



# dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | Nº 21 | **PRIMAVERA 2011**

## Sexo & Libido

Um acto que nos torna mais felizes.  
Aprenda a identificar alguns problemas que  
provocam a diminuição do apetite sexual.

### GERMINADOS

Um milagre por descobrir.  
A multiplicação das  
vitaminas e minerais.

### HALITOSE

Um problema que pode ser  
contornado. Descubra como.



## Basta ter Determinação

As especiais dificuldades que neste momento atravessam a vida dos portugueses têm de tal forma dominado as nossas preocupações que quase nos esquecemos que a única forma de fazermos a diferença na superação desses tempos passa, precisamente, pela capacidade de iniciativa, mudança e determinação. Não o digo como quem escreve livros de auto-ajuda cheios de conselhos mais ou menos evidentes sobre como tentar fazer oportunidades a partir das dificuldades. Digo-o, isso sim, e se me permitem o atrevimento, como quem efectivamente tem aprendido muito com o projecto Revista DietMagazine, quer seja através dos temas que vamos preparando, quer seja através das sugestões e comentários enviados pelos nossos leitores, que são, eles próprios, muitas vezes, especiais exemplos de superação.

E se a crise e as dificuldades não podem ser negadas, nem por isso deixam de poder ser vencidas. Todos, absolutamente todos, os exemplos heróicos vieram de pessoas que não desistiram em condições adversas; pessoas que não pararam para se deixar vencer. É evidente que não é fácil, nem ninguém prometeu que o seria. Mas é possível. Basta ter determinação, pois a força, inspiração e energia para tomar a iniciativa e começar a mudança estão ao seu alcance em vários lugares e fontes. Na família, nos amigos, na música ou na vontade de um futuro melhor. E estão, também, no estilo de vida saudável praticado dia-a-dia, proporcionando-lhe energia, força e entusiasmo para começar a vencer a crise. Que tal experimentar algumas das sugestões que deixamos nesta edição da DietMagazine?

*Tiago Lobo do Vale*

Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

## Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...



3

Saúde e bem-estar

### SEXO & LÍBIDO

O acto sexual cria a sensação de bem-estar geral. No entanto, algumas circunstâncias podem limitar o desejo sexual e o acto em si. Descubra porque é que isso acontece e como contornar a situação com alternativas naturais.



8

Alimentação

### MEL DE MANUKA

Um mel com propriedades únicas que o torna muito especial.



12

saúde e bem-estar

### CANCRO DO CÓLON

Uma doença que deve ser prevenida. Saiba como.



16

saúde e bem-estar

### HALITOSE

Um problema que afecta muitas pessoas. Se sofre de mau hálito, conheça formas de o combater.



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRECTOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA E SÓNIA SÁ | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | TRADUTORA: CÉLIA TAVARES | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 118

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



# SEXO & Libido

UM ACTO que nos permite viver bem e ser mais felizes.

O relacionamento sexual cria uma sensação de bem-estar geral que é provocada pela libertação de substâncias químicas (endorfinas), durante a estimulação física e esforço despendido. Esta sensação de bem-estar engloba o relaxamento, a melhoria do humor e uma sensibilidade aumentada aos estímulos sensoriais. Os jogos preliminares de sedução ajudam a despertar no ser humano o desejo sexual, ou libido, levando-o a procurar, consumir e manter relacionamentos íntimos.

Enquanto necessidade básica, o acto sexual permite a reprodução da espécie. No entanto, no ser humano, a dimensão da sexualidade extrapola a função reprodutiva e considera-se essencial para o equilíbrio físico e psico-emocional dos intervenientes. Como entender então que, em certas circunstâncias ou fases de vida, possa ocorrer uma diminuição de libido e uma dificuldade em obter uma vida sexual satisfatória?

## problemas identificados

Em primeiro lugar, é necessário que a saúde geral do indivíduo se encontre em bom estado, bem como a sua condição física. De um modo particular, o coração e o sistema cardiovascular merecem especial atenção, mas desequilíbrios hormonais (níveis alterados de estrogénios e testosterona), disfunção das glândulas supra-renais ou da glândula tiróide, um excesso de exposição a substâncias tóxicas (medicamentos, álcool, tabaco e outras drogas recreativas) e o avançar progressivo da idade, acrescentam-se ao conjunto das diversas causas possíveis de diminuição de libido ou de relações sexuais não satisfatórias. Outros factores a vigiar são o stress, a fadiga e os estados depressivos.

Por último, mas não menos importante, uma alimentação desequilibrada também pode constituir uma causa de base para estes problemas, uma vez que carências nutricionais ou o despoletar de diabetes e obesidade também têm repercussões sobre esta esfera. Um dos problemas sexuais mais comuns



nos homens, fundamentalmente em idades jovens, é a ejaculação precoce, que se caracteriza por ocorrer rapidamente, sem que o indivíduo a consiga controlar. As suas causas podem ser de ordem física, mas, na sua maioria, são de base psicológica. A in experiência sexual pode dificultar o controlo deste mecanismo, através de sentimentos de insegurança e sensibilidade superior à excitação sexual.

Nos homens, a partir dos 45 anos, há tendência a ocorrer um fenómeno denominado disfunção erétil (fruto do avançar da idade, intervenções cirúrgicas ou suas complicações, ou decorrente de outras patologias) o que limita grandemente o seu desempenho sexual e consequente grau de prazer obtido. Esta disfunção pode ocorrer ainda na dependência da hipertrofia benigna da próstata (HBP), que se caracteriza por um aumento do tamanho da próstata, aumento da frequência urinária, com dor

**UMA ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA** também pode constituir uma causa de base para estes problemas, uma vez que carências nutricionais ou o despoletar de diabetes e obesidade também têm repercussões sobre esta esfera.

## NUTRIÇÃO E FUNÇÃO SEXUAL

- ▶ **Selénio:** envolvido na regulação do desejo sexual e do número de espermatozoides.
- ▶ **Zinco:** a cauda dos espermatozoides é formada a partir do zinco, contribuindo para a sua mobilidade.
- ▶ **Crómio:** a carência neste mineral desregula os níveis de açúcar no sangue, ocorrendo muitas vezes em caso de diabetes, condição que pode levar a uma diminuição do desejo sexual e da produção de esperma.
- ▶ **Vitamina E:** envolvida na produção de hormonas sexuais.
- ▶ **Vitamina C:** para o aumento da produção de esperma, assegurando a sua fluidez.
- ▶ **Vitaminas do Complexo B:** a vitamina B3 propicia a circulação sanguínea para o pénis, estimulando a erecção e orgasmo; a Vitamina B6 tem uma função de regulação hormonal; todas as vitaminas do grupo B estão envolvidas na produção de energia.
- ▶ **L-Arginina:** aumenta os níveis de óxido nítrico, que funciona como um transmissor nervoso, aumentando o fluxo sanguíneo para o pénis. Este aminoácido é o principal componente da cabeça dos espermatozoides, sendo essencial à sua produção.
- ▶ **Ácidos Gordos Essenciais:** ómega-3 e ómega-6: úteis ao equilíbrio hormonal, transmissão nervosa, acuidade dos sentidos, manutenção do estado da pele, regulação das reservas adiposas e protecção da circulação sanguínea.
- ▶ **Co-enzima Q10:** necessária na fase final de produção de energia, a nível celular.
- ▶ **Fitoestrogénios:** ajudam na promoção da regulação hormonal nas mulheres.

## PRESERVAÇÃO DA LIBIDO

Para preservar a libido e viver a sua sexualidade em pleno, recomendamos a prática regular de exercício físico, uma atitude positiva e confiante, a aplicação de lubrificantes sempre que necessário, uma alimentação saudável, bem como a toma dos suplementos alimentares que melhor se adequem ao seu caso.

