda
a aumentar a capacidade de memória
e a prevenir o cansaço cerebral.

A vida agitada dos dias que correm contribui para o cansaço prematuro do cérebro e consequente perda de memória, com evidentes prejuízos para o bem-estar físico e mental, que queremos, cada vez mais, preservar e aumentar.

Por isso, a Solgar criou este **suplemento alimentar 100% natural** que ajuda a aumentar as capacidades mentais de alerta e memória, a prevenir o cansaço cerebral e a regular o colesterol e triglicéridos, **promovendo uma vida mais saudável e equilibrada.**

Lecitina de soja. Experimente e vai ver como difícil é esquecer todas estas vantagens.

Phytosterol glycosides reduce cholesterol absorption in humans.
Lin X, Ma L, Racette SB, Anderson Spearie CL, Ostlund RE Jr. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2009 Apr;296(4):G931-5. Epub 2009 Feb 26. PMID: 19246636 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Memory performance of hypercholesterolemic mice in response to treatment with soy isoflavones.
Liu YQ, Xin TR, Lü XY, Ji Q, Jin Y, Yang HD. Neurosci Res. 2007 Apr;57(4):544-9. Epub 2007 Jan 8. PMID: 17289196 [PubMed - indexed for MEDLINE]



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 • www.dietimport.pt

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