



dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | Nº 22 | **VERÃO 2011**

Pernas perfeitas

Conheça todos os segredos
para ter pernas perfeitas
e, neste Verão, aproveite
o melhor das suas pernas.

CHURRASCO
VEGETARIANO

A melhor forma de cozinhar
alimentos saudáveis.

PROBIÓTICOS
E PREBIÓTICOS

Descubra porque são essenciais
para a sua saúde.

○ Faça a diferença

este Verão!

Caro(a) Leitor(a),

É Verão! De todas as edições da revista Diet Magazine, a edição de Verão é sempre a que gostamos mais de editar. Porque os dias longos, quentes e repletos de sol, são ideais para desfrutar da nossa revista, ler e pôr em prática os nossos conselhos sem a habitual desculpa de falta de tempo. Mais que nunca, pensamos em temas que possam fazer a diferença no seu bem-estar nesta estação. Destaco o tema de alimentação saudável, onde deixamos o seguinte desafio: prepare a sua casa, convide os seus amigos e surpreenda-os com um churrasco alternativo, saboroso e saudável.

Para que não descuide da sua saúde nesta estação, pensamos num artigo que lhe irá ajudar a evitar ou mesmo resolver um problema muito frequente: as infecções urinárias. E no artigo da página 12, poderá conhecer os números benefícios dos probióticos e prebióticos para a nossa saúde.

E como o Verão é também tempo de praia e, consequentemente, de mais preocupação com o corpo, preparámos um artigo especial para si com as melhores dicas para ter pernas perfeitas neste Verão!

Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

Nesta edição
SAIBA MAIS SOBRE...



alimentação
CHURRASCO VEGETARIANO
A melhor forma de cozinhar os alimentos.



planta
BETERRABA
Uma planta com propriedades únicas. Descubra todos benefícios deste alimentos.



saúde e bem-estar
PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS
Conheça os benefícios que trazem para a sua saúde.



saúde e bem-estar
INFECÇÕES URINÁRIAS
Um a doença que provoca mal-estar e desconforto. Aprenda como evitar.

OPTE por um churrasco alternativo e SAUDÁVEL



Churrasco: excelente forma para descobrir a variedade e versatilidade da alimentação vegetariana!

grelhar em vez de fritar

Grelhar um alimento consiste em colocá-lo em contacto com uma fonte de emissão de calor que pode ser a grelha, chapa ou directamente nas brasas. As vantagens, comparando com as frituras, são inúmeras: o valor calórico de um alimento grelhado é sempre inferior, assim como a quantidade de gordura. Além disso, um alimento grelhado tem mais valor nutritivo.

A desvantagem reside na possibilidade de ocorrer formação de compostos designados por hidrocarbonetos aromáticos policíclicos, conhecidos por serem carcinogénicos, que são formados quando os alimentos ficam muito queimados.

convívio saudável

Nos meses que se aproximam, em que a temperatura e o sol convidam ao convívio

ao ar livre, propomos um churrasco saudável, feito exclusivamente com alimentos de origem vegetal. Este tipo de convívio é uma excelente oportunidade para dar a conhecer a todos a variedade e versatilidade da alimentação vegetariana e também demonstrar que se podem fazer refeições saudáveis e completas à base de ingredientes que qualquer pessoa com uma alimentação diversificada tem em casa.

formas de preparar e ideias culinárias

Praticamente todos os legumes podem ser grelhados de uma forma simples no churrasco, ficando bastante saborosos. Eis algumas sugestões: cenoura, pimentos, courgette, berinjela, tomate, maçã-roca de milho. Para prepará-los, basta

COMO EVITAR QUEIMAR OS ALIMENTOS

- › Evitar o contacto directo do alimento com as chamas, devendo colocá-lo apenas quando o carvão já não arder;
- › Colocar papel alumínio entre a grelha e o alimento, também poderá ajudar;
- › Ajustar a grelha, por forma a controlar a intensidade do calor e o tempo, lembrando-se que a rapidez é inimiga da perfeição;
- › A temperatura não deverá ser muito elevada. Nos modelos a carvão, deverá regular a altura da grelha e nos aparelhos que funcionam a gás, deverá ter um regulador;
- › Rejeitar sempre as zonas do alimento que se apresentam carbonizadas.

