



# dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | Nº 20 | INVERNO 2010

Saúde e Bem-Estar

## Alzheimer

Saiba o que pode fazer  
para prevenir esta doença.

### FLATULÊNCIA

Um mal estar que incomoda.  
Aprenda como o contornar.

### BELEZA

Conheça todos os truques  
para proteger a sua pele  
durante o Inverno rigoroso.

# Adoptar uma Vida Saudável?

## Eis a questão!

Uma das coisas que mais me entusiasma quando falo com alguns consumidores dos produtos Dietimport é aperceber-me, pela sua partilha de experiências, que algo na sua vida mudou quando, de uma forma ou de outra, se tornaram consumidores frequentes dos nossos produtos. Não me refiro, tanto, aos consumidores mais ocasionais. Refiro-me, isso sim, a todos aqueles que, através dos nossos produtos, adoptaram um novo e saudável estilo de vida. São esses consumidores, que tantas vezes me procuram e escrevem, que são verdadeiros testemunhos dos benefícios de uma vida saudável.

É por isso que costumo dizer, não poucas vezes, que são pequenos mas determinantes os momentos que podem mudar as nossas vidas. A esmagadora maioria dos portugueses gostaria, e tem em si a garra suficiente, para adoptar um estilo de vida que promova a saúde, o bem-estar e a harmonia da aparência exterior. Mas o ritmo da vida nem sempre permite encontrar o tempo e o espaço necessário para que o momento da mudança aconteça. E esse momento, acredite em mim e em todos os nossos consumidores frequentes dos produtos Dietimport, pode bem ser o consumo regular de produtos mais saudáveis.

Em vez de olhar para o Inverno e para o frio com resignação ou medo, agarre a oportunidade de ser dono do seu próprio estilo de vida e desafie as regras das estações do ano. Deixe-se surpreender não só pelo bem que lhe faremos mas também pelo pouco que lhe custará. Se acha que uma vida saudável é uma vida de privilegiados, tem razão. Se acha que uma vida saudável é uma vida cara e dispendiosa, não podia estar mais enganado, com a vantagem acrescida de saber, com certeza, que a sua saúde vai ganhar.

Aceite o nosso desafio e consuma mais produtos saudáveis. Faça da sua vida uma vida mais saudável em 2011!

*Handwritten signature of Tiago Lobo do Vale*

Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

## Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...

alimentação

8

### CHOCOLATES

Conheça o poder valioso desta doce tentação.

saúde e bem-estar

10

### PROTECÇÃO DA VOZ

Saiba quais os cuidados essenciais que deve ter para manter são este poderoso instrumento de comunicação.

saúde e bem-estar

12

### DOENÇA DE ALZHEIMER

Aprenda formas de estimular a memória para prevenir, em vez de remediar.

beleza

18

### PROTEJA A PELE

Contra o Inverno rigoroso conheça as nossas sugestões.



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, DESIGN, PAGINAÇÃO: WHITE RABBIT-CUSTOM PUBLISHING, WWW.WHITERABBIT.PT | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 20.000 EXEMPLARES | DEPÓSITO LEGAL: 315490/10 | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

# COMBATER A flatulência



Uma condição fisiológica que se pode tornar incômoda.

Saiba como encontrar algum alívio.

Em média, por dia excretamos cerca de 700 ml de gases (podem ser absorvidos pela circulação, perdidos através da respiração, expelidos em forma de eructo, através da boca, ou em forma de flato, através do ânus). Contudo, muitas vezes, o volume de gás excretado ultrapassa este valor, causando desconforto e constrangimento. Por mais que se tente encobrir este estado, é impossível ignorá-lo, sobretudo quando sentimos cólicas e o abdômen dilatado.

## COMPOSIÇÃO DOS GASES

Os gases intestinais são constituídos por azoto, oxigénio, dióxido de carbono, hidrogénio e, em alguns casos, metano.

Estes gases, à partida, são destituídos de cheiro. Porém, quando a estes gases se junta o elemento enxofre, que está presente em vários alimentos como, por exemplo, cebolas, alhos e brócolos, ou na cerveja, surgem os gases fétidos. O enxofre é um constituinte natural de alguns aminoácidos (cisteína, metionina e taurina), pelo que a ingestão de alimentos proteicos (como a carne, o peixe, os ovos, o leite e o queijo) também está associada à ocorrência de gases com um odor muito forte.

## PORQUE ALGUMAS PESSOAS TENDEM A SOFRER DE FLATULÊNCIA?

Os gases gastrointestinais podem acumular-se em grandes quantidades quando, por exemplo, se ingerem quantidades de ar elevadas (aerofagia). Esta situação é muito comum em casos de indivíduos ansiosos, ou sempre que comemos muito depressa, bem como quando não fechamos devidamente a boca enquanto mastigamos.

## COMO EVITAR A AEROFAGIA?

- › Comer lentamente.
- › Mastigar com a boca fechada.
- › Abster-se de falar, enquanto não engolir toda a comida que tiver na boca.
- › Não utilizar palhinhas para beber líquidos.
- › Evitar o consumo de pastilhas elásticas e de tabaco.

No estômago, a produção de gases dá-se devido às reacções químicas que ocorrem durante a digestão dos alimentos, embora em menor grau. Apenas uma pequena porção destes gases faz o percurso até ao intestino.

Além da aerofagia e da ansiedade, existem outros factores que podem estar por trás de uma formação excessiva de gases:

- › Inactividade física.
- › Diminuição dos movimentos gastrointestinais.
- › Distúrbios gastrointestinais (exemplos: deficiência de lactase, diarreia tropical – sprue, insuficiência pancreática, obstipação).
- › Hábitos alimentares.

A maior formação de gases no organismo ocorre no intestino, através da fermentação bacteriana de alimentos que contêm fibras, especialmente do tipo solúvel como aveia, frutas, leguminosas e produtos hortícolas. Embora incômoda, a formação intestinal de gases de fermentação não é prejudicial.

As bactérias intestinais também fermentam o “amido-resistente”, presente em bananas verdes, batatas cruas e mal cozidas, sementes e grãos, provocando flatulência. Este “amido-resistente” é um amido que não chegou a ser absorvido pelo organismo e que irá continuar o seu percurso pelo intestino, aumentando o volume das fezes.

**LEMBRE-SE QUE,**  
muitas vezes,  
os alimentos que causam  
flatulência diferem de  
pessoa para pessoa.

### ALIMENTAÇÃO EXPLOSIVA

Uma alimentação que inclua produtos lácteos, ou que contenham lactose, é também susceptível de aumentar a formação de gases, sobretudo em pessoas com deficiência em lactase (enzima que desdobra este açúcar).

O mesmo acontece quando se consomem quantidades elevadas de frutose, sacarose e sorbitol, que acabam por não ser digeridos no estômago. Por norma, tal resulta num aumento da quantidade de hidratos de carbono fermentescíveis no intestino, originando um aumento de produção de gases e a consequente flatulência.

Muitas vezes, os alimentos que causam flatulência diferem de pessoa para pessoa. Contudo, na generalidade dos casos, as queixas costumam advir da ingestão de pão saloio, couves (de Bruxelas, galega, portuguesa, lombarda) e leguminosas (ervilhas, favas, grão-de-bico, feijões, lentilhas). Para saber quais são os alimentos na génese do problema, pode ser necessário eliminar um alimento ou um grupo de alimentos de cada vez. Pode começar por eliminar o leite e os produtos lácteos, depois as frutas e certos vegetais e, posteriormente, outros alimentos, até descobrir aqueles que, lhe provocam flatulência. Após a obtenção desta “lista” saberá quais os alimentos cujo consumo deve reduzir para deixar de sentir uma produção excessiva de gases.