A ajuda natural, em caso de perda de libido ou de outras dificuldades a nível sexual, poderá advir das seguintes substâncias:

- **Ginseng:** o afrodisíaco mais célebre e consumido. Com propriedades antioxidantes, é um estimulante cardíaco que confere resistência e age sobre os centros nervosos encefálicos e sobre as glândulas endócrinas. Tem sido estudado como sendo um impulsor de energia e como meio de aumento do desejo sexual.
- **Yohimbina:** para casos de disfunção erétil, trata-se de uma substância presente na casca de uma árvore (*Corynanthe yohimbe*). Tem a capacidade de aumentar o fluxo sanguíneo para a zona genital, conferindo força à ereção e à ejaculação subsequente. Todavia, em caso de doenças renais, hepáticas e hipertensão, o seu uso deve ser devidamente controlado.
- **Maca:** cultivada na cordilheira dos Andes, é um adaptogénio, ajudando o corpo a adaptar-se a níveis elevados de stress. Confere energia, força e resistência, contribuindo para o aumento da libido, tanto em homens como em mulheres.
- **Tribulus terrestris:** planta originária da Índia. É vulgar a utilização dos seus

frutos e raízes pela sua composição em fitoesteróides, flavonóides, alcalóides, glicosídeos e saponinas, que se associam a um efeito estimulante sobre o sistema sexual e reprodutivo, conferindo resistência.

- **Turnera diffusa:** conhecida como Damiana, trata-se de uma planta originária da América Central, rica em óleos essenciais, era já utilizada pelos índios mexicanos para melhoria da performance sexual.
- **Palmeto:** a planta (*Serenoa repens*), nativa das Índias Ocidentais, é amplamente utilizada no combate ao aumento e inflamação da próstata.
- **Óleo de onagra:** útil em caso de tensão pré-menstrual e necessidade de aumentar o desejo sexual. Fonte de GLA (ácido gama linolénico), ácido gordo essencial, importante para a produção de hormonas sexuais.
- **Grãos de pólen e Geleia Real:** com aminoácidos, ácidos gordos essenciais, hidratos de carbono, minerais, vitaminas e oligoelementos, com acção revitalizante, podem ajudar a promover o aumento do desejo sexual.
- **Angelica Chinesa (*Angelica sinensis*):** contém compostos semelhantes aos estrogénios, podendo ajudar a reduzir os problemas associados à sua diminuição. Constitui um alívio para a sintomatologia da fase pré-menstrual e menopausa, ajudando a restaurar o desejo sexual feminino.

ou sensação de ardor ao urinar, dificuldade em manter a ereção, desconforto durante a relação sexual e uma diminuição da produção de fluido seminal.

Nas mulheres, as alterações hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual, podem provocar tensão pré-menstrual, que concorre fortemente para uma diminuição de libido. Este quadro piora quando chega a menopausa, período da vida feminina que se caracteriza pelo cessar da menstruação. Além dos sintomas decorrentes de uma diminuição dos níveis de estrogénios e progesterona (secura vaginal, suores, afrontamentos, fragilidade da pele e cabelo), a mulher experiencia sentimentos de abatimento psicológico e abalo da sua auto-estima, que interferem negativamente na sua disposição para o contacto sexual. Uma rotina diária que compromete gravemente o descanso da mulher, tanto em contexto laboral como familiar, é amiúde o factor desencadeante da falta de libido feminina, em qualquer fase da sua vida. O cérebro processa todos os aspectos envolvidos no prazer sexual, por isso os nossos sentidos e emoções são vitais para o nosso

desejo sexual. Mime-se, hidrate bem a pele, invista em roupa interior para que se sinta bem, procure momentos a dois sem interrupções, acenda velas aromáticas, utilize óleos essenciais, aprenda técnicas de massagem e dança. Em suma, use a sua imaginação!



### MACA SPIRIT (90 CÁPSULAS VEGETAIS)

Produzida através de um processo patenteado que evita a perda de nutrientes, auxilia no aumento da libido, energia e resistência. A Maca Spirit é produzida estritamente de acordo com a Boas Práticas de Fabrico (GMP - Good Manufacturing Practices).



### GAMA GINSENG DINASTIA IMPERIAL BIO ORTIS

Os produtos desta gama são enriquecidos com geleia real e não contêm álcool. O Ginseng associado à geleia real revitaliza e ajuda a manter o equilíbrio e a vitalidade, auxiliando a combater situações de fadiga temporária, stresse temporário e falta de energia.

GINSENG + GELEIA REAL BIO 250ML



### SYLK KESSEL (100ML)

Lubrificante natural à base de extracto de kiwi. Pode ser usado com o preservativo. Sylk não é gorduroso, é incolor e solúvel na água.



### VIRILFYT BIONAL (40 CÁPSULAS)

Com ginseng, zinco, arginina, extracto de erva damiana e extracto de videira, auxilia na função sexual masculina.





Melhor produto  
de Cuidado da Pele  
categoria  
"Prémios Escolha  
Saudável"



dr.organic®



# Produto Premiado

*"Bioactive a sua pele com as loções não oleosas  
e super hidratantes, funcionais e desvende  
o segredo mais bem guardado da natureza"... Dr. O*



## Loção Corporal Rosa Damascena Bio Cuidado Anti-Envelhecimento Rico e Hidratante para Cuidado da Pele

✓ Hidratante ✓ Anti-Envelhecimento ✓ Regenerante

O óleo de rosa damascena biológico é um óleo essencial aromático altamente hidratante usado tradicionalmente no cuidado da pele, com propriedades anti-envelhecimento e tonificantes reconhecidas. Com uma mistura de ingredientes bioativos, naturais e biológicos, esta loção corporal incrivelmente eficaz é absorvida instantaneamente e hidrata, regenera e ajuda a reforçar a matriz de colagénio. O resultado é uma aparência mais jovem e saudável.

À venda nas lojas de produtos naturais e farmácias seleccionadas.  
Se não conseguir encontrar os produtos contacte-nos para: apoio@cliente@dietimport.pt  
Distribuído por: Dietimport SA - Rua 1ª de Dezembro, 45 - 3º Dtº - 1249-057 Lisboa  
Tel. 21 030 60 00 - Fax 21 030 60 12 - [www.dietimport.pt](http://www.dietimport.pt)

[www.drorganic.co.uk](http://www.drorganic.co.uk)

# GOTU KOLA

## a inimiga da celulite

A GOTU KOLA É UMA OPÇÃO interessante em fitoterapia, benéfica no combate à celulite e sem efeitos adversos associados.

A *CENTELHA ASIÁTICA*, ou gotu kola, é uma planta oriunda da Índia e Sri Lanka, tradicionalmente utilizada na medicina ayurvédica. Tem sido associada à longevidade e à promoção de uma vida saudável. Mas a sua fama cresce acerca das propriedades que demonstra ter no combate à celulite.



De nome científico *Centella asiatica* esta planta é uma trepadeira que cresce espontaneamente nas regiões quentes e pantanosas e as suas folhas são utilizadas para fins terapêuticos desde tempos remotos. Ligada à longevidade e à promoção de uma vida saudável – diz-se que um mestre de Tai Chi Chuan, Li Ching-Yuen, viveu até aos 256 anos e que tal deveu-se ao consumo de ervas tradicionais chinesas, entre as quais a gotu kola. Mais recentemente, a sua eficácia tem sido comprovada em várias patologias, entre as quais a celulite. Os seus componentes com maior importância são os triterpenos (actuam na formação de colagénio), especialmente o asiaticácido, alguns flavonóides, aminoácidos, vitaminas e minerais.

### UMA PLANTA VERSÁTIL

Alguns estudos associaram as suas propriedades à promoção da saúde dos vasos sanguíneos e à estimulação da memória, no entanto, nos últimos tempos, a importância desta planta tem sido notória, sobretudo a nível do tecido conjuntivo e várias afecções da pele, estando os seus benefícios cientificamente comprovados em casos de úlcera da perna e a temível celulite. A gotu kola melhora a estrutura do tecido conjuntivo, impedindo a formação de celulite ao mesmo tempo que ajuda a fortalecer as células das paredes dos vasos sanguíneos e promove a circulação dos membros inferiores. Várias referências

indicam que queimaduras de 2.º e 3.º grau melhoram significativamente após a utilização desta planta, estando relacionada com uma rápida cicatrização e existindo até um medicamento (pomada) à base da mesma, adjuvante da cicatrização em afecções cutâneas.

No que diz respeito ao seu uso tradicional, a gotu kola tem sido relacionada com um aumento da acuidade mental, tendo algumas pesquisas comprovado as suas propriedades de estimulação da memória e capacidade de aprendizagem.

A nível culinário, a centelha asiática é utilizada como alimento em muitos países, nomeadamente como ingrediente de sopa e saladas. Países como a Indonésia, Vietname, Tailândia e Malásia utilizam as suas folhas em vários cozinhados.