LEMBRE-SE QUE o valor calórico de um alimento grelhado é sempre inferior.

cortá-los às rodela e temperá-los com um pouco de sal ou como alternativa gomásio, azeite, ervas aromáticas (açafraão, manjerição, alecrim, orégãos, salsa, endro, louro) e também especiarias (pimenta preta, gengibre, cominho). O tofu e o seitan são também excelentes opções para grelhar, essencialmente em “bifes”. Para melhorar e apurar o sabor, poderá temperar e mariná-los, utilizando molho de soja, alho, limão e alecrim.

Inspire-se e pode fazer espetadas misturando ingredientes vegetais com fruta: corte em pedaços ananás, tofu, pimentos, tomate e cebola. A seguir, coloque na grelha e é só esperar. Para aromatizar pode utilizar paus de louro, muito usados na ilha da Madeira.

Soluções um pouco mais rápidas que constituem também uma alternativa são os hambúrgueres, enchidos, espetadas e salsichas vegetarianos pré-preparados.

Para acompanhamento, sugerimos assar uma espetada de batatas pequenas com casca, que pode temperar com molho vinagrete (misture azeite, sal, vinagre e tempere com salsa e cebola picada). Pode ainda preparar uma generosa salada variada à base de alface, cebola, tomate, pimentos, rúcula e cenoura ralada ou uma salada russa misturando batata e cenoura com ervilhas e outros legumes cozidos, envolvendo depois com maionese. Para os vegans já existem no mercado diversas marcas de maionese sem ovo na sua constituição. Para sobremesa, pode optar por grelhar ananás, maçã ou banana, acompanhar com uma bola de gelado, sorvete ou iogurte de soja e regar com mel e canela.

Bom apetite!



ESPETADAS VEGETAIS BIO NATURSOY

Combinam tofu ou seitan com legumes numa deliciosa espetada pronta para grelhar.

ESPETADA DE TOFU COM LEGUMES

ESPETADA DE SEITAN COM LEGUMES BIO



GOMÁSIO BIO NATUREFOODS (150G)

Condimento de mesa com sementes de sésamo e sal marinho. Utilizar como condimento em alternativa ao sal comum, adicionando directamente sobre os alimentos.



TOFU BIO CLEARSPRING (300G)

Combina o método tradicional de produção de tofu com a tecnologia tetrapack para garantir a textura de um tofu acabado de fazer. Baixo teor de gorduras, rico em proteínas, sem lactose e sem glúten.



SALSICHAS DE TOFU E ERVAS BIO NATURSOY (200G)

Deliciosas salsichas biológicas de tofu temperadas com ervas finas.



MAIONESE SEM OVO BIO VITAQUELL (250G)

Molho tipo maionese sem ovo, glúten e lactose. De agricultura biológica.



GELADOS KIONE (500G)

Os gelados Kioene são 100% vegetais, sem gordura nem proteínas de origem animal e sem colesterol. A opção ideal para uma sobremesa refrescante e saudável. Sabores: Baunilha-Chocolate, Café-Avelã e Morango-Limão.

Vitalia
agora é
Vitamont

Mas os produtos
continuam os
mesmos!



100% PURO SUMO BIO



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



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



Vitamont
www.vitamont.com

Fabricante de sumos biológicos há 25 anos

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

BETERRABA



A PLANTA

De nome científico *Beta vulgaris*, pertence à família das quenopodiáceas. A beterraba é conhecida pela sua cor, sendo um alimento altamente nutritivo e com inúmeros benefícios.

A cor vermelha intensa deste vegetal é-lhe atribuída pela betacianina, sendo este pigmento muito utilizado como corante pela indústria alimentar. Existem, contudo, variedades de beterraba com outras tonalidades e características. Consoante as mesmas, podem constituir matéria-prima para a produção de açúcar (beterraba sacarina), alimentação animal e até biocombustível. A mais conhecida cor avermelhada da beterraba deve-se a pigmentos da classe das betalaínas, que por sua vez abrange dois pigmentos, as betacianinas (vermelhos) e as betaxantinas (amarelos).

A beterraba possui inúmeras propriedades importantes para a saúde humana, além de ser uma importante fonte de antioxidantes. Na Idade Média era utilizada para tratar inúmeras doenças, em especial as relacionadas com a digestão e o sangue, mas os Romanos já a utilizavam em tratamentos de febres e prisão de ventre. Contém betaína e muitos outros nutrientes, nomeadamente ácido fólico, carotenóides, vitamina B6, fibras, manganês, potássio, vitamina C e ferro. Esta riqueza faz com que seja há muito utilizada como planta/alimento medicinal.