Efectivamente, um grande número de alimentos susceptíveis de causarem flatulência como, por exemplo, as leguminosas, têm propriedades nutricionais muito vantajosas, não devendo eliminá-las totalmente da dieta. Uma dica que poderá ajudar a digerir melhor os feijões, grão-de-bico e lentilhas, é deixá-los de molho durante a noite e trocar a água, antes de cozinhá-los.

A ingestão dos outros alimentos que contêm fibras, como frutas e produtos hortícolas, também não deve ser interrompida uma vez que nos fornecem outros nutrientes indispensáveis (vitaminas e minerais, por exemplo). Além

disto, uma dieta pobre em fibras provoca obstipação, que também pode agravar a flatulência, pois retarda a passagem da comida pelo aparelho digestivo, provocando maior fermentação dos alimentos e, consequentemente, maior produção de gás. Assim, as fibras devem ser introduzidas na dieta de forma gradual, bebendo-se sempre bastante água facilitando, deste modo, o trânsito intestinal.

### GASES: SINAL DE ALARME?

Na grande maioria dos casos, o excesso de gases não indica nenhuma doença, independentemente do odor que têm. No entanto, deverá ter atenção se estiverem presentes outros sintomas como, por exemplo: perda de peso, anorexia, anemia, sangramentos e diarreia crónica. Caso os sintomas persistam, é fundamental consultar o seu médico, para obtenção de um diagnóstico preciso. Caso não verifique ocorrência de nenhum outro sintoma, além dos temidos flatos, poderá recorrer à ajuda do carvão vegetal. Este composto resulta da queima incompleta de plantas verdes e lenhosas, preparado em condições técnicas controladas, extremamente poroso, que tem a capacidade de absorver gases e líquidos. Pelo seu elevado poder de absorção, é indicado em caso de desconforto abdominal provocado por flatulência. Se tomar algum medicamento, deve respeitar um intervalo de 2 horas entre a sua toma e a toma de carvão activado.



#### CHÁ DE FUNCHO TEEKANNE (20 saquetas)

O chá de funcho ajuda a aliviar problemas digestivos e gastrointestinais, nomeadamente os gases.



#### ENZIMAS DIGESTIVAS SOLGAR (100 comprimidos)

Este suplemento fornece um complexo equilibrado de enzimas digestivas que vão ajudar na digestão das proteínas, hidratos de carbono e lípidos da dieta.



#### CARVÃO VEGETAL NATURECARE (100 comprimidos)

Para além de carvão vegetal, este suplemento alimentar combina, na sua fórmula, camomila, funcho e magnésio, sendo, portanto, um excelente auxílio em casos de flatulência, desconforto abdominal, alterações da flora intestinal e no auxílio da digestão.



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

Devido ao seu poder carminativo, o gengibre ajuda a combater a flatulência e a impedir a formação de gases. Pelo facto dos seus componentes actuarem principalmente ao nível do aparelho digestivo, pode ainda ser útil em casos de falta de apetite e digestões difíceis.

Começa pelo  
desconforto.

Haverá  
meio de  
parar?

Até que por fim,  
**Carvão Vegetal  
Activado da Solgar.**



## O FIM DOS GASES E DA BARRIGA INCHADA?

Tal como tudo na vida, os problemas de gases intestinais e de barriga inchada têm um princípio e um meio. O princípio é o enorme desconforto que nos impede de viver o dia-a-dia em pleno. Pelo meio a sensação de que já tentámos tudo, que não há forma de os resolver e que até devem ser naturais.

Mas será que também têm um fim? Agora sim. Carvão Vegetal Activado da Solgar, um suplemento alimentar de grande capacidade de adsorção, elimina os gases e as toxinas causadoras de desconforto, ajudando a reduzir a barriga inchada e sintomas como as cólicas\*. Ou seja, para que não volte tudo ao princípio tome diariamente **Carvão Vegetal Activado da Solgar**.

\* Estudo: Fink RN, Lembo AJ. Curr Treat Options Gastroenterol. Intestinal Gas. 2001 Aug;4(4):333-337.

Tudo  
o que precisa,  
encontramos  
na natureza



Ajuda a  
reduzir os  
gases  
intestinais

Ajuda a  
reduzir a  
barriga  
inchada

Distribuído por:  **dietimport**

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • [apoiocliente@dietimport.pt](mailto:apoiocliente@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.

# GINSENG



A PLANTA

O ginseng, (*Panax ginseng*) é uma das onze espécies da família das araliáceas que pertence ao género *Panax*. Trata-se de uma planta que cresce tipicamente em climas frescos e é conhecida e utilizada no dia-a-dia de países asiáticos há milhares de anos. A parte mais utilizada desta planta é a raiz, no entanto, para que forneça o máximo de substâncias activas, é necessário ter pelo menos 6 anos. As folhas de ginseng, embora menos valorizadas também são utilizadas.

Os compostos com maior interesse fitoterápico do ginseng são os ginsenosídeos (metabolitos secundários vegetais). Estes compostos são os responsáveis pela maior parte dos seus efeitos fitoterápicos e permitem distinguir as espécies do género *Panax*. Inúmeros estudos farmacológicos demonstraram a presença de dois grupos de ginsenosídeos com efeitos opostos nesta planta. Uns estimulam o organismo aumentando a vitalidade e outros, com um efeito benéfico anti-stress, acalmam. A coexistência destes dois tipos de ginsenosídeos cria um verdadeiro efeito adaptogénico de acordo com o estado de fadiga (efeito tónico) ou de stress (efeito calmante).

**OS EFEITOS DA TOMA DE GINSENG aparecem gradualmente. O seu uso deve fazer-se por períodos de 3 semanas a 3 meses.**

## O EFEITO ADAPTOGÉNICO DO GINSENG TORNA-O ADEQUADO:

- › Em casos de fadiga física, sexual ou mental, em períodos de excesso de trabalho físico ou intelectual: as diversas acções, no seu conjunto, permitem induzir uma melhor produção e/ou utilização da energia com diminuição dos sintomas de exaustão.
- › Em doentes idosos que, frequentemente, entram em estados de astenia e depressão – aumenta as capacidades físicas e psíquicas, permite convalescenças mais rápidas e melhora o humor.
- › Para desportistas – melhora as capacidades intelectuais e motoras, otimiza



## GAMA GINSENG DINASTIA IMPERIAL BIO ORTIS

Garante um efeito óptimo devido à utilização conjunta da raiz inteira de *Panax ginseng* C.A. Meyer, que fornece 40 mg de ginsenosídeos por toma diária e 500 mg de geleia real, revitalizante por excelência. Os laboratórios Ortis garantem qualidade superior ao utilizarem as raízes inteiras de *Panax ginseng* C.A. Meyer, cultivadas durante quatro a seis anos, nas colinas da Manchúria, bem como geleia real da mais pura qualidade controlada.

**GINSENG + GELEIA REAL BIO 250ML**  
**10 AMPOLAS PVPR**  
**20 COMPRIMIDOS PVPR**

o consumo de oxigénio e as capacidades respiratórias, favorece a recuperação após o esforço sem ter efeitos dopantes, sendo utilizado por várias equipas olímpicas.

- › Em doentes com cancro – acção benéfica na fadiga relacionada com o cancro e também no aumento da resistência aos efeitos secundários da quimioterapia.

Recentemente, a sua acção tem vindo a ser também estudada no tratamento de doenças cardiovasculares e na normalização dos níveis de açúcar no sangue. Os efeitos da toma de ginseng aparecem gradualmente. O seu uso deve fazer-se por períodos de 3 semanas a 3 meses e, se for necessário, repetir o tratamento após uma pausa.