### UTILIZAÇÃO EM PORTUGAL

Em Portugal, esta planta é utilizada sobretudo sob a forma de cápsulas ou comprimidos mas também é possível a aquisição de produtos cosméticos como cremes, loções ou géis de centelha asiática. A sua dosagem está dependente do objectivo a que se destina, podendo ser tomadas até 300 mg do seu extracto normalizado.



### GOTU KOLA EXTRACTO DAS PARTES AÉREAS SOLGAR (100 CÁPSULAS VEGETAIS)

Este suplemento alimentar da Solgar oferece um extracto estandardizado das folhas e caule da gotu kola. Isto significa que cada cápsula fornece uma concentração elevada dos princípios activos da planta, diferenciando-o de outros produtos. Assim, proporciona uma acção eficaz que ajuda no combate à celulite, em situações de insuficiência venosa e de úlcera da perna.

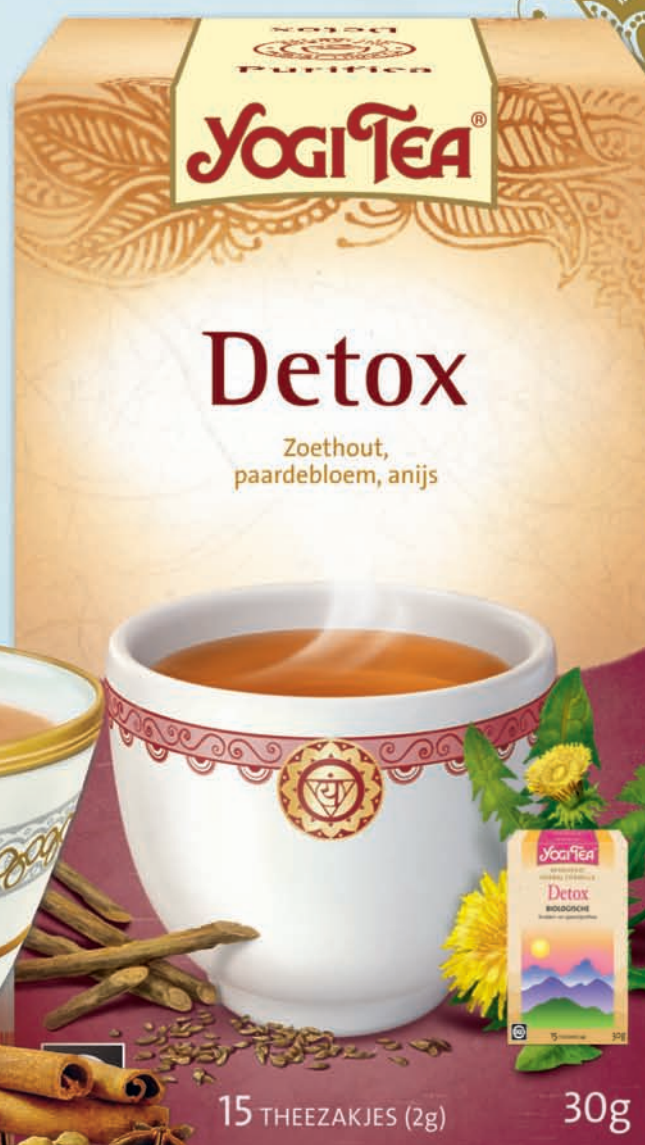


# PARA DESINTOXICAR E CONQUISTAR O EQUILÍBRIO, COMECE JÁ

No dia-a-dia, as impurezas desencadeadas pelo stress e pelo estilo de vida actual que levamos afectam-nos, perturbando o nosso equilíbrio interior. Para purificar o seu organismo, experimente a infusão Detox: uma combinação de plantas e especiarias usada há séculos na Índia e na China para ajudar no processo interno de purificação. A infusão Detox da Yogi Tea® oferece o prazer sensual de apreciar uma combinação deliciosa de alcaçuz, dente-de-leão e anis que tranquiliza o espírito num momento de puro deleite e ao mesmo tempo desintoxica o seu organismo.

## Gama Yogi Tea® Herbal

Conheça também as outras infusões da gama e conquiste o seu equilíbrio em qualquer situação:  
Good Night – Protection – Cold Season –  
Revitalise – Breath Deep – Heart-warming –  
Ginkgo – Digestion – Throat Comfort – Ginger  
Lemon – Forever Young.



15 THEEZAKJES (2g)

30g

Ingredientes: alcaçuz\* (28%), canela\*, riz de bardana\*, gengibre\*, dente-de-leão\* (7%), funcho\*, anis\* (3%), baga de zimbo\*, coentros\*, cardamomo\*, pimenta preta\*, salvia\*, sals\*, cravinho\*, cúrcuma\*, \*de agricultura biológica certificada por DE-005-Öko-Kontrollstelle. Consumir antes de: 08/07/2012 – Lot: 665541.





## ○ O MEL

O mel de manuka UMF® genuíno cumpre os seguintes critérios:

- > Apresenta a marca UMF® de forma clara no rótulo frontal.
- > É acondicionado em potes e rotulado na Nova Zelândia.
- > Apresenta o nome de autorização UMF® no rótulo frontal.
- > Apresenta um valor UMF® de 10+ ou superior.

À semelhança de outros méis, o mel de manuka constitui uma fonte natural de doçura e energia, apresenta uma cor escura, sabor distinto e forte e um odor característico, marcado pelo aroma de madeiras e ervas. Para além de ser um “super alimento”, o mel de manuka é um excelente ingrediente em produtos cosméticos (champô, amaciador, cremes de rosto e corporais, baton, desodorizante).

# ○ Mel de Manuka SUPER alimento

O mel de Manuka é um alimento original da Nova Zelândia com propriedades diversas mas, acima de tudo, com uma propriedade antibacteriana única, mais persistente e estável, que o torna muito especial.

Também conhecido como o “mel que cura”, o mel de Manuka é produzido por abelhas que recolhem o pólen da manuka (*Leptospermum scoparium*), um arbusto que cresce naturalmente na zona mais selvagem da região East Cape, na ilha do Norte da Nova Zelândia. Esta planta, importante na cultura tradicional Maori, é conhecida pelas suas propriedades benéficas para o organismo.

A aplicação deste mel em apiterapia (utilização de produtos derivados das abelhas para efeitos terapêuticos) tem sido realizada por várias culturas, ao longo da história, mas só mais recentemente as propriedades tão especiais do mel de manuka têm atraído o olhar da comunidade médica e científica. As suas propriedades associadas à promoção da saúde, particularmente o reforço das defesas e combate a infeções, permitiram que fosse sendo reconhecido como uma das alternativas mais puras para ajudar

à manutenção da saúde e do bem-estar. No entanto, apesar de ser do conhecimento geral que tem vários benefícios para a saúde, muitas pessoas desconhecem o motivo por que este é considerado um super alimento.

### O QUE TORNA ESTE MEL ESPECIAL

Enquanto que a maioria dos méis possuem propriedades antibacterianas relacionadas com o peróxido de hidrogénio neles presente, o mel de manuka (activo) possui não só esta, mas também uma propriedade antibacteriana única, mais persistente e estável. Estas propriedades tornam-no duplamente eficaz para repor as defesas e auxiliar no tratamento de doenças, incluindo dores de garganta, febre dos fenos, fadiga, problemas de estômago, infeções orais e até mesmo MRSA (*Staphylococcus aureus* resistente à meticilina) – bactérias notoriamente resistentes a antibióticos e por vezes responsáveis

pelo encerramento de enfermarias completas. Vários estudos já demonstraram que o mel de manuka é eficaz contra uma grande variedade de bactérias, incluindo estirpes presentes nas feridas e no intestino.

A acção do mel de manuka tem também sido comprovada sobre a bactéria *Helicobacter pylori* (que afecta o revestimento mucoso do estômago humano, responsável por úlceras e indigestão), doenças das gengivas, sobretudo a nível de placa e gengivite e cicatrização de feridas.

A acção do mel de manuka é também considerada eficaz:

- > No reforço do sistema imunitário, ajudando o corpo a combater infeções.
- > Na destruição de bactérias do género *Streptococcus*, comumente responsáveis por causarem dor de garganta.
- > Como restaurador de energia, aumentando-a e sendo particularmente útil na recuperação desportiva.

### O FACTOR MANUKA ÚNICO – UMF®

Devido às suas propriedades antibacterianas, este é um dos tipos de mel com o preço mais elevado do mundo. No entanto, para que possa ser efectivamente considerado um mel diferente dos outros, é necessário que lhe seja atribuído o Factor Manuka Único – UMF®.