Em nutrição é cada vez mais utilizada a designação de superalimento e um vegetal que é certamente merecedor deste título é a beterraba, podendo ser consumida nas mais diversas formas: crua (em sumo ou em saladas), cozida, em pickles, em conservas ou até em doces.

UMA ACÇÃO BENÉFICA

Um dos benefícios mais reconhecidos na beterraba é o seu teor de ferro, sendo por isso vantajosa no caso de anemias ferropénicas. No entanto, a ciência actual tem-lhe evidenciado outras propriedades, nomeadamente a importância dos seus teores de ácido fólico e de ferro para a manutenção e reforço de células sanguíneas saudáveis.

**UM DOS
BENEFÍCIOS**
mais reconhecidos
na beterraba é o seu
teor de ferro.



SOLGAR BEETROOT EXTRACT 500MG (90 CÁPSULAS VEGETAIS)

Este suplemento alimentar é uma fonte rica em antioxidantes e também nutrientes como ácido fólico, vitamina B6, fibra, manganésio, potássio, vitamina C e ferro.

Estudos recentes mostraram também que os seus pigmentos, com potentes propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias pelo facto de conterem nitratos, têm um efeito benéfico no sistema cardiovascular, aumentando o fluxo sanguíneo. Ou seja, por consequência melhora a circulação e reduz a pressão sanguínea. Os seus teores de ferro, vitamina C e potássio também mostraram ser importantes na normalização da tensão arterial.

A betaína, um aminoácido com propriedades protectoras do fígado e capaz de reduzir os níveis de colesterol no sangue, mostrou reduzir a concentração sanguínea de homocisteína, o que reforça ainda mais a acção benéfica da beterraba na saúde cardiovascular.

bie3 energy !

SOLUTION

O agitado ritmo da vida moderna traz consequências. Submetemos o nosso corpo e a nossa mente a uma forte pressão, e isto nota-se a cada dia. Estamos mais cansados, o nosso rendimento não é suficiente e falta-nos força para chegar ao fim da semana. Procurando os benefícios que a Natureza oferece, a **bie3** elaborou o Energy Solution para dar mais vitalidade a todas as pessoas que precisam. A sua fórmula com Ginseng, Guaraná, Chá Verde e Vitamina C, ajuda a manter a energia e a vitalidade que precisa no dia-a-dia. Dissolva uma saqueta em 50 cl de água e beba esta energia natural!



Suplemento Alimentar.
Contém Edulcorantes.
Ingredientes: Dextrose, Guaraná (3,8%), Chá Verde (3,2%), Ginseng (1,3%), ácido cítrico, Vitamina C (ácido L-ascórbico), B12 (cianocobalamina), corante caramelo, edulcorante sucralose.
Peso líquido: 4g
Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Manter fora do alcance das crianças.
Lote: B37D20973.
Consumir de preferência antes do fim de: 09-2013.

1 saqueta (4g) fornece:
Guaraná.....0,15g
Chá verde.....0,12g
Ginseng.....0,05g
Vitamina C.....19,2mg (24%DDR*)
*Dose Diária Recomendada

Gama bie3 SOLUTION

Antiox



Diet



Menopause



Fibra



www.bie3.com

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
À venda em lojas de produtos naturais, lojas celeiro diet e em espaços dietéticos.

PERNAS PERFEITAS

Orgulhe-se
das suas pernas
este Verão.



Com a chegada das temperaturas quentes, muitas pessoas deparam-se com um problema: como evitar mostrar as pernas? Em vez de optar por este caminho, dar mais atenção às pernas permitir-lhe-á o desfrutar de alguns minutos relaxantes e obter resultados que certamente se orgulhará em mostrar.

depilação

Antes de mostrar as pernas, tanto mulheres como cada vez mais homens se deparam com uma dificuldade – eliminar da melhor forma possível os inestéticos pêlos. São muitos os métodos depilatórios existentes. Quanto à sua duração, a depilação a laser ou com luz pulsada é a mais duradoura, no entanto a oferta é vasta e consoante a urgência e duração dos resultados pretendidos existem várias opções no mercado (cera quente ou fria, máquinas depilatórias, creme depilatório, lâmina). A escolha é realmente variada, mas para alguns casos é importante que o método escolhido seja também apropriado. Pessoas com tendência à formação de varizes e derrames deverão evitar as altas temperaturas, como se verifica com a cera quente, e por outro lado em casos de foliculite, a desagradável e inestética infecção dos folículos pilosos, o corte dos pêlos proporciona ainda mais o seu encravamento na pele, desencadeando novos focos de infecção. Para pessoas com foliculite os métodos mais indicados são os de carácter definitivo e o menos conveniente o corte do pêlo, pois favorece o seu encravamento. Uma planta com acção anti-séptica, cuja aplicação é benéfica para evitar as pequenas infecções dos folículos pilosos é a melaleuca, que em creme hidratante proporciona também um melhor aspecto da pele.