Esta planta é comercializada de várias formas: extracto, xarope ou tónico, pó, cápsulas, chá e até alimentos enriquecidos com ginseng. No entanto, quando adicionado em alimentos, dificilmente se verificam os seus efeitos medicinais pois as doses dos seus compostos activos são baixas. Experimente os benefícios de um adaptogénico como o *Panax ginseng*.

# Prove a nova geração de chá verde GREEN TEA de TEEKANNE

naturalmente protectora e repleta de sabor...



...para uma experiência de paladar única!

A gama Green Tea foi desenvolvida para proporcionar um prazer saudável, oferecendo a protecção natural do chá verde em cinco deliciosos sabores. Esta combinação de chá verde com frutas refrescantes, flores ou ervas suaves, cuidadosamente seleccionadas, pode ser servida, quente ou fria.





# Tempo de CHOCOLATE

O cultivo do chocolate esteve sempre conotado como sendo uma actividade valiosa.

O chocolate é uma doce tentação elaborada com as sementes do fruto do cacau (Theobroma cacao). Nutricionalmente, fornece-nos aminoácidos importantes para a síntese de serotonina, neurotransmissor envolvido na regulação do humor, ansiedade, apetite e sono. As substâncias presentes nos chocolates, que estão associadas ao aumento da sensação de relaxamento, são o triptofano, precursor do neurotransmissor serotonina, e a feniletilamina, que regula a sua síntese.

## DOCE ENERGIA

Por outro lado, o chocolate enche-nos de energia. O chocolate preto é um alimento que fornece cerca de 85kcal por cada três quadrados. Um mimo destes sabe sempre bem como presente em qualquer altura do ano. Mais ainda no Inverno, para nos ajudar a aguentar o tempo frio! Se ao chocolate não se tiver adicionado uma grande quantidade de açúcar, os nossos dentes agradecem e é também mais fácil manter o peso, contrariando a desculpa de nos descuidarmos com ele durante esta estação. Este “bocado de céu” contém flavonóides (compostos antioxidantes), que são conhecidos por ajudarem a reduzir o risco de desenvolvimento de doenças cancerígenas, cardíacas, atrasarem o processo de envelhecimento e promoverem funcionamento cerebral.

O chocolate também contém cafeína, amplamente associada a uma melhoria do estado do humor e, até, a uma diminuição de alguns sintomas pré-menstruais. Fornece-nos ainda outra substância estimulante do sistema nervoso, chamada teobromina. A teobromina está associada ao alívio da tosse persistente por actuar nas terminações sensoriais do nervo vago, que percorre as vias aéreas dos pulmões até ao cérebro.

Vários estudos sugerem que funciona como relaxante muscular, auxiliando também o bom funcionamento do mecanismo de controlo da tensão arterial. Muitas vezes, após a ingestão deste alimento as pessoas sentem-se menos fatigadas, pelo que se diz que o seu consumo pode ajudar a diminuir os sintomas da síndrome de fadiga crónica.

## TIPOS E QUALIDADE DO CHOCOLATE

A qualidade de um chocolate depende das matérias-primas utilizadas para o seu fabrico. A fonte de gordura para a obtenção de chocolates de qualidade deve ser a manteiga de cacau, ingrediente-chave para a produção deste alimento juntamente com a massa de cacau.

O chocolate amargo e o semiamargo, obtidos da mistura da massa e manteiga de cacau, sem leite, caracterizam-se pela cor escura e sabor amargo. O semiamargo é adicionado de açúcar, pelo que o seu sabor é ligeiramente mais suave.

O chocolate branco é elaborado com manteiga de cacau, açúcar e leite e tem um sabor mais doce e uma consistência menor relativamente aos tradicionais chocolates de leite. Estes, além da massa e da manteiga de cacau, contêm açúcar e leite, mas em quantidade superior, apresentando uma textura suave e um sabor mais doce.

O chocolate em pó contém uma quantidade menor de massa de cacau relativamente ao cacau em pó, sendo mais leve e com um gosto mais suave. O chocolate para cobertura é mais rico em manteiga de cacau, por isso derrete mais facilmente. Por último, o chocolate granulado não é mais do que chocolate de leite, em formato de grânulos, sendo muito usado em culinária, especialmente para decoração.



## MISTURA INSTANTÂNEA DE CHOCOLATE COM FRUTOSE

A mistura instantânea da Horex é um delicioso achocolatado para adicionar ao leite e saborear ao pequeno-almoço ou ao lanche. A grande vantagem é que é adoçada com frutose e, portanto, tolerada por diabéticos não obesos.



## CHOCOLATES NATUREFOODS

A Naturefoods contempla na sua gama uma variedade de chocolates com os mais diversos sabores para satisfazer os paladares mais exigentes! Sem açúcar adicionado.

TABLETES (DE 30G E 100G)

## UM PRAZER ÚNICO

O chocolate, pelas suas características, deve ser degustado com o devido apreço. Recomendamos que coma pouca quantidade de cada vez, escolhendo as variedades mais ricas em flavonóides (amargo, vulgo “preto”), com menos açúcar refinado e gordura do leite. Por conter cafeína, histamina e feniletilamina, o chocolate, quando consumido em doses elevadas, pode causar intolerância alimentar, provocando enxaquecas, eritema, eczema e urticária em algumas pessoas. Os intolerantes ao chocolate deve procurar variedades, por exemplo, à base de farinha de alfarroba. A alfarroba tem um sabor semelhante ao do chocolate amargo e as variedades à base deste ingrediente também podem ser apreciadas por pessoas que sofram de cálculos renais (de oxalato de cálcio), a quem o consumo de chocolate costuma ser desaconselhado. Aproveite e, nesta temporada, planeie o ano vindouro e sinta-se feliz na companhia da família e dos amigos: ofereça-lhes o seu chocolate preferido ou... o que melhor se adequa a cada um!



## TABLETE DE ALFARROBA SWEET WILLIAM (50G)

Fabricada à base de farinha de arroz e alfarroba em barra, a Tablete de Alfarroba Sweet William tem um sabor delicioso muito semelhante ao do chocolate com uma grande vantagem: pode ser consumida por quem é intolerante ao chocolate. Sem conservantes, aromatizantes ou corantes artificiais, com alto teor em fibra, sem glúten e sem frutos secos, é um produto elaborado sem leite e sem lactose (adequado a vegans).



## SWEET WILLIAM

A Sweet William utiliza um processo de fabrico único na produção dos seus chocolates. 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 assegura que os nutrientes benéficos essenciais da soja são mantidos, tais como: fibras, fitoestrogénios, vitamina E, cálcio e ácidos gordos essenciais Ómega-3 e Ómega-6. Não possui derivados lácteos, glúten, colesterol, OGM, conservantes, corantes ou gorduras animais (adequados a vegans).

"CHOCOLATE" BRANCO (100G)

"CHOCOLATE" ORIGINAL (100G)

"CHOCOLATE" ARROZ TUFADO (50G)

"CHOCOLATE" GRÃO DE SOJA (50G)

"CHOCOLATE" ORIGINAL (50G)

"CHOCOLATE" SEM AÇÚCAR (50G)



## CHOCOLATES HOLEX

A Holex oferece uma gama de deliciosos e diversificados chocolates adoçados com frutose. Experimente o tradicional chocolate preto e delicie-se. Tolerado por diabéticos não obesos.

CHOCOLATE PRETO HOLEX ADOÇADO COM FRUTOSE (100G)

## DURANTE O INVERNO É NECESSÁRIO CUIDAR!



Ampolas  
cx 21x5 ml

Loção Super  
150 ml | 50 ml

**Kaminomoto** ajuda a restabelecer a saúde e o equilíbrio dos seus cabelos, deixando-os fortes e revitalizados.

Neste inverno proteja o seu cabelo usando **Kaminomoto** regularmente.