A actividade antibacteriana do mel de manuka não perde a sua potência quando este é exposto ao calor, luz e diluição. Esta qualidade especial contribui para o seu reconhecimento como mel com UMF® (Factor Manuka Único). A presença desta actividade é detectada em testes laboratoriais e, ao mel testado em que se verifique ter um nível igual ou superior a 10+, é-lhe atribuída uma classificação UMF® e poderá ser referenciado como activo. Para adquirir mel de manuka com níveis garantidos de actividade, o respectivo



rótulo deverá ter a indicação do UMF® (Unique Manuka Factor) igual ou superior a 10+. Quanto mais elevado é o valor UMF®, mais potente é o produto. Um pote de Mel de Manuka com UMF® 20+ terá o dobro de actividade antibacteriana de um Mel de Manuka UMF® 10+. Para que na respectiva embalagem seja autorizada a apresentação do símbolo internacionalmente reconhecido UMF®, o mel tem de ser colhido, extraído, embalado e testado num laboratório certificado de forma a assegurar o cumprimento dos padrões exigidos para a sua qualidade. A falta de informação de muitos consumidores sobre o que torna o mel de manuka diferente dos outros méis, fez com que os produtores de mel de manuka na Nova Zelândia se tenham associado, de forma a padronizar este mel e também melhor informar os seus consumidores sobre as suas propriedades. A associação de produtores de mel de manuka garante que a marca registada UMF® possa ser utilizada apenas pelos usuários licenciados que preencham os critérios definidos, o que inclui monitorização regular e fiscalização da qualidade do mel produzido.



#### MEL DE MANUKA UMF® 12+, 18+ E 25+ DA PURE GOLD

A gama de Mel de Manuka da Pure Gold é composta por três produtos, todos com UMF® superior a 10+. A designação UMF® é uma marca registada da Active Manuka Honey Association (Associação Activa do Mel de Manuka) e a actividade UMF® é testada num laboratório independente.

Sugestão: experimente uma a duas colheres de chá nas torradas ou adicione aos cereais ou ao chá todos os dias.

PURE GOLD MEL DE MANUKA MEL ACTIVO 12+ 250G

PURE GOLD MEL DE MANUKA MEL ACTIVO 18+ 250G

PURE GOLD MEL DE MANUKA MEL ACTIVO 25+ 250G



#### GAMA MEL DE MANUKA BIO DR. ORGANIC

Experimente a gama de cosméticos à base de Mel de Manuka Dr. Organic com propriedades hidratantes e reparadoras que ajudam no rejuvenescimento da pele seca e madura, diminuindo as rímulas, equilibrando os níveis de hidratação natural da pele e promovendo a produção de colagénio, dando à pele um aspecto mais suave e firme. Penetra nas fibras capilares para nutrir em profundidade, mantendo o cabelo brilhante e maleável. Esta gama dispõe dos mais diversos produtos, desde champô, amaciador, loção corporal, sabonete, exfoliante, creme para as mãos, entre muitos outros, para um cuidado especial da cabeça aos pés.

Todos os produtos Dr. Organic utilizam apenas os melhores ingredientes naturais e biológicos.

**Frutos & Fibras**

www.frutosefibras.com

## Trânsito intestinal lento?

**1 milhão de pessoas já encontraram a solução.**



**ORTIS**

Suave para mim,  
eficaz para o meu trânsito intestinal

Escolha o original

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

# GERMINADOS

## o milagre da vida

Os germinados não contêm químicos nem aditivos pois são consumidos na sua forma natural, sendo que uma semente germinada pode multiplicar cerca de vinte vezes o seu teor de vitaminas e minerais, oferecendo alimentos mais ricos e completos.

A germinação é um processo extraordinário que liberta as energias latentes nas sementes que dão origem a uma planta. O amido é transformado em açúcares mais simples pelas enzimas e as proteínas são decompostas em aminoácidos. Há absorção de grandes quantidades de água, sintetizam-se vitaminas e enzimas e há uma mobilização de minerais. Os rebentos ou brotos são obtidos através da germinação de sementes de cereais, leguminosas, oleaginosas ou de legumes. A germinação é efectuada em casa e os rebentos obtidos utilizam-se na alimentação diária, normalmente crus em saladas ou em salteados, sopas, molhos ou em dietas de desintoxicação, por exemplo. É, sem dúvida, uma forma saudável de enriquecer a alimentação.

### como germinar

É necessário colocar de molho as sementes, no mínimo durante 12 horas. Depois, as sementes devem ser passadas por água, até que esta esteja limpa. Colocam-se num frasco de boca larga e, em vez da tampa, coloca-se uma tela de nylon presa com um elástico na boca do frasco e deixa-se inclinado para escorrer. Por fim, tapa-se com um pano, para que fique isolado da luz directa. As sementes devem ser passadas por água, duas a três vezes ao dia e é muito importante que haja circulação de ar dentro do frasco. A temperatura deverá ser amena, em redor dos 20°C. Os rebentos ficam prontos a ser ingeridos quando tiverem poucos centímetros de comprimento.

O tempo de germinação depende da semente utilizada mas, em média, é de 4 a 10 dias. As sementes devem ser frescas, integrais e não devem ser descascadas. As de origem biológica certificada oferecem mais garantias de qualidade.

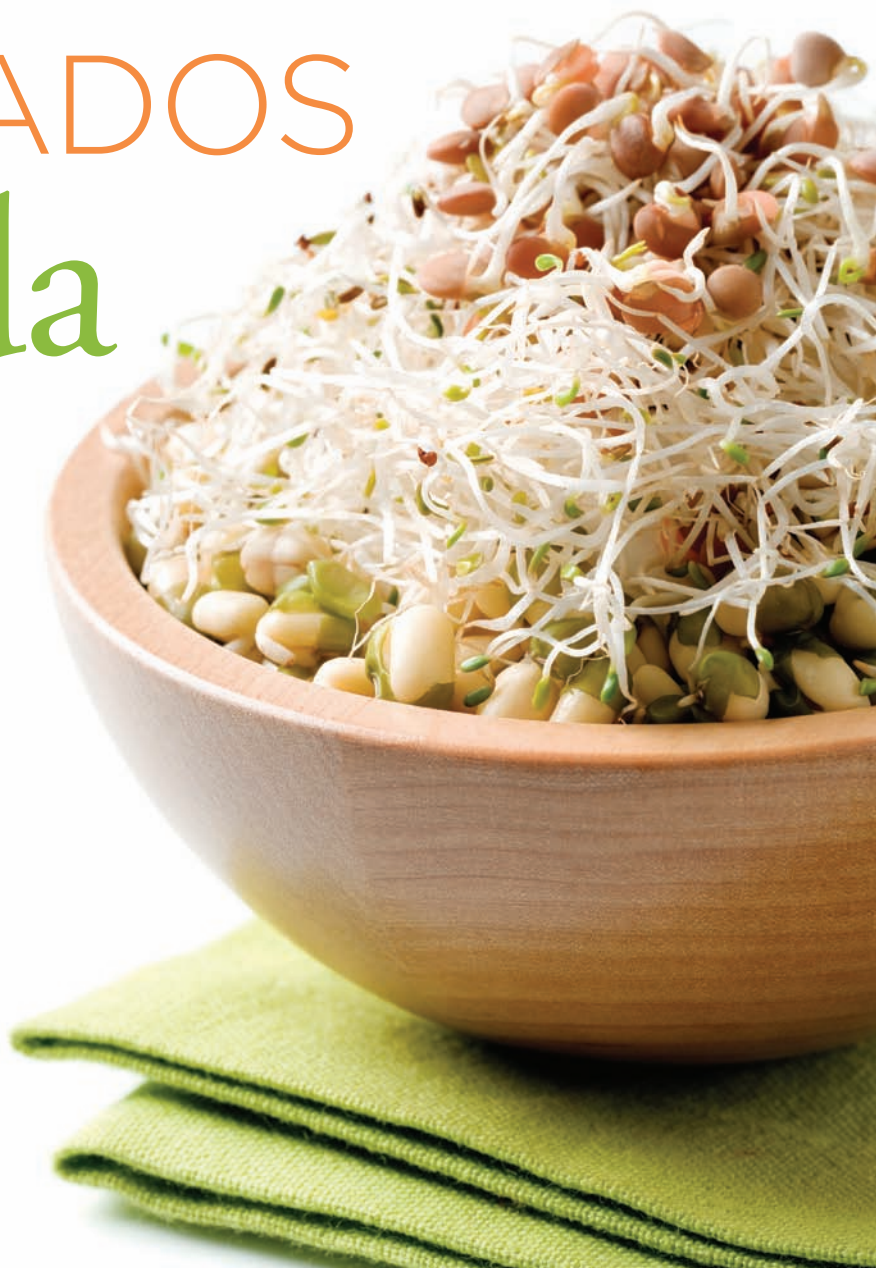
### outros métodos

Para além do frasco, existem outros métodos de germinação, sendo o método dos tabuleiros o mais prático e o mais utilizado. É possível encontrar germinadores de tabuleiros de plástico, cerâmica, vidro, madeira e bambu. Neste método, os tabuleiros são sobrepostos e perfurados para permitirem a passagem da água de um nível para outro e uma correcta ventilação. Este método permite que vários tipos de sementes sejam germinados ao mesmo tempo nos diferentes tabuleiros. Outro método reside na utilização de um

saco de linho. Existem também germinadores automáticos que não necessitam de rega manual.