exfoliação

A exfoliação consiste na ligeira remoção de células da camada mais superficial da pele, tornando-a mais suave e melhor preparada para receber o bronzado. A prática regular de exfoliação das pernas também contribui para a menor incidência de pelos encravados, no entanto é importante ter em consideração se o exfoliante utilizado é adequado ao corpo e nas peles mais sensíveis a sua aplicação deve ser com menor frequência. Após a exfoliação da pele deve aplicar-se um bom hidratante, possibilitando assim que as pernas fiquem ainda mais macias e luminosas.

PERNAS PESADAS E VARIZES

**TONIVEN
BIO ORTIS**

Fórmula com propriedades circulatórias e antioxidantes, contém Videira Vermelha que ajuda a devolver a leveza das pernas. Proveniente de agricultura biológica.

**EXPRESS AMPOLAS 7X15ML
GEL 100ML**

**CREME PERNAS
DE GELÉIA REAL BIO
DR. ORGANIC (200 ML)**

Em combinação com ingredientes bioativos, naturais e biológicos, este creme ajuda a aliviar as pernas pesadas e a atenuar a aparência das veias “aranha” superficiais, deixando a pele resplandescente.

A impossibilidade de expor as pernas à radiação solar já não constitui obstáculo a que estas ganhem uma tonalidade bronzeada. A aplicação de uma loção autobronzeadora à base de ingredientes naturais pode ser uma opção segura nestes casos.

tonificação

Praticar exercício físico é uma das melhores formas de prevenir e combater a flacidez, assim como a acumulação de gordura nas pernas ou a falta de massa muscular nas mesmas. Mesmo que não seja possível correr, andar de bicicleta ou ir para um ginásio praticar exercícios físicos específicos para as pernas, uma caminhada diária já contribui para a sua tonificação. Tomar um duche frio e aplicar um creme de baixo para cima também é aconselhado.

A manutenção de peso saudável também é importante para ter umas pernas elegantes. Para tal, a prática de exercício e uma alimentação equilibrada são fulcrais.

combater a celulite

A celulite, popularmente associada ao excesso de peso e ao sexo feminino, pode ser uma realidade de mulheres magras e, embora menos frequente, também de alguns homens. A adopção de um estilo de vida sem oscilações bruscas de peso, sem consumo de bebidas alcoólicas, com uma alimentação saudável, correcta hidratação da pele, uso de vestuário confortável e também prática de exercício físico são a melhor forma de prevenir a celulite, já que a sua remoção é muito mais difícil e dispendiosa. A toma de um suplemento alimentar de Gotu Kola, além de beneficiar o combate à celulite, tem revelado resultados cientificamente comprovados em casos de úlcera de perna. A associação deste suplemento à aplicação de alguns produtos cosméticos potencia ainda mais o combate à celulite. A aplicação regular de um concentrado adelgaçante com acção anticelulítica e/ou de uma máscara corporal para o mesmo efeito proporciona um melhor aspecto das coxas, áreas geralmente mais propensas a ter celulite.

nódoas negras

Quando se decide mostrar as pernas, o aparecimento de nódoas negras é realmente inoportuno. A tendência para as ter em maior número, ou com maior extensão, verificada nalgumas pessoas,

CELULITE E NÓDOAS NEGRAS

**SOLGAR® GOTU
KOLA (100 CÁPSULAS
VEGETAIS)**

Solgar® Gotu Kola é o suplemento alimentar natural anticelulite. Através de uma fórmula natural de extractos de *Centella asiatica*, este suplemento, além de útil no combate à celulite, revela-se também uma ajuda na circulação das pernas.