## CUIDE DO SEU CABELO!

Conheça o resto da gama para o seu **Cuidado Capilar Intensivo**

Loção Geral - 100 ml  
Shampoo neutro - 230ml





# CUIDE

da sua **VOZ**

A voz é um dos mais valiosos instrumentos de comunicação, muito importante nas relações sociais e na vida profissional. Para a manter saudável são necessários alguns cuidados essenciais.

Já alguma vez pensou na forma como se produz o som da sua voz? Na verdade, o cérebro transmite impulsos nervosos aos músculos do sistema respiratório, iniciando-se o processo físico da voz. Estes músculos contraem-se, pressionando parte do ar existente nos pulmões, forçando-o a subir pela traqueia até à laringe e fazendo vibrar as cordas vocais. O som gerado é, então, modelado pelas cavidades de ressonância: faringe, cavidade bucal e fossas nasais.

A voz sofre alterações com a idade. As maiores mudanças ocorrem durante a infância e a adolescência. Com o avançar da idade, surgem modificações ao nível muscular e a mucosa também se altera.

## MANTER A VOZ SAUDÁVEL

Para que as cordas vocais funcionem correctamente devem ser lubrificadas, sendo essencial mantê-las bem hidratadas, bebendo bastante água à temperatura ambiente. As infusões de algumas plantas também são úteis, assim como o mel ou os rebuçados balsâmicos que ajudam a suavizar a garganta. Os gargarejos com uma solução salina em água tépida e a lavagem das fossas nasais são gestos que também podem ser benéficos.

É importante manter um estilo de vida saudável, praticando exercício físico, ingerindo alimentos pouco condimentados, evitando bebidas alcoólicas e cafeína, não fumando e evitando ambientes poluídos ou com ar condicionado.

Não abusar da voz é também conveniente. Uma técnica vocal incorrecta obriga a um esforço das cordas vocais. Sobreretudo no caso dos profissionais da voz, a terapia da fala pode ser uma opção válida para aprender a utilizar a voz correctamente. Procure poupar a sua voz em caso de constipação ou infecção respiratória.

Em caso de secura ou rouquidão persistentes, aconselha-se a consulta de um especialista (otorrinolaringologista), pois pode ser indicador de outras doenças, como o cancro.



## REBUÇADOS DE ERVAS SUÍÇAS RICOLA NATURALMENTE BONS

Os rebuçados Ricola são feitos com uma mistura de 13 das melhores ervas das montanhas da Suíça. De sabor agradável e refrescante, o seu efeito balsâmico alivia a tosse e a rouquidão, mantendo o hálito fresco. As 13 ervas suíças são: Flores de Sabugueiro (*Sambucus nigra*), Malva (*Malva sylvestris*), Salva (*Salvia officinalis*), Menta (*Mentha piperita*), Tomilho (*Thymus vulgaris*), Pé de Leão (*Alchemilla vulgaris*), Tanchagem-menor (*Plantago lanceolata*), Verónica (*Veronica officinalis*), Mil-em-rama (*Achillea millefolium*), Pimpinela (*Pimpinella saxifraga*), Marroio (*Marrubium vulgare*), Malvaíscio (*Althaea officinalis*), Primavera (*Primula veris*).

Com ou sem açúcar, para apreciar em qualquer momento e em qualquer lugar, a Ricola tem, para si, as seguintes variedades: Ervas Suíças, Eucalipto, Flor de Sabugueiro, Laranja, Mentol, Limão Melissa e Arando Vermelho. Experimente também os novos sabores Lúcia-lima com chá branco e Ervas e Mel.



## PROREX X-SPRAY ORTIS (24ML)

Combina cinco ingredientes naturais: sabugueiro, própolis e óleos essenciais de eucalipto, tomilho e de limão. Ideal em caso de constipações, garganta sensível e voz rouca, pois ajuda a apaziguar a garganta e a reduzir ligeiras irritações. Apresenta-se numa prática embalagem de 24ml com aplicador em *spray*.



## SPRAY NASAL ÁGUA DO MAR VITARMONYL (125ML)

Solução isotónica de água do mar para a higiene nasal que associa a riqueza dos oligoelementos e minerais extraídos do mar ao método de difusão utilizado. O *spray* assegura uma repartição uniforme e profunda da solução de água do mar pelas fossas nasais. É indicado na higiene nasal diária da criança e do adulto e ajuda ainda a desobstruir o nariz. É útil durante o tempo frio ou, durante todo o ano, para quem vive num ambiente poluído.

# Delicie-se com os novos sabores Ricola!



Lúcia-Lima e Chá Branco  
(sem açúcar)

Mel e Ervas

Protegem, aliviam e refrescam a boca e a garganta.  
Com uma mistura única de 13 ervas suíças.

Saborosos Suavizantes Refrescantes

**Ricola**

Naturalmente bons.

# DOENÇA DE ALZHEIMER

ESTIMULE o seu cérebro e aprenda a conservar a memória.

A doença de Alzheimer é uma patologia antiga mas só recentemente tem sido mais notória. Trata-se de uma afecção mental crónica progressiva e degenerativa que se caracteriza pela deterioração das células nervosas no cérebro, originando falta de memória, desorientação e dificuldades de comunicação.

Esta doença começa por se manifestar, numa primeira fase, através do esquecimento, de estados de ansiedade e depressão. Seguidamente, a falta de memória agrava-se e surge uma desorientação geral manifestada, por exemplo, pela incapacidade de ligar “o nome às coisas”, como se diz popularmente. Posteriormente, surgem alterações de personalidade com alterações de comportamento e, por vezes, manifestações de agressividade, alterações na linguagem e apatia. Num último estágio, verifica-se uma fase vegetativa. O doente é retido na cama e surgem situações de incontinência. Muitas vezes, a alimentação tem de se efectuar por sonda.

Antigamente, a doença de Alzheimer era uma patologia relacionada com a demência senil. Hoje, sabe-se que cerca de uma em cada vinte pessoas acima dos 65 anos e uma em cada cinco pessoas acima dos 80 anos de idade sofrem de demência e que é a Doença de Alzheimer a responsável por cerca de metade dos casos. Face a estes números, é fácil deduzir que, com o aumento da esperança de vida, é cada vez mais importante preservar e estimular a actividade cerebral.

## SUBSTÂNCIAS NATURAIS QUE PODEM AJUDAR

## ● FOSFATIDILSERINA

Cerca de 25 anos de pesquisa confirmaram que a fosfatidilserina é um dos melhores meios para conservar a memória e outras funções cerebrais que se vão deteriorando ao longo dos anos, parecendo também que este fosfolípido participa na formação de alguns neurotransmissores. Num estudo realizado na década de 90 do século passado, concluiu-se que a toma deste fosfolípido como suplemento alimentar ajudou a recuperar 12 anos de memória nos indivíduos que nele participaram. Para ajudar a recuperar e manter as faculdades mentais no idoso a toma inicial de fosfatidilserina deve ser de 200 a 300 mg diários durante 1 ou 2 meses, passando depois para os 100 a 200 mg diários. Em doentes de Alzheimer estão recomendadas doses mais elevadas, como 300 a 500 mg diários.