### ricos em nutrientes

Os germinados são ricos em vitaminas e minerais e, durante a germinação e até serem consumidos, não perdem as suas propriedades. Os germinados possuem ainda minerais orgânicos facilmente assimiláveis, como o cálcio, o potássio e o ferro. Não contêm praticamente gorduras saturadas e são isentos de colesterol. Outro nutriente importante nos germinados é a clorofila. O seu elevado valor nutritivo e diminuto teor calórico, são razões mais do que suficientes para que este tipo de alimentos ganhe cada vez mais adeptos. Depois de colhidos devem ser colocados no frigorífico para se manterem frescos.



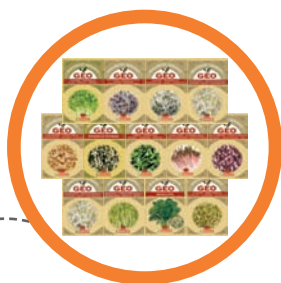


## DÊ AS BOAS VINDAS À PRIMAVERA E TRANSFORME A SUA COZINHA NUM PEQUENO JARDIM

Dica para iniciantes: experimente sementes que germinam mais facilmente como feijão mungo, alfalfa ou rabanete.

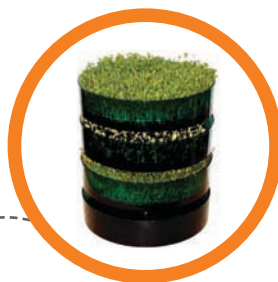
### SEMENTES PARA GERMINAR BIO BAVICCHI

Semente	Vitaminas	Minerais	Tempo de germinação em dias
Agrião	A, B1, B2, B3, C, D	Cálcio, Potássio, Iodo, Ferro, Fósforo	5
Alfalfa	A, B, C, D, E, K	Cálcio, Potássio, Magnésio, Fósforo, Ferro, Zinco, Selénio	4-6
Alho francês	A, B1, B2, C	Potássio, Cálcio, Fósforo, Ferro	10-12
Brócolos	A, C, E, B	Cálcio, Potássio, Enxofre, Ferro	4 - 6
Couve roxa	A, B1, B2, C	Cálcio, Enxofre, Selénio, Iodo	4 - 6
Ervilha	B, A, C, D, E	Ferro, Potássio, Fósforo, Cálcio, Magnésio, Zinco	2 - 3
Feijão Mungo	A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E	Cálcio, Potássio, Ferro, Fósforo, Sódio	3
Feijão vermelho	A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E	Ferro, Fósforo, Potássio, Cálcio, Magnésio, Zinco, Selénio	3 - 4
Feno grego	A, B, D	Cálcio, Ferro, Potássio, Fósforo, Magnésio, Sódio, Enxofre	3 - 5
Girassol	B, D, E, A, C	Cálcio, Ferro, Fósforo, Potássio, Magnésio, Selénio	4 - 6
Grão	A, C, E	Cálcio, Ferro, Magnésio, Potássio	4
Lentilhas	A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E	Ferro, Potássio	3 - 4
Manjericão	A, B1		10
Mostarda	A, B1, B2, B6, B12, C	Cálcio, Ferro, Fósforo	5
Rabanete	A, B1, B2, C	Potássio, Cálcio, Magnésio, Enxofre, Fósforo	3 - 4
Rúcula	A, C,	Fósforo, Ferro, Magnésio	4
Soja	A, B1, B2, B12, C, E, K	Cálcio, Potássio, Fósforo	5
Trevo	B, A, C, E	Fósforo, Potássio, Magnésio, Cálcio, Ferro, Zinco	4 - 6
Trigo sarraceno	A, C, E, B		8 - 10



#### SEMENTES PARA GERMINAR BIO BAVICCHI (35G)

A Bavicchi apresenta uma extensa gama de sementes biológicas para germinar: agrião, alfalfa, alho francês, brócolos, cenoura, couve roxa, ervilha, feijão mungo, feijão vermelho, feno grego, grão, lentilhas, manjericão, mostarda, rabanete, rúcula, sementes de girassol, soja, trevo e trigo sarraceno.



#### GERMINADOR BAVICCHI

Germinador de sementes em plástico. Prático e fácil de utilizar, permite germinar vários tipos de sementes em simultâneo.



#### LIVRO REBENTOS SAUDÁVEIS - GUIA PRÁTICO PARA CRIADORES CIDADINOS

Neste livro encontra tudo o que precisa saber sobre a arte de germinar, incluindo informações gerais e nutricionais sobre cada variedade de germinados, dicas e receitas para utilizá-los no seu dia-a-dia.



# Cancro do CÓLON

O cancro do cólon, como qualquer cancro, é provavelmente uma das doenças mais temidas por todos nós. Saiba como se desenvolve, como pode identificá-la e que hábitos deve ter para tentar preveni-la.

O cancro é uma doença que afecta as células do organismo. Crescem desde o início da vida até à idade adulta, altura em que este processo estabiliza, mas a sua manutenção continua a ocorrer. Sempre que necessário, a célula tem a capacidade de se regenerar ou induzir a sua morte (apoptose), originando-se uma nova célula, sã. Contudo, por diversos factores, pode ocorrer uma alteração nefasta do seu ADN (material genético), que conduz a um crescimento, por vezes até aceleradíssimo, de células “imperfeitas”. Quando isto acontece, estamos na presença de um cancro.

A génese de um cancro compreende três fases: **início** (transformação de uma célula devido à interacção de substâncias químicas, radiação ou vírus com o ADN), **promoção** (multiplicação das células iniciadoras, formando-se um tumor isolado) e

**progressão** (originando-se, eventualmente, uma neoplasia maligna com capacidade de invadir tecidos e criar metástases). A diferença entre uma neoplasia (cancro) benigna e uma maligna é que a primeira pode crescer, pressionando outros órgãos ou tecidos saudáveis que se encontrem próximos, mas não tem a capacidade de os invadir e, como tal, não se espalham (metastizam) para outras partes do corpo.

## o que é o cancro do cólon?

Por todo o mundo, uma das doenças mais frequentes quer em homens, quer em mulheres, é o cancro do cólon, que tem a sua origem no cólon, porção do intestino grosso, que se divide em: cólon ascendente, transversal, descendente e sigmóide. Neste órgão processa-se a reabsorção da água e de sais minerais a partir da matéria alimentar que passou

do intestino delgado, servindo de local de armazenamento das fezes. Estas serão propulsionadas para o recto (parte final do intestino grosso, também atreita a desenvolvimento de cancro) e excretadas através do ânus. A parede do cólon e recto é muscular, sendo constituída por diversas camadas. O cancro colorectal tem origem na camada mais interna, a que contacta com o bolo fecal, podendo crescer através de algumas ou todas as outras camadas, variando o estágio de desenvolvimento da doença, consoante o número de camadas que são atingidas.

Na maioria das pessoas, o cancro do cólon desenvolve-se lentamente, durante um período de vários anos, começando normalmente com o surgimento de pólipos não cancerígenos na camada mais interna (mucosa) do mesmo. Nem todos os pólipos evoluem para cancro, sendo que os que podem evoluir dividem-se em pólipos adenomatosos (adenomas), pólipos hiperplásicos e pólipos inflamatórios. Outra condição que também poderá originar cancro do cólon é a chamada displasia (área de revestimento do cólon que apresenta, ao microscópio, células com aparência diferente, mas não semelhantes





## CANCRO DO CÓLON

que tem a sua origem no cólon, porção do intestino grosso, que se divide em cólon ascendente, transverso, descendente e sigmóide.