**NÓDOAS NEGRAS:
ARNICARE CREME (30G)**

Creme à base de arnica, é benéfico na melhoria de nódoas negras resultantes de pancadas, quedas e lesões. Sem perfume e com textura cremosa, é um recurso natural de primeiros socorros essencial e seguro para toda a família – adequado também a peles sensíveis.

hidratação

Um passo essencial para o bom aspecto das pernas é a sua hidratação. Esta deve ser, primeiro que tudo, assegurada por uma dieta equilibrada e a correcta ingestão de líquidos e, como complemento, com a aplicação diária de um creme hidratante, cuja adequação deverá contemplar o facto da pele ser mais ou menos seca. Neste último caso, e também para evitar o aparecimento de estrias, é vantajosa a aplicação de um óleo com vitamina E ou rosa mosqueta, que confira às pernas uma maior elasticidade e também maior protecção à desidratação.

bronzeado

Ganhar uma tonalidade bronzeada, ou pelo menos um pouco dourada, nas pernas é o suficiente para aumentar a confiança em mostrá-las, mas é importante ter cuidados com a exposição solar. Por este motivo, deve usar-se um bom protector solar e, de forma a evitar possíveis escaldões, a exposição ao sol deve ser às horas de menor incidência da radiação. Preparar a pele para a exposição solar também é vantajoso. Para tal, aconselha-se a toma de um suplemento alimentar com ingredientes que promovam a saúde da pele e contribuam para a sua correcta pigmentação.

poderá ser hereditária ou dever-se a um eventual problema a nível da coagulação do sangue. As mulheres têm normalmente maior tendência para este problema assim como os idosos, razão pela qual deverão ter especial cuidado para evitar este tipo de lesão.

Uma planta com acção benéfica em situações pós-trauma, evitando o aparecimento de nódos negros, é a arnica. Além desta acção, um creme de arnica pode ser utilizado no alívio de pernas cansadas e até dores musculares ou reumáticas.

pernas pesadas e varizes

A sensação de pernas pesadas pode surgir antes de haver insuficiência venosa ou quando esta já está instalada, como resultado de mecanismos que contrariam o retorno do sangue ao coração, ficando este estagnado nas veias, e dilatando-as. Quando as válvulas e as paredes das veias ficam gravemente afectadas, surgem as varizes. Sintomas associados a esta problemática levam a uma maior resistência em mostrar as pernas. O inchaço, aumento do volume dos tornozelos, comichão e, numa fase mais avançada, os temidos derrames são as principais queixas. Factores que contribuem para este tipo de problema são a hereditariedade, a obesidade, o sedentarismo, permanecer longos períodos de pé ou sentado, o uso de vestuário e calçado apertado e o calor que contri-

bui para a maior dilatação das veias, tornando-as mais pesadas e dolorosas. Nas mulheres, as alterações hormonais decorrentes da gravidez, a menopausa ou tratamentos hormonais também podem ser agravantes.

Medidas que poderão ser adoptadas para prevenir este tipo de situação são a prática de exercício físico, aplicar água fria nas pernas, caminhar na praia à beira-mar e também evitar a exposição prolongada ao sol, banhos com água demasiado quente ou a depilação com cera quente. Ao final do dia, massajar as pernas de baixo para cima e deixá-las elevadas em repouso alguns minutos ou dormir com as pernas elevadas também contribui para uma melhor circulação sanguínea.

Algumas plantas, pelas suas propriedades tonificantes e protectoras capilares, ajudam a melhorar e prevenir problemas relacionados com a circulação sanguínea nas pernas: Castanheiro-da-Índia, Gilbardeira, Hamamélia, Ginkgo Biloba, Gotu Kola e Videira Vermelha, entre outras. A sua utilização pode ser feita sob a forma de suplemento alimentar ou externa, em cremes ou géis, conferindo estes últimos uma sensação de alívio imediato ao serem aplicados com massagens no sentido ascendente. Flavonóides, antioxidantes, rutina e vitamina C também podem ser úteis. Ter alguns cuidados com as pernas proporcionará maior satisfação e segurança ao mostrá-las.

HIDRATAÇÃO, EXFOLIAÇÃO E DEPILAÇÃO



LOÇÃO CORPORAL DE AZEITE BIO DR. ORGANIC (200ML)

O azeite virgem biológico é hidratante e nutritivo, rico em ácido oleico, um antioxidante potente. Em combinação com ingredientes bioactivos, naturais e biológicos, esta loção nutre intensamente a pele.



LOÇÃO CORPORAL MELALEUCA BIO DR. ORGANIC (200 ML)

Loção calmante e hidratante adequada à pele sujeita às agressões externas.