## ● VITAMINAS DO COMPLEXO B

Recentemente, um estudo efectuado pela Universidade de Oxford, publicado na Public Library of Science One (PLoS One), mostrou que, em idosos com perda de memória ligeira, a toma de doses maciças de três moléculas que pertencem à família da vitamina B abrandam a degeneração do tecido cerebral em 30%. Esta descoberta revelou-se determinante para que, de futuro, o uso de vitaminas do complexo B seja considerado eficaz para o combate à doença de Alzheimer. As dosagens que levaram à obtenção destes resultados correspondiam a 300 vezes a dose diária recomendada de vitamina B12 (30 µg), quatro de ácido fólico (800 µg) e 15 de vitamina B6 (21 mg).

## ● GINKGO BILOBA

O Ginkgo, entre outras acções importantes para o organismo, melhora a circulação sanguínea e combate os radicais livres responsáveis pela destruição das células e aceleração do processo de envelhecimento. Trata-se de uma planta a utilizar no melhoramento e prevenção da qualidade de vida dos mais idosos, tendo demonstrado resultados positivos nos primeiros sintomas da doença de Alzheimer. Pode ainda ser uma ajuda preciosa para melhorar as capacidades de memória e de aprendizagem.

## ● MAGNÉSIO

Sabe-se que este mineral pode ter uma influência positiva nas capacidades de aprendizagem e memória. Estima-se que metade da população dos países industrializados tem um défice de magnésio que aumenta com a passagem dos anos. Segundo os cientistas, a manutenção dos níveis de magnésio está associada a uma menor incidência da perda de função cognitiva.

## ● OUTRAS SUBSTÂNCIAS

A acção das vitaminas A (betacaroteno), C e E são também essenciais, devido às suas propriedades antioxidantes, tendo sido realizados vários estudos nomeadamente com a vitamina E, cujos resultados foram muito positivos. No que respeita aos minerais, para além do magnésio são importantes o zinco e o selénio. A toma de antioxidantes provenientes da grainha de uva ou da casca do pinheiro podem ser benéficos. O óleo de onagra é também útil devido às suas propriedades anti-inflamatórias.

## DIAGNOSTICAR A DOENÇA DE ALZHEIMER

Não existe um diagnóstico objectivo para a doença de Alzheimer. No entanto, exames como a tomografia axial computadorizada (TAC), a ressonância magnética ou o recurso a marcadores analíticos são úteis para o seu diagnóstico e despiste de outras patologias. Mesmo com o avanço da medicina, ainda existe um número elevado de pessoas cujo diagnóstico só é conhecido numa fase avançada da doença ou que nunca chega a ter esta doença realmente diagnosticada. O seu diagnóstico precoce é importante pois possibilita aos doentes, e quem deles cuida, lidar atempadamente com essa nova realidade, o que se traduzirá numa melhoria da qualidade de vida. Aos primeiros sinais, deverá consultar o seu médico.

Apesar de várias investigações relacionadas com a doença de Alzheimer serem frequentemente divulgadas, muitas das suas causas continuam desconhecidas. Existem factores que aumentam a probabilidade para o aparecimento da doença, como tensão arterial alta, colesterol elevado, baixos níveis de estímulo intelectual e/ou social, falta de exercício físico, obesidade e diabetes ou graves e repetidas lesões cerebrais.

## EXISTE CURA PARA O ALZHEIMER?

A cura para a doença de Alzheimer ainda não existe, sendo apenas receitados, nas fases iniciais da doença, medicamentos que actuam ao nível dos sintomas relacionados com as alterações cognitivas e comportamentais. Apesar de não evitarem a perda progressiva de capacidades do cérebro, estes tratamentos podem ajudar a estabilizar e minimizar alguns sintomas.

Vacinas para a doença de Alzheimer têm sido desenvolvidas por vários cientistas mas, apesar de revelarem resultados promissores, encontram-se ainda em fases de teste.

Para além da intervenção medicamentosa que, muitas vezes, não apresenta resultados satisfatórios para o paciente, existem outras medidas que visam maximizar o funcionamento cognitivo e o bem-estar do doente de Alzheimer, assim como ajudá-lo a aceitar e adaptar-se à doença.

A toma de alguns suplementos alimentares não apresenta efeitos secundários significativos e pode oferecer uma alternativa para ajudar os pacientes a terem uma melhor qualidade de vida e contrariar a progressão da doença. A sua toma logo no aparecimento dos primeiros sinais também se tem revelado benéfica.



Para que as capacidades mentais sejam preservadas, é importante que o doente de Alzheimer continue as tarefas diárias lúdicas regulares, tendo uma vida o mais normal possível. Para evitar a perda de memória e as atrofias cerebrais devido à idade avançada, é importante ajudar o cérebro.

A prática de actividades que promovam a destreza cerebral e o raciocínio devem ser privilegiadas.

Uma vez que estimular o cérebro é importante para a saúde da memória e consequente prevenção da doença de Alzheimer, tente frequentemente fazer alguma coisa diferente. Aqui ficam algumas sugestões: use o relógio de pulso no braço contrário ao habitual; efectue tarefas rotineiras como escovar os dentes com a mão contrária à habitual; ande pela casa de trás para a frente (na China há treinos deste tipo em que as pessoas praticam este tipo de exercícios nos parques); vista-se de olhos fechados; estimule o paladar comendo coisas diferentes do habitual; veja fotografias de cabeça para baixo; faça um caminho diferente para ir para o trabalho ou outro local para onde se desloca frequentemente.

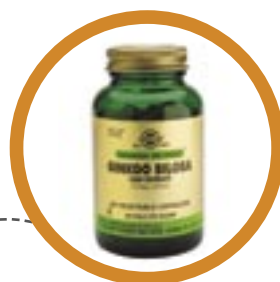
Os cuidados alimentares são também importantes. Deve ser preferida uma dieta rica em fibras, fruta, vegetais e peixe em detrimento da carne, gorduras e açúcares refinados: o álcool, a caféina e a nicotina deverão ser evitados.

### GINKGO BILOBA - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA FOLHA SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

A Ginkgo biloba é uma planta com uma forte actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro, auxiliando em situações de falta de memória.

### ACTIVIDADES QUE PROMOVEM A DESTREZA CEREBRAL

- › Fazer palavras cruzadas
- › Jogar sudoku
- › Ajudar com os netos (vigilância, trabalhos de casa, etc.)
- › Efectuar trabalhos administrativos
- › Ler jornais, revistas e livros
- › Ver televisão



### VITAMINAS DO COMPLEXO B (MEGASORB) SOLGAR (50 comprimidos)

O Megasorb Vitamin B-Complex da Solgar fornece um grupo de vitaminas do complexo B que funcionam em conjunto no organismo. Este suplemento é formulado com as formas activas (coenzimas) destas vitaminas, daí ser altamente assimilável.



### FOSFATIDILSERINA SOLGAR (Diversas apresentações)

Este fosfolípido é um componente chave das membranas celulares do cérebro. A sua utilização está associada a uma melhoria da memória, redução do declínio mental e aumento da capacidade cognitiva, bem como da capacidade de concentração.



### CITRATO DE MAGNÉSIO SOLGAR (60 comprimidos)

O magnésio é um mineral essencial para o bom funcionamento da memória, sendo indispensável para o bom funcionamento dos neurónios das crianças e para as células cerebrais dos adultos.



# O SUPLEMENTO QUE AJUDA NA **REGENERAÇÃO** E **FORTALECIMENTO** DAS CARTILAGENS E **ALÍVIO** DAS **DORES** NAS ARTICULAÇÕES.

À medida que o tempo passa por nós, as cartilagens tornam-se mais frágeis e os problemas articulares mais frequentes, dificultando os nossos movimentos. O frio e a humidade agravam estes problemas, especialmente sentidos pelos idosos.