## ALIMENTOS E SUPLEMENTOS QUE PODEM AJUDAR

Juntamente com uma vida saudável, alguns alimentos e suplementos alimentares podem ajudar a evitar o aparecimento e o desenvolvimento do cancro:

### ÓMEGA-3

Dados fornecidos pelo Instituto Katterling e pela Universidade Rockefeller demonstraram que os ácidos gordos polinsaturados ómega-3 parecem ter uma acção benéfica sobre os tumores, inibindo o seu crescimento, para além de ajudar a prevenir o aparecimento dos mesmos.

### ISOFLAVONAS

Está provado que elevados níveis de estrogénios aumentam o risco de aparecimento de certos tipos de cancro, como o da mama, próstata, útero e cólon. Dado que as isoflavonas inibem os receptores de estrogénios, verificou-se que estas têm uma acção benéfica na prevenção desses cancros.

### VITAMINA D

A ingestão de vitamina D está associada a uma menor taxa de risco de cancro.

### FARELO DE AVEIA

A ingestão de farelo de aveia ajuda a manter um funcionamento regular do intestino, contribuindo para uma boa saúde intestinal.

### PROBIÓTICOS

À medida que envelhecemos, perdemos bactérias benéficas que habitam no tracto gastrointestinal. Estas bactérias são muito sensíveis a diversos factores, sendo afectadas pela poluição, pesticidas, alimentos processados, stress diário e toma de antibióticos. Tudo isto provoca um desequilíbrio e uma diminuição das nossas resistências aos microrganismos patogénicos, que pode ser evitados através da ingestão de probióticos.

### ANTIOXIDANTES

Actualmente, os cientistas pensam que os radicais livres têm um papel importante no desenvolvimento de certas doenças, como o cancro, doenças pulmonares, cataratas, reumatismos, entre outras, pelo que a ingestão de alimentos ou a toma de suplementos antioxidantes é aconselhada.

a células cancerígenas que, contudo, ao longo do tempo, podem evoluir para cancro). Esta alteração surge com frequência em pessoas que sofreram durante vários anos de colite ulcerativa ou doença de Crohn, que se caracterizam por uma inflamação crónica do intestino grosso. Quando o cancro do cólon se origina dentro de um pólio poderá, eventualmente, crescer para dentro da parede do cólon e, uma vez aí, as células cancerígenas podem proliferar através dos vasos sanguíneos e linfáticos, atingindo outros órgãos, como o fígado, ou os nódulos linfáticos. Os tipos descritos de cancro do cólon são os seguintes:

- › **Adenocarcinoma:** é o mais comum, tendo a sua origem nas células glandulares produtoras do muco, que reveste o cólon e o recto;
- › **Tumor carcinóide:** com origem nas células intestinais produtoras de hormonas;
- › **Tumores do estroma gastrointestinal:** de mais rara ocorrência no cólon, podem ser encontrados em qualquer parte do sistema gastrointestinal, com origem em células especializadas da sua parede, podendo ser benignos ou malignos;
- › **Linfoma:** com origem corrente nos nódulos linfáticos, também podem iniciar-se no cólon.

## quais os factores de risco associados a esta doença?

O cancro do cólon surge, na maioria das vezes, após os 50 anos de idade e, sobretudo, em pessoas com uma história pessoal prévia de pólipos adenomatosos ou mesmo cancro colorectal. Quanto maiores e mais numerosos os pólipos, maior a probabilidade de evolução para cancro, o mesmo se passando se já houve detecção e remoção de cancro colorectal efectivo, uma vez que há tendência a que volte a surgir, noutras áreas que não tenham sido previamente afectadas.

A inflamação decorrente da doença inflamatória intestinal (colite ulcerativa e

doença de Crohn) pode evoluir para o surgimento desta neoplasia e, como tal, é importante que as pessoas afectadas se submetam a testes de diagnóstico, para cancro do cólon, precoce e frequentemente.

Uma em cada cinco pessoas que desenvolvem cancro do cólon têm outros familiares que também sofreram desta doença. Assim, em caso de história familiar de cancro colorectal, a necessidade de realização de testes de diagnóstico antes dos 50 anos é também um imperativo.

Existem síndromes hereditárias fortemente correlacionadas com o desenvolvimento deste tipo de carcinoma, tais como: polipose adenomatosa familiar (causada por alterações genéticas herdadas do pai ou da mãe), que se caracteriza por desenvolvimento de centenas ou milhares de pólipos logo durante a adolescência ou início da vida adulta; cancro do cólon hereditário não-polipóide ou síndrome de Lynch (causada por alterações genéticas herdadas em genes responsáveis pela reparação do ADN), que também se manifesta em idades mais jovens, mas com a formação de muito menos pólipos; síndrome de Turcot, que é uma condição hereditária rara que predispõe à formação de pólipos adenomatosos, cancro colorectal e também tumores cerebrais e síndrome de Peutz-Jeghers, condição hereditária também rara, cujas pessoas afectadas têm, normalmente, sardas ao redor da boca (e às vezes nas mãos e pés) e pólipos grandes, estando também sujeitos ao desenvolvimento de cancro colorectal em idades jovens.

## quais os estilos de vida associados a esta doença e como a prevenir?

Uma alimentação rica em carne vermelha e em carne processada poderá fazer aumentar o risco de desenvolvimento de cancro do cólon. Por outro lado, um predomínio de alimentos de origem vegetal confere protecção contra o desenvolvimento desta doença.

## UM PREDOMÍNIO DE ALIMENTOS DE origem vegetal, como produtos hortícolas e frutas, ajudam na protecção contra o desenvolvimento desta doença.

Há estudos que referem que um excesso de ingestão de calorias, gordura total, gordura saturada, proteína, açúcares simples e álcool constituem factores de risco implicados no despoletar deste tipo de cancro e, por outro lado, uma ingestão significativa de ácidos gordos ómega-3, ácido fólico, selénio, fibra insolúvel, flavonóides, betacaroteno, vitamina B6, isoflavonas, cobre e vitamina E estão associados a um efeito protector. Na redução do risco de desenvolvimento de cancro colorectal, outros estudos sugerem ainda a importância da vitamina D, cálcio e magnésio. Os hábitos tabágicos são amplamente desencorajados, uma vez que se reconhece um grau de risco elevado neste comportamento, relativamente à carcinogénese. A obesidade, a diabetes tipo 2 e a falta de exercício físico constituem um círculo nefasto associado à incidência de cancro do cólon, pelo que há que reajustar os estilos de vida: perdendo peso, controlando os níveis de açúcar no sangue e praticando exercício físico da forma regular.

Os rastreios, para detecção de pólipos em fases iniciais e sua remoção, deverão ser uma preocupação, de facto, a partir dos 50 anos, sempre que não haja outros factores de risco envolvidos que não a idade. Nos casos em que há um historial familiar, poder-se-ão fazer testes genéticos, para possibilitarem uma triagem e preconização do tratamento mais recomendável, além do exame de colonoscopia para detecção de pólipos, que deverá ser realizado a partir de uma idade inferior. Sintomas, sobretudo de aparecimento súbito ou recente, como alteração dos hábitos intestinais (diarreia, obstipação ou sensação de que o intestino não esvazia completamente), sangue nas fezes (vermelho vivo ou muito escuro), desconforto abdominal (gases, inchaço, sensação de enfartamento), cansaço, perda de peso, náuseas e vómitos, deverão constituir um sinal de alerta, que urge ouvir. Aconselhe-se com o seu médico em caso de sentir algum destes sintomas, para que em caso de cancro do cólon este seja detectado o mais cedo possível, possibilitando o sucesso do tratamento.



### ÓMEGA-3 "700" SOLGAR (60 CÁPSULAS)

Fornece ácidos gordos polinsaturados ómega-3 livres (EPA- ácido eicosapentaenoico e DHA- ácido docosahexaenoico), que se encontram sob uma forma "pre-digerida", que permite a sua rápida absorção.



### ISOFLAVONAS SUPER CONCENTRADAS SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Contém um concentrado de soja com todos os componentes benéficos encontrados na soja: saponinas, fitoestrogénios, fitosteróis e isoflavonas.



### VITAMINA D3 600 UI SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Fornece uma elevada concentração de vitamina D em cápsulas vegetais.