EXFOLIANTE CORPORAL LOGONA TROPIC (100 ML)

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

BRONZEADO



β-CAROTENO SKINEO SUN ORTIS (60 CÁPSULAS)

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



LEITE CORPORAL ALGAS E CALÊNDULA BACTINEL (250ML)

Prepara a pele para a exposição solar e bronzeia de forma progressiva. Depois da exposição solar, também ajuda a manter o bronzeado. É recomendado para o cuidado de peles cansadas, caracterizadas por um aspecto apagado, sem elasticidade e que tendem a apresentar vermelhidão.

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 asiatica – 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.

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

*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, Baccalon H, Cloarec M, Ledevhat C, Joubert M.; Angiology. 1987;Jan;38(1 Pt 1):46-50.PMID: 3544968 [PubMed - indexed for MEDLINE].
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.

À venda em lojas de produtos naturais e farmácias
www.gotukola.com.pt

CNP: 7376947

SOLGAR
Est. 1947
O equilíbrio está
na nossa natureza

PREBIÓTICOS e Probióticos

Saiba quais são
as diferenças,
onde podemos
encontrá-los e quais
os principais benefícios.

A saúde intestinal é fundamental para o nosso bem-estar, pois além das funções digestivas o intestino é também um órgão com funções importantíssimas na defesa do organismo, tendo a mucosa intestinal aproximadamente 60% das células imunes do organismo. Deve existir um equilíbrio microbiológico óptimo que permita um crescimento de microrganismos benéficos em detrimento dos patogénicos. Assim sendo, a flora intestinal constitui uma barreira protectora determinante que vai limitar a entrada e o desenvolvimento das bactérias nocivas no organismo. Antes do nascimento o intestino é estéril, iniciando-se a sua colonização logo após o nascimento; as primeiras bactérias a aparecer são fornecidas pelo leite materno, aumentando e favorecendo a saúde. No adulto a flora intestinal é influenciada pela idade, alimentação e ingestão de álcool, código genético, uso de antibióticos, stress, assim como por infecções, trânsito intestinal, etc.

A FLORA INTESTINAL
exerce um papel
importante tanto na saúde
quanto na doença.





o que são os probióticos?

Probióticos são microrganismos que, quando ingeridos, promovem o equilíbrio da flora intestinal. Desta forma, residem no nosso intestino e podem ser encontrados em alimentos, dos quais se destacam os iogurtes probióticos e o kefir. Também podem ser encontrados em alguns alimentos infantis, assim como na forma de suplementos alimentares e de medicamentos.

Existem variadas estirpes utilizadas, sendo as mais conhecidas e mencionadas em estudos *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus casei*, *L. bulgaricus*, *S. thermophilus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*.

Hoje em dia encontra-se no mercado uma diversidade de iogurtes, leites fermentados e “iogurtes” de soja que têm na sua constituição estirpes bacterianas seguras que favorecem a flora intestinal. Convém informar que, para o efeito benéfico se fazer sentir, é necessário que os microrganismos estejam presentes em número aceitável e cheguem vivos ao intestino.

Os grãos de Kefir são uma mistura complexa de bactérias específicas (*Lactobacillus*) e de leveduras que têm uma relação simbiótica e se alimentam da lactose contida no leite, fermentando-o. Assim, este produto é um leite fermentado muito rico em probióticos.

RECOMENDA-SE
a ingestão de cerca
de 25 a 30 g de fibra
diariamente, sempre
associada ao consumo
de 1,5 a 2 litros de água.

O metabolismo da colónia de microrganismos do Kefir reduz a lactose e as proteínas (albumina, caseína) aos aminoácidos que as constituem, sintetiza ácido láctico, lactase e outras enzimas que ajudam a digerir a lactose restante depois da bebida ingerida, tornando-a benéfica para quem tem intolerância. Os maiores méritos do Kefir estão na elevada qualidade e quantidade de aminoácidos, incrementando o valor biológico das proteínas do leite, assim como no seu efeito probiótico.

o que são os prebióticos?

Prebióticos são componentes alimentares não digeríveis que afectam benéficamente o organismo por estimularem selectivamente o crescimento e/ou actividade da população de bactérias do cólon.