**Solgar Celadrin® Glucosamine** é um suplemento natural que une a Glucosamina (envolvida na produção de componentes estruturais das articulações e cartilagens<sup>[1]</sup>) e o Celadrin® (que ajuda a combater os processos inflamatórios<sup>[2]</sup>) para, em conjunto, auxiliarem a fortalecer e a regenerar as cartilagens e a aliviar as dores das articulações. Um efeito triplo importante no alcance de um ponto fundamental: uma vida mais activa e mais saudável.

[1] Valvasone C, Muschio E, Pozzuoli A, Ramonda R, Aldegheri R, Punzi L. "Influence of glucosamine sulphate on oxidative stress in human osteoarthritic chondrocytes: effects on HO-1, p22 (Phox) and iNOS expression." *Rheumatology (Oxford)*. 2008 Jan; 47(1):3-5.

[2] Hesselink R Jr, Armstrong D 3rd, Nagendran MY, Sreevatsan S, Barathur R. "Cetylated fatty acids improve knee function in patients with osteoarthritis". *J Rheumatol*. 2002, Aug; 29(8):1700-12.



Tudo o que  
precisa,  
encontramos  
na natureza



Distribuído por:  dietimport

Rua 1ª Dezembro, nº 45 - 3º dia • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • [apw@cliente.dietimport.pt](mailto:apw@cliente.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.

# Articulações

Preservar a saúde das articulações é essencial em qualquer idade. Saiba o que deve fazer para as manter saudáveis.

Doenças articulares causam incapacidade, temporária ou não, em muitas pessoas. Só no Reino Unido sabe-se que todos os anos 206 milhões de dias de trabalho são perdidos devido a problemas relacionados com as articulações.

As articulações têm como função dar estabilidade às zonas de união entre os vários segmentos do esqueleto permitindo a sua mobilidade. As extremidades dos ossos, ligadas através das articulações, são revestidas por uma camada de cartilagem que impede o atrito directo quando nos movimentamos, evitando o seu desgaste. Essa cartilagem tem uma espessura variável mas, em certas zonas, é apenas de uma fracção de milímetro.

Quando, devido à idade, prática excessiva de exercício físico, excesso de peso ou outras patologias este frágil tecido cartilaginoso se desgasta, aumenta o atrito entre os ossos e começa a sentir-se dor, inchaço, rigidez e até perda de movimentos, provocada geralmente por inflamações.

## PATOLOGIAS DAS ARTICULAÇÕES

A osteoartrose atinge fundamentalmente a cartilagem articular e é a principal causa de invalidez no Mundo. Deve-se ao desgaste das articulações e, apesar de raramente acontecer em pessoas com menos de 40 anos (com excepção de atletas de alto desempenho), é bastante frequente em pessoas com mais de 60 anos. Outra patologia relacionada com as articulações é a artrite reumatóide, uma doença auto-imune que tipicamente afecta articulações menores como os pulsos e dedos.

Actualmente, existem vários tratamentos médicos para controlar doenças osteoarticulares, no entanto, a maioria trata apenas os sintomas (anti-inflamatórios não-esteróides) ou desacelera o curso da doença (anti-reumáticos), tendo associados efeitos secundários. Contudo, em situações mais complexas, quando a degeneração articular atinge um estado crítico (casos graves de artrite reumatóide e artrose destrutiva de articulações como da anca), o recurso à cirurgia poderá ser necessário.

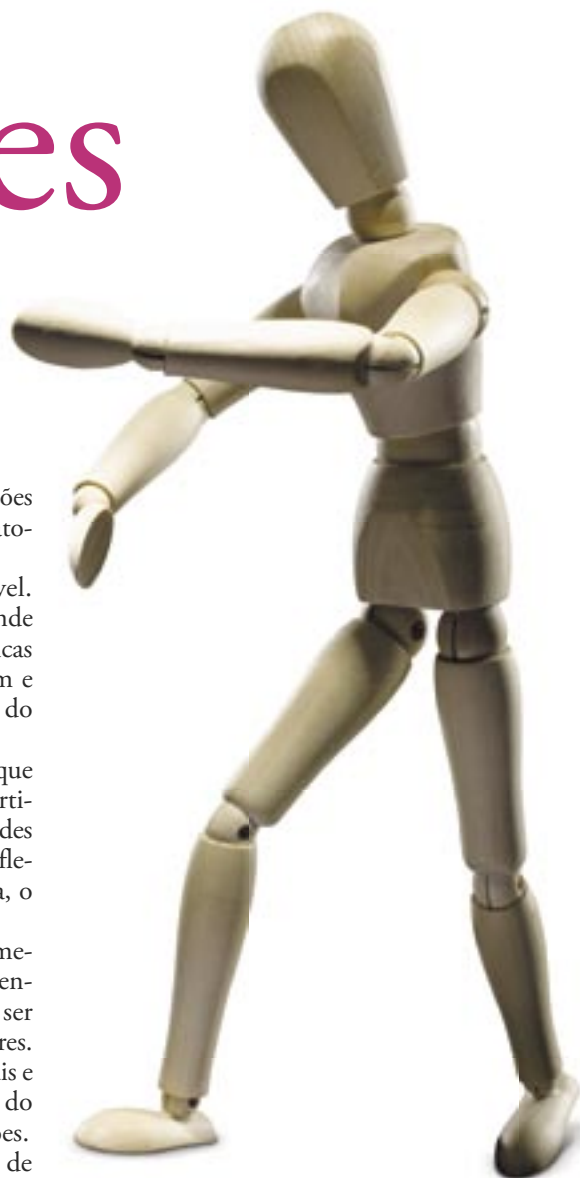
## MINIMIZAR OS IMPACTOS

Para manter o bom estado das articulações e minimizar os sintomas de algumas patologias relacionadas, é importante:

- › A manutenção de um peso saudável. O aumento de 3 kg no peso corresponde a 15 kg ou mais de pressão sobre as ancas e joelhos, comprimindo a cartilagem e o colagénio, provocando o desgaste do osso.
- › A prática de exercício físico regular, que ajuda a manter a flexibilidade das articulações e a reduzir a dor. Modalidades aconselhadas para a manutenção da flexibilidade das articulações são o yoga, o pilates, a natação e a caminhada.
- › Ingestão de ácidos gordos como o ómega-3, presentes no óleo de peixe, sementes de linho ou nozes e que poderão ser tomados como suplementos alimentares. São agentes anti-inflamatórios naturais e por isso contribuem para a redução do inchaço e desconforto das articulações.
- › Em algumas pessoas, a eliminação de alimentos da família das solanáceas como o tomate, pimento, batatas e berinjelas, assim como o tabaco, ajuda a reduzir a inflamação e rigidez articular.
- › Manter o organismo hidratado. A água (entre 6 a 10 copos diários) mantém a capacidade de amortecimento das articulações.
- › Recorrer à osteopatia, desde que não se verifique osteoporose avançada, poderá ser uma boa opção para reencontrar uma postura adequada e realizar movimentos que minimizem ou mesmo eliminem a dor. Ajustando o equilíbrio interno e eliminando tensões, esta terapia visa a harmonia holística do corpo proporcionando bem-estar.

## SUBSTÂNCIAS NATURAIS

Existem substâncias naturais que beneficiam as articulações na medida em que a sua utilização favorece a protecção das mesmas e/ou têm uma acção anti-inflamatória. Tudo isto sem os efeitos secundários associados aos fármacos.



### MSM SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

MSM (metilsulfonilmetano) é um composto natural à base de enxofre, que pode ser encontrado em muitos alimentos e no corpo humano. A administração de um suplemento de enxofre foi considerada por especialistas em nutrição um bom adjuvante na manutenção da saúde, pois ajuda no alívio dos sintomas de artrite, da dor e na manutenção e suporte do tecido conectivo, entre outros.