### FARELO DE AVEIA SOLGAR (100 COMPRIMIDOS)

Fonte muito concentrada de farelo de aveia. Fornece fibra dietética, auxiliando em casos de obstipação e promovendo uma melhoria no trânsito intestinal.



### FÓRMULA AVANÇADA DE ANTIOXIDANTES SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Esta fórmula avançada de antioxidantes com vitaminas, minerais e nutrientes variados ajuda a proteger as células dos efeitos nefastos dos radicais livres, a que estamos expostos diariamente.



### ADVANCED ACIDOPHILUS PLUS SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Cada cápsula contém milhões de microrganismos viáveis que ajudam a manter o equilíbrio da flora intestinal.



# DÊ À CELULITE A DESCASCA QUE ELA MERECE.

Tome Gotu Kola e dê uma descasca  
à pele casca de laranja.



Eficaz no combate à celulite.\*

Melhora a circulação nas pernas.\*\*

## GOTU KOLA, O SUPLEMENTO ALIMENTAR ANTICELULITE QUE ENCONTRA O SEU EQUILÍBRIO ATRAVÉS DA NATUREZA.

Chegou o momento de dar à celulite a descasca que ela merece. Solgar Gotu Kola é o suplemento alimentar para a celulite. Através de uma fórmula natural de extractos de *Centella Asiática* – objecto de diversos estudos – para além do combate à celulite, revela-se uma ajuda também na circulação das pernas. Tome diariamente Gotu Kola e comece a pôr a celulite no devido lugar, fora da sua vida.

\*Stimulation of collagen synthesis in fibroblast cultures by a triterpene extracted from *Centella asiatica*. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2354631>> Maquart FX, Bellon G, Gillery P, Wegrowski Y, Borel JP; Connect Tissue Res. 1990;24(2):107-20.PMID: 2354631 [PubMed - indexed for MEDLINE].

\*\*Titrated extract of *Centella asiatica* (TECA) in the treatment of venous insufficiency of the lower limbs. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3544968>> Pointel JP, Boccalon H, Cloarec M, Ledevheat C, Joubert M; Angiology. 1987 Jan;38(1 Pt 1):46-50.PMID: 3544968 [PubMed - indexed for MEDLINE].

Distribuído por:



dietimport

A Solgar incentiva à adopção de um estilo de vida saudável e uma alimentação equilibrada.  
Os produtos Solgar estão à venda em lojas de produtos naturais e em farmácias.

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



O equilíbrio está  
na nossa natureza

# HALITOSE

## Combater o mau HÁLITO

SÃO VÁRIAS AS CAUSAS que poderão originar o mau hálito e, em aproximadamente 90 % dos casos, estas manifestam-se na boca, cavidade em que muitas vezes ocorre a multiplicação de bactérias (e às vezes fungos) produtores de odores desagradáveis.

A halitose, termo médico para o mau hálito, é definida como a exalação, persistente ou periódica, de odores desagradáveis oriundos da cavidade bucal.

A alteração anormal do hálito é tão desagradável para o paciente como para as pessoas com quem se relaciona. O impacto social em quem dela padece também poderá ter consequências sérias. Por vezes, quem sofre desta patologia não se apercebe e, ao passar a ter noção de tal realidade poderão ocorrer constrangimentos a nível

social e até, em casos mais graves, situações de isolamento.

### O QUE PODE CAUSAR A HALITOSE?

Uma escovagem de dentes pouco eficiente, ou em menor número de vezes, a não utilização do fio dental são, muitas vezes, causa suficiente para que partículas entre os dentes possam permanecer na boca e, assim, ocorrer o crescimento de bactérias entre os dentes, ao redor das gengivas e da língua. É esta uma das causas mais frequentes de mau hálito.

O persistente mau hálito poderá ser também sinal de doenças infecto-inflamatórias na região das gengivas e suporte dos dentes (região periodontal), causadas pela formação de bactérias produtoras de toxinas que irritam as gengivas e que poderão progredir e provocar danos nas gengivas e até no osso maxilar. Pessoas que utilizem próteses dentárias também deverão ter um cuidado especial com a higiene das mesmas.

**PREVENÇÃO**  
O melhor remédio.

### MEDIDAS EFICAZES

**1.** Uma das medidas mais importantes para a prevenção do mau hálito passa essencialmente pela remoção dos restos de comida e placa bacteriana e, para tal, é determinante a prática de uma boa higiene oral: escovagem dos dentes e língua, inclusive, pelo menos duas vezes por dia, com uma boa pasta dentífrica e utilização diária do fio dental. Tenha uma escova de dentes no trabalho e providencie que os seus filhos também tenham uma na escola para que os dentes possam ser sempre lavados depois das principais refeições.

**2.** A utilização de elixires (de preferência à base de clorofila ou melaleuca) e gargarejos com própolis, proporcionam um hálito mais fresco assim como mastigar sementes de funcho, erva-doce, cravinho, sementes germinadas, hortelã, salsa fresca, morangos, aipo, cenoura e alfafa (eventualmente em sumos). Xaropes ou tónicos à base de clorofila são também uma boa opção.

**3.** A ingestão de fibras e vegetais que facilitam o processo digestivo e de probióticos (*acidophilus*, etc.), para normalizar o equilíbrio dos microrganismos intestinais, assim como de carvão vegetal de forma a diminuir a presença de gases no tubo digestivo será benéfica. Outras substâncias que facilitem o processo digestivo como enzimas digestivas, alcachofra, boldo ou dente-de-leão também serão benéficas a pessoas cuja halitose está associada a alguns problemas no aparelho digestivo.





Outra causa para a halitose é a boca seca — é por este motivo que as pessoas apresentam normalmente mau hálito quando acordam. A saliva é necessária para humedecer e limpar a boca, neutralizando os ácidos produzidos pela placa bacteriana e para retirar as células mortas que se acumulam na língua, gengivas e bochechas. Se essas células não forem removidas, ao decomporem-se, podem causar mau hálito. Alguns medicamentos (antidepressivos ou ansiolíticos, por exemplo), problemas nas glândulas salivares ou respiração contínua pela boca poderão impulsionar esta situação. O tabaco, a ingestão de bebidas alcoólicas, ou alimentos como o alho e a cebola, especialmente crus, contribuem para o aparecimento de odores característicos. Doenças como infecções do trato respiratório, sinusite crónica, bronquite crónica, diabetes, distúrbios gastrointestinais, problemas de fígado ou rins também poderão estar associadas ao mau hálito.



#### **PASTA DENTRÍFICA BIO DE MELALEUCA DR. ORGANIC (100ML)**

Fórmula de tripla acção enriquecida com aloe vera, sílica, líquen da Islândia e castanheiro-da-Índia. Ajuda a limpar os dentes de forma natural, ajudando a controlar a formação de placa bacteriana. Sabor fresco e agradável. Com monofluorofosfato de sódio.



#### **ELIXIR BUCAL NUTRI SMILE® COM ESTER-C JASON (500 ML)**

O elixir bucal Jason Nutri Smile®, é refrescante, não contém álcool nem sacarina. Contém óleos naturais de laranja e canela e contém ascorbato de cálcio Ester-C® que ajudam a combater o mau hálito e a manter as gengivas saudáveis.



#### **ELIXIR BUCAL DE MELALEUCA BIO DR. ORGANIC (500 ML)**

Com sabor fresco e agradável a menta, este elixir protege e purifica a boca. É enriquecido com líquen da Islândia, toranja, aloe vera e gotu kola. Ajuda a eliminar o mau hálito e a prevenir a formação de tártaro. Sem parabenos, SLS, sem corantes nem fragrâncias artificiais, sem conservantes agressivos e não testado em animais.



#### **REBUÇADOS RICOLA**

Rebuçados produzidos a partir de uma mistura única de 13 ervas suíças. São uma opção saudável de efeito balsâmico que refresca e suaviza a boca e a garganta. Podem ser consumidos diariamente a qualquer altura e mantêm o hálito fresco durante horas.



#### **PASTA DENTRÍFICA DE ARGILA CATTIER (100G)**

A pasta dentífrica Cattier contém argila que ajuda a evitar a formação da placa bacteriana, prevenindo as cáries dentárias e o sal marinho rico em oligoelementos que tonificam as gengivas.