Existem dois tipos de fibras: as solúveis, que estão presentes essencialmente na fruta, hortícolas, alimentos contendo aveia e cevada assim como nas leguminosas e que são normalmente fermentadas rapidamente e as insolúveis, que por sua vez, são lentamente ou apenas parcialmente fermentadas e estão presentes nas hortaliças e cereais integrais, assim como nos derivados (pão, cereais de pequeno-almoço, massas e arroz integrais). Existem também disponíveis no mercado produtos alimentares transfor-

BENEFÍCIOS DOS PREBIÓTICOS

- ▶ Ajudam na manutenção da flora intestinal;
- ▶ Inibem o crescimento de bactérias patogénicas, devido à diminuição do pH intestinal;
- ▶ Estimulam o sistema imunitário intestinal;
- ▶ Evitam o desconforto e inchaço intestinal causado pelo trânsito intestinal lento;
- ▶ Regulam os níveis de colesterol e triglicéridos no sangue;
- ▶ Aumentam a biodisponibilidade do cálcio;
- ▶ Diminuição do risco de cancro do cólon.

mados que são principalmente cereais de pequeno-almoço, bolachas e determinados tipos de pão.

A inulina e os fruto-oligosacarídeos, que são fibras solúveis e fermentáveis, representam os principais prebióticos encontrados nos alimentos.

Um produto referido como simbiótico é aquele no qual um probiótico e um prebiótico estão combinados.

Um estudo publicado em 2010 no *British Journal of Nutrition* demonstra que os resultados de uma suplementação de probióticos, feita durante a orientação dietética perinatal, pode ser uma fer-

BENEFÍCIOS DOS PROBIÓTICOS

- ▶ Manutenção da flora intestinal;
- ▶ Efeitos preventivos contra diarreia em crianças e adultos, após o uso de antibióticos;
- ▶ Promoção da resistência gastrointestinal à colonização por bactérias patogénicas;
- ▶ Promoção da digestão da lactose, relevante em indivíduos intolerantes;
- ▶ Estimulação do sistema imunitário;
- ▶ Alívio da prisão de ventre;
- ▶ Favorecimento da absorção de minerais (cálcio, zinco, ferro e magnésio) e produção de vitaminas (vitamina K e do complexo B);
- ▶ Efeitos preventivos e reguladores, como preparação para uma viagem.

APLICAÇÕES DOS PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

- ▶ Prevenção e tratamento das diarreias agudas;
- ▶ Prevenção da diarreia associada à toma de antibióticos;
- ▶ Prevenção e tratamento de determinadas infecções vaginais;
- ▶ Alívio dos sintomas da Síndrome do Intestino Irritável (observação da distensão abdominal e da flatulência, aliviando ainda as cólicas);
- ▶ Redução dos sintomas relativos à intolerância à lactose;
- ▶ Terapia adjuvante para erradicação da *H. pylori*;
- ▶ Tratamento da prisão de ventre.



ramenta segura e de baixo custo no combate à diabetes gestacional. Tendo em consideração que o tamanho ao nascer é um marcador de risco para a obesidade mais tarde, os resultados deste estudo parecem de importância significativa para a saúde pública.

A flora intestinal exerce um papel importante tanto na saúde quanto na doença. Actualmente, práticas alimentares menos saudáveis, associadas ao consumo de alimentos cada vez mais processados, alteram o equilíbrio microbiológico intestinal, que é extremamente vulnerável, prejudicando-nos e expondo-nos de uma forma mais efectiva às ameaças. Manter um equilíbrio apropriado pode ser assegurado através da suplementação com probióticos e prebióticos. Existem várias formas de apresentação de suplementos, nomeadamente em pó ou cápsulas, em que o modo de tomar varia segundo as marcas, devendo ser respeitadas as quantidades referidas pelo fabricante ou modificadas segundo o médico ou técnico de saúde.



BENEFLORA ORTIS (100G)

Suplemento alimentar com probióticos multi-estirpes. Fornece uma quantidade activa de probióticos para reforçar ou otimizar a flora. Acumula os benefícios de 6 fermentos pertencentes a 3 famílias de bactérias seleccionadas tendo por base estudos individuais de eficácia. Favorece uma flora saudável para um bom funcionamento intestinal e digestivo. Com prebióticos. Adequado a intolerantes à lactose e diabéticos.



SOLGAR® ADVANCED ACIDOPHILUS PLUS (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Cada cápsula contém milhões de microrganismos viáveis que cresceram num complexo de hidratos de carbono e, portanto, estão isentos de produtos lácteos. É um produto hipoalergénico e não contém lactose.



SOLGAR® ABC DOPHILUS (49G)

ABC Dophilus foi especialmente formulado para bebés e crianças. Fornece um total de 2 biliões de microrganismos viáveis por cada colher de chá, contendo três estirpes de bactérias particularmente benéficas para crianças: *B. lactis*, *B. infantis* e *S. thermophilus*.