## CELADRIN®

Foi cientificamente comprovado que Celadrin® tem uma acção anti-inflamatória e de alívio da dor. Trata-se de uma fórmula natural derivada de ácidos gordos, que têm associados vários estudos com resultados publicados no prestigiado *Journal of Rheumatology*, e noutras publicações. Num estudo que demonstrou os benefícios de Celadrin®, 64 participantes com idades entre os 37 e 77 anos que tomaram esta substância como suplemento verificaram que, ao fim de 68 dias, possuíam mais flexibilidade, menor incidência de dores e mais capacidade para caminhar distâncias maiores.

## CURCUMA

A *Curcuma longa* L. (açafrão) é uma espécie cujas propriedades vão além do seu uso culinário. Esta planta é utilizada na medicina oriental Ayurvédica para combater problemas digestivos e como anti-inflamatório. Os seus princípios activos, curcuminóides, têm uma comprovada acção anti-inflamatória e por isso pode ser amplamente utilizada para manter a saúde das articulações e proteger a cartilagem. Alguns estudos têm comparado a acção da curcuma à dos corticoesteróides (medicamentos anti-inflamatórios) e os resultados demonstraram que a sua acção anti-inflamatória é semelhante à destes medicamentos.

## CONDROITINA

O sulfato de condroitina é uma substância relacionada com a glucosamina e encontra-se naturalmente no organismo, sendo um dos maiores constituintes da cartilagem. O seu papel é fornecer estrutura à cartilagem, assim como aumentar a retenção de água – um factor que ajuda na absorção do choque pela mesma. Tanto a condroitina como a glucosamina podem ser usadas individualmente. No entanto, a sua sinergia faz com que o uso de combinações destas duas substâncias seja frequentemente adoptada. Apesar de não exercerem uma acção directamente anti-inflamatória ou analgésica, foi demonstrado em estudos clínicos que estas substâncias actuam no alívio da dor e da inflamação ajudando a reconstruir as cartilagens das articulações afectadas.

## HARPAGO

A raiz de harpago (*Harpagophytum procumbens*), também conhecida como garra-do-diabo, possui mais de 40 componentes activos com acção anti-inflamatória e analgésica, actuando nas dores e rigidez provocadas por artroses das ancas, dos joelhos, da coluna vertebral, etc. Para aplicação externa, poderá optar pelo creme ou gel à base de harpago.

## GLUCOSAMINA

Uma substância popularmente conhecida pelos seus efeitos benéficos na manutenção da saúde das articulações é o sulfato de glucosamina, um açúcar aminado, necessário para a produção de tecido conjuntivo no organismo. Com o envelhecimento, a produção de glucosamina pelo organismo diminui. Por este motivo, a toma deste suplemento alimentar é cada vez mais difundida por ser eficaz a melhorar a saúde das articulações. A glucosamina ajuda a manter a lubrificação nas articulações e estimula células que encorajam a formação de cartilagem. Existem outras duas formas de glucosamina com eficácia comprovada: o hidrocloreto de glucosamina e o n-acetil glucosamina. Estas duas formas têm a particularidade de serem convenientes para vegetarianos ou para quem necessita de evitar a ingestão de marisco e derivados.

## MSM (METILSULFONILMETANO)

Metilsulfonilmetano é uma fonte de enxofre orgânico. Um estudo revelou que 82% dos participantes que tomaram MSM verificaram melhorias significativas no alívio dos sintomas de artrite. Por este motivo, o MSM é tomado para a promoção de cartilagens e articulações saudáveis. Evidências indicam que o enxofre tem acção anti-inflamatória e alivia a dor porque é incorporado no tecido conjuntivo.



### FLEXICUR ORTIS

A curcuma, presente na fórmula deste suplemento, ajuda a manter a flexibilidade das articulações e protege as cartilagens.



### COMPLEXO DE CELADRIN® + GLUCOSAMINA SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

O Complexo de Celadrin® + Glucosamina é um suplemento alimentar constituído por nutrientes que fortalecem e reforçam a saúde óssea e a flexibilidade das articulações, ajudando na manutenção da flexibilidade óssea em situações de osteoartrose, dores articulares em geral, equimoses e entorses.



### COMPLEXO DE GLUCOSAMINA + CONDROITINA SOLGAR (75 COMPRIMIDOS)

Com glucosamina derivada de crustáceos e condroitina, este suplemento alimentar pode ser aconselhado como coadjuvante em situações de doenças do foro articular, artroses e na recuperação de lesões desportivas.

# PROTEGER a pele do frio

Com a chegada do tempo frio é necessário reforçar os cuidados com a pele. No Inverno, as baixas temperaturas, o vento forte e o ar seco dos aquecimentos reduzem o filme hidrolipídico (protecção natural da pele). Resultado: a pele fica mais seca e descamada.

## CUIDADOS BÁSICOS PARA CONTRARIAR ESTA TENDÊNCIA:

- › Tomar duches de curta duração, em vez de banhos de imersão. A água muito quente desidrata a pele.
- › Escolher produtos que respeitem o pH fisiológico da pele (5,5), sem ingredientes agressivos.
- › No final do duche, aplicar sempre um creme ou loção emoliente e hidratante.
- › Para eliminar as células mortas, fazer uma exfoliação uma vez por semana.
- › Optar por produtos adequados à zona a aplicar e ao tipo de pele.
- › Pessoas com tendência a alergias e pele seca devem optar por produtos sem perfume.
- › Nas actividades ao ar livre, como desportos na neve ou passeios na montanha, aplicar sempre um protector solar.
- › Dar especial atenção às zonas mais expostas: para evitar lábios gretados, proteja-os diariamente com batom ou bálsamo para o cieirol, repetindo a aplicação ao longo do dia. No caso das mãos, use creme hidratante várias vezes ao dia e luvas.
- › Manter um estilo de vida saudável (alimentação equilibrada, ingestão de líquidos e prática de exercício físico) também ajuda a nutrir a pele.

As nossas sugestões: cosméticos naturais com ingredientes de agricultura biológica e não testados em animais.

## LÁBIOS:

### 1 BÁLSAMOS LABIAIS DR. ORGANIC

Bálsamos labiais hidratantes e reparadores, para lábios secos e gretados. Com FPS 15. Disponíveis nas seguintes variedades: aloe vera, mel de manuka, melaleuca, romã e vitamina E.

## ROSTO:

### 2 EXFOLIANTE FACIAL CATTIER (100ML)

Para todos os tipos de pele, com argila branca e aloe vera.

### 3 CREME SUPER-HIDRATANTE VITAMINA E DR. ORGANIC (50 ML)

Fórmula sem perfume, hidratante e reparadora intensiva, enriquecida com aloe vera, manteiga de karité, manteiga de cacau, óleo de amêndoas doces, óleo de gérmen de trigo, óleo de bergamota e pantenol, para uma pele suave e hidratada. Penetra em profundidade na pele, hidratando-a imediatamente. Deixa a pele radiante, rejuvenescida e intensamente hidratada. Pode ser utilizado sobre marcas de estrias, cicatrizes e pele muito seca e desidratada.

## CORPO:

### 4 GEL DUCHE EXFOLIANTE CATTIER (200ML)

Para o corpo. Sem sabão e com bambu em pó e pérolas de jojoba.

### 5 CREME MÃOS E UNHAS MEL DE MANUKA DR. ORGANIC (125ML)

Fórmula intensiva, antioxidante e protectora, enriquecida com aloe vera, azeite, própolis, óleo de girassol e vitamina E. Suaviza e hidrata a pele seca e rugosa das mãos.