**4.** A utilização de bicarbonato de sódio (bochechar com uma solução de meia colher de chá num copo de água) é benéfica para o combate ao mau hálito e pequenas irritações da boca. Em casos de sinusite, a lavagem diária das fossas nasais com preparados de água do mar e soro fisiológico pode ser útil.

**5.** Uma consulta regular ao dentista, de seis em seis meses, é também importante pois permite que seja periodicamente realizado um exame oral

e uma limpeza de dentes mais profunda e assim detectar a maioria dos problemas que podem ser causa de mau odor na boca.

**6.** Beber muitos líquidos (água, sumos naturais verdes, ou com espirulina e clorela adicionados) ajudará a manter a boca húmida. Outra medida benéfica para este efeito é mascar pastilhas elásticas ou rebuçados (de preferência sem açúcar), pois estimulam a produção de saliva e assim ajudam a eliminar as partículas dos alimentos e as bactérias.

#### **O QUE DEVE FAZER**

Perante sintomas evidentes de halitose é necessário o seu tratamento. Para tal, deverá ser consultado um dentista para que a respectiva causa seja tratada, caso provenha da boca. Se este verificar que a boca se encontra saudável e que não é daí que provém a halitose, o paciente deverá ser encaminhado para o médico de família ou outro especialista, para que a fonte do odor seja determinada e o seu correcto tratamento seja providenciado.

# COMBATA O ENVELHECIMENTO

Use o suplemento alimentar que algumas estrelas de Hollywood usam e faça de tudo para que ele chegue mais tarde.



Protecção antioxidante.\*

Eficaz no combate ao envelhecimento.\*\*

## RESVERATROL, O SUPLEMENTO ALIMENTAR ANTIENVELHECIMENTO QUE ENCONTRA O SEU EQUILÍBRIO ATRAVÉS DA NATUREZA.

Na vida há uma idade para tudo. Mas a do envelhecimento pode esperar. Resveratrol, um suplemento alimentar da Solgar, para o combate ao envelhecimento precoce, tira partido do resveratrol, uma substância natural presente nas uvas, no vinho tinto e na planta *Polygonum cuspidatum* que foi considerada a molécula do séc.XXI por um investigador de Harvard. Além disso, ainda é útil na protecção antioxidante.

**Tome diariamente Resveratrol e comece a pôr de lado o envelhecimento precoce que ainda não tem idade para entrar na sua vida.**

\*A Resveratrol and Polyphenol Preparation Suppresses Oxidative and Inflammatory Stress Response to a High-Fat, High-Carbohydrate Meal. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21289251>>; Ghanim H, Sia CL, Korzeniewski K, Lohano T, Abuwaysheh S, Marumganti A, Chaudhuri A, Dandona P. J Clin Endocrinol Metab. 2011 Feb 2. [Epub ahead of print] PMID: 21289251 [PubMed - as supplied by publisher] Related citations <[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?db=pubmed&cmd=link&linkname=pubmed\\_pubmed&uid=21289251](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?db=pubmed&cmd=link&linkname=pubmed_pubmed&uid=21289251)>.

\*\*Resveratrol and cellular mechanisms of cancer prevention. <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21261635>>; Shukla Y, Singh R, Ann N Y Acad Sci. 2011 Jan;1215(1):1-8. doi: 10.1111/j.1749-6632.2010.05870.x.PMID: 21261635 [PubMed - in process].

**SOLGAR**  
Est 1947

O equilíbrio está na nossa 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](mailto:apoioaocliente@dietimport.pt)

A Solgar incentiva à adopção de um estilo de vida saudável e uma alimentação equilibrada. Os produtos Solgar estão à venda em lojas de produtos naturais e em farmácias.





## NOVA GAMA YOGI TAO TEA

Descubra a gama de infusões biológicas Tao Tea da Yogi Tea® que oferece infusões com complexas fórmulas tradicionais que combinam a antiga sabedoria chinesa e a "ciência da vida" indiana através do sabor secreto das flores.

### Variedades:

YOGI TEA® BIO TAO GINSENG FLOWER 15 SAQ.

YOGI TEA® BIO TAO LOTUS 15 SAQ. 30G



## MÁSCARAS FACIAIS BIOLÓGICAS DE ARGILA CATTIER

Os Laboratórios Cattier, especialistas no cuidado da pele com recurso à argila há 40 anos, desenvolveram uma gama completa de produtos à base de argila prontos a usar para o cuidado do rosto, de acordo com as necessidades especiais de cada tipo de pele:

**MÁSCARA FACIAL BIO DE ARGILA VERDE: PURIFICANTE E REVITALIZANTE, PARA O CUIDADO DAS PELES MISTAS E OLEOSAS.**

**MÁSCARA FACIAL BIO DE ARGILA AMARELA: APAZIGUANTE E REMINERALIZANTE, NUTRE E SUAVIZA AS PELES SECAS.**

**MÁSCARA FACIAL BIO DE ARGILA ROSA: PROTECTORA E REMINERALIZANTE, APAZIGUA AS PELES SENSÍVEIS E REACTIVAS.**

**EXFOLIANTE FACIAL BIO DE ARGILA BRANCA: ADAPTADO A TODOS OS TIPOS DE PELE, ESTE EXFOLIANTE SUAVIZA E LIMPA A PELE DE FORMA SUAVE, ELIMINANDO AS IMPUREZAS.**

## GRANOSSON FAVRICHON

As fibras são indispensáveis à nossa alimentação. Por isso, conheça o Granosson da Favrichon: composto por cereais crocantes com farelo de trigo, naturalmente rico em fibras que ajudam a manter o trânsito intestinal regulado. 100% biológico, sem açúcares adicionados e naturalmente rico em proteínas, essenciais ao organismo. Perfeito para iniciar os seus dias com um pequeno-almoço saudável e equilibrado. Experimente!



## MEMO EXTRA BIONAL

Com uma fórmula especial à base de plantas e nutrientes como o zinco e vitamina B5, que favorecem o bom funcionamento das faculdades cognitivas, a ginkgo biloba que auxilia na manutenção da memória e da concentração e a fosfatidilserina que auxilia a potenciar a função cerebral, este suplemento alimentar ajuda a manter a sua memória em ótimas condições.



## JÁ CONHECE AS NOVAS BEBIDAS DE ARROZ BIO PROVAMEL?

## HUMMMM...AS BEBIDAS DE ARROZ NUNCA FORAM TÃO FRESCAS E SABOROSAS!

As bebidas de arroz biológicas Provamel saciam a sede de forma deliciosa e 100% natural, a partir de ingredientes biológicos.

Agora tem mais duas variedades para se deliciar, com cálcio e com sabor a baunilha! Não contém lactose, sem açúcar adicionado (contém açúcares naturalmente presentes), sem glúten, sem soja e nem proteínas do leite de vaca. Mas não ficamos por aqui. Além disso, as bebidas de arroz biológicas Provamel contêm muito poucas gorduras saturadas.

Aproveite a oferta de lançamento usando os vales de desconto na página 43.

Sem OGM / Sem glúten / Fabricado numa unidade de produção isenta de frutos secos. Nunca é de mais relembrar que todos os ingredientes biológicos de alta qualidade foram produzidos através de métodos agrícolas éticos e ecologicamente responsáveis.

Brevemente disponíveis.  
Visite [www.provamel.com](http://www.provamel.com)



**A OPÇÃO NATURAL**



## PROBLEMAS DE PRÓSTATA?

**PASSA AS NOITES  
NA CASA DE BANHO  
E NÃO APROVEITA  
OS DIAS?**

### ENTÃO, PROSTAVIT® É UMA OPÇÃO.

A partir dos 40-50 anos, o aumento da próstata começa a afectar uma grande parte dos homens. Dificuldades em urinar e acordar várias vezes durante a noite para ir à casa de banho são apenas os primeiros sintomas de que algo vai mal. E à medida que o desconforto aumenta a capacidade de aproveitar os dias diminui. E isto não é opção.

Opte sim por Prostavit®, um suplemento alimentar à base de zinco, óleo de sementes de abóbora, palmeto e raiz de urtiga que actua ao nível da próstata, ajudando a reduzir o desconforto urinário, o que se reflecte na forma como volta a viver o dia-a-dia.

Produto testado em ensaios clínicos: 83% de redução de volume de urina retida em 8 semanas.

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

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 • www.dietimport.pt

**À VENDA EM LOJAS  
DE PRODUTOS NATURAIS/FARMÁCIAS**

[www.prostavit.com.pt](http://www.prostavit.com.pt)