O creme penetra em profundidade na pele, fornecendo-lhe elasticidade e também hidrata as cutículas, melhorando a aparência das mãos.

### 6 GEL DUCHE SEM PERFUME JASON (500ML)

Adequado para pele sensível. Suave, hidratante e sem perfume, este gel duche limpa suavemente a pele sem causar desidratação. Esta fórmula contém aloe vera, camomila e equinácea, conferindo suavidade à pele. Não contém parabenos, produtos químicos abrasivos, corantes ou perfume.

### 7 LOÇÃO MÃOS E CORPO SEM PERFUME JASON (250 ML)

Adequada para a pele sensível, esta loção sem perfume e sem parabenos para mãos e corpo hidrata a pele, deixando-a suave. Contém óleos de abacate, girassol e de cártamo, melhora a pele seca e ajuda a manter o equilíbrio da hidratação.

## PROTECÇÃO SOLAR:

### 8 PROTECTOR SOLAR FPS 45 FAMÍLIA JASON (113G)

Fórmula não gordurosa. Oferece um largo espectro de protecção UVA/UVB necessário para toda a família. Enriquecido com vitamina E, manteiga de karité e extracto de chá verde (antioxidante), nutre a pele e protege-a dos danos dos radicais livres provocados pelos raios ultravioletas.



## SEMENTES DE CHIA NATUREFOODS

Originárias da planta, *Salvia hispanica*, encontrada no sul do México, as sementes de chia são um dos alimentos mais poderosos, funcionais e nutricionais do mundo. São uma excelente fonte de fibra, minerais, antioxidantes e a mais rica fonte vegetal de ácidos gordos ómega-3 conhecida. Adicione no iogurte, cereais, saladas, pão ou até como snacks, e garanta uma nutrição completa todos os dias!

### Variedades:

SEMENTES DE CHIA NATUREFOODS (90 g)

SEMENTES DE CHIA NATUREFOODS (170 g)



## TOSTAS BIOLÓGICAS NATUREFOODS COM AZEITE VIRGEM EXTRA

### PARA COMEÇAR BEM O DIA!

As Tostas Biológicas da Naturefoods têm um elevado teor em fibras (provenientes dos cereais integrais) que ajudam não só a reduzir a absorção de gorduras, como também a acelerar o tempo de passagem dos alimentos pelo intestino, regularizando o seu funcionamento.

Estas tostas têm baixo teor de gordura saturada, pois na sua concepção é utilizado azeite Virgem Extra que, sendo uma gordura monoinsaturada, é positiva para a saúde. Ajuda a diminuir o nível de colesterol no sangue. São uma excelente fonte natural de energia, que deve ser incluída num pequeno-almoço saudável.

Disponíveis em embalagens de 450g, nas seguintes referências: Tostas Biológicas com Farelo e Gérmen de Trigo; Tostas Biológicas de Trigo Integral.



## NOVA GAMA BRONILAN BIONAL

No Inverno, muitos de nós sofremos com problemas de garganta. Pensando nisso, a Bional renovou a gama Bronilan, que agora é composta por um spray bucal, pastilhas mastigáveis e um xarope, à base de própolis e extractos de plantas que têm uma acção benéfica sobre a garganta, ajudando a aliviar as situações de aflição mais comuns.

### Variedades:

BRONILAN XAROPE (200ML)

BRONILAN 50 PASTILHAS

BRONILAN SPRAY BOCAL (23ML)



## NOVAS GAMAS DR. ORGANIC

A pensar na sua saúde e bem-estar, a Dr. Organic acaba de lançar 3 novas gamas completas de cosméticos naturais e biológicos únicos para o cuidado de todo o corpo – da cabeça aos pés. Cada um dos produtos contém as propriedades funcionais dos ingredientes naturais presentes na sua fórmula, garantindo o cuidado natural de que o seu corpo precisa!



### GAMA DE GELEIA REAL BIO – REGENERADORA!

A geleia real tem propriedades regeneradoras e é rica em aminoácidos e nutrientes. Trata-se de uma gama que, com os benefícios da geleia real e as suas propriedades refirmantes e hidratantes, é ideal quer para peles sensíveis, quer para o combate ao envelhecimento.



### GAMA DE ROSA BIO – REJUVENESCEDORA E RELAXANTE!

O óleo de rosa damascena, presente nesta gama, torna-a hidratante e promotora do rejuvenescimento da pele, sendo por isso benéfica no combate ao envelhecimento. Este óleo tem sido usado por várias gerações no cuidado da pele e do cabelo e as suas propriedades aromáticas são relaxantes.



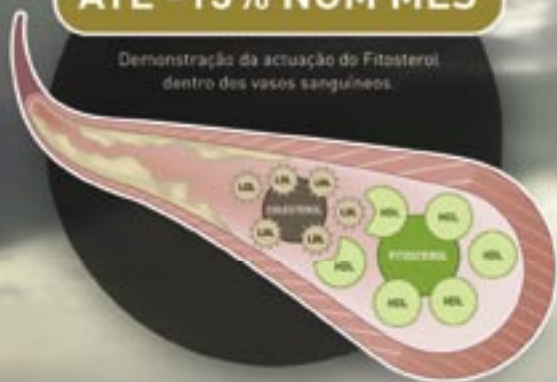
### GAMA DE AZEITE VIRGEM – NUTRITIVA!

Trata-se de uma gama altamente hidratante e nutritiva. O ácido oleico presente no azeite faz desta gama também um poderoso antioxidante natural, sendo por isso útil na prevenção dos primeiros sinais de envelhecimento.

EFICÁCIA CIENTIFICAMENTE COMPROVADA

**ATÉ -15% NUM MÊS\***

Demonstração da actuação do Fitosterol dentro dos vasos sanguíneos.



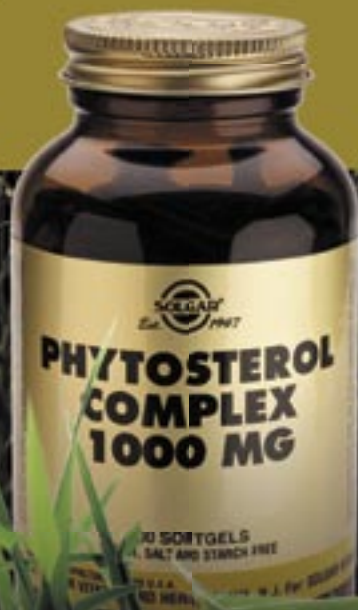
## Colesterol controlado, saúde em melhor estado

Apesar do nosso organismo ter, naturalmente, colesterol em circulação, existem dois tipos: o bom e o mau. O LDL, considerado negativo em níveis acima do normal, é o principal responsável pela obstrução das artérias, uma das principais causas de morte no nosso país. Para o combater, o HDL, o "bom" colesterol, elimina-o. Mas nem sempre o nosso organismo o produz em quantidade suficiente. O suplemento **Phytosterol Complex** da **Solgar** fornece fitoesteróis, uma gordura vegetal semelhante ao colesterol HDL com eficácia cientificamente comprovada: a toma diária de 1,6 a 3g de fitoesteróis **reduz o colesterol LDL em até 15% num mês.\*** A solução ideal e natural para controlar os níveis de colesterol.

\*Redução de até 15% num mês do colesterol LDL, com a toma diária de 1,6 a 3g de fitoesteróis. Am J Health Syst Pharm. 2010 Jul 15;67(14):1145-73.



**Tudo  
o que precisa,  
encontramos  
na natureza**



Distribuído por:



**dietimport**

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º.º - 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 80 00 • Fax: 21 030 60 12 • [apoiocliente@dietimport.pt](mailto:apoiocliente@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.