KEFIR BIO EL CANTERO DE LETUR

A El Cantero de Letur fornece diversas variedades de Kefir biológico de elevada qualidade.

KEFIR CABRA BIO FRASCO 420G

KEFIR VACA BIO FRASCO 700G

KEFIR VACA DESNATADO 0% M.G. BIO 420G

KEFIR CABRA DESNATADO 0% M.G. BIO 420G



Este Verão, se quer perder peso,
não perca LIGNE BIO.

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE
LigneBio


Perca peso, não o Verão.

A LigneBio é uma linha de produtos biológicos para perder peso, de forma fácil e saudável.

Cada um dos 5 produtos LigneBio auxilia em diferentes necessidades do processo de emagrecimento, como a queima e diminuição da absorção de açúcares e gorduras, a diminuição da sensação de fome, a drenagem e obtenção de um ventre plano.

Apresente-se em pleno Verão, com uma silhueta de eleição, perdendo peso e sentindo-se bem!



Distribuído por:  **dietimport** Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt
Os produtos LigneBio estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas celeiro dieta e em espaços dietéticos.

Fácil • Saudável • Biológico



Biotechnie



PREVENIR as infecções urinárias

Entre as principais causas de consulta médica estão as infecções urinárias e, devido a certas debilidades no organismo e/ou presença recorrente do agente infeccioso, o seu reaparecimento é comum em muitas pessoas. Nalguns casos, episódios mensais destas infecções chegam a ser uma realidade. De forma a prevenir o aparecimento de tão desagradáveis sintomas, um melhor conhecimento deste tipo de infecção, bem como aprender a evitar o seu aparecimento, é importante.

As infecções urinárias ocorrem quando existe a presença de microrganismos no tracto urinário, normalmente isento de microrganismos. Na grande maioria, são bactérias que existem no ânus, recto e vagina, a principal causa deste tipo de infecções. A bactéria mais frequentemente responsável por infecções urinárias é a *Escherichia coli*, popularmente designada colibacilo.

O acesso dos microrganismos ao tracto urinário dá-se por via ascendente, ou seja, pela uretra, podendo instalar-se na mesma, na próstata, avançando para a bexiga e, com menor frequência, alcançando os rins. Consoante o local onde se apresenta a infecção, a sua designação poderá ser cistite (bexiga), uretrite (uretra), prostatite (próstata) ou pielonefrite (rins).

As infecções urinárias mais comuns são as que afectam o tracto urinário baixo, ou seja, as cistites. Normalmente não acarretam grandes complicações, porém, se não forem tratadas atempadamente, poderão ter repercussões graves ao atingir outros órgãos como os rins e até chegar à corrente sanguínea.

QUAIS OS SINTOMAS?

Como sintomas característicos deste tipo de afecção destacam-se a necessidade urgente de urinar, a sensação de ardor e dor com a micção e apresentação de cor turva e cheiro desagradável na urina. Dores abdominais e vestígios de sangue na urina também são comuns. No que diz respeito à intensidade da infecção, esta depende de vários factores, entre eles as defesas do paciente, a virulência dos microrganismos responsáveis pela infecção e a capacidade dos mesmos em aderir às paredes do tracto urinário. Nalguns casos a presença de infecção pode ser assintomática, no entanto, tal situação não indica que os seus sintomas não se venham a manifestar. A incontinência, embora normalmente temporária, também pode ser um dos sintomas de infecção urinária.

Quem está mais predisposto ao seu aparecimento são as mulheres que, devido à sua condição anatómica (uretra mais curta e mais próxima da vagina e ânus), são mais afectadas. No entanto, existem outros factores que proporcionam este tipo de infecções em ambos os sexos:

Mulheres – a utilização de espermicidas ou diafragma, casos de incontinência, prolapso da bexiga (bexiga “descaída”) e algaliação crónica ou após cirurgia urológica. Também durante a gravidez existe uma maior propensão a este tipo de infecção.

Homens – aumento das dimensões da próstata, incontinência, obstrução da uretra com necessidade de algaliação crónica ou após cirurgia urológica.

O TRATAMENTO MAIS INDICADO

É importante consultar o médico. Numa primeira abordagem, para o diagnóstico de uma infecção urinária poderá ser suficiente para este ter conhecimento dos sintomas e, eventualmente, dos resultados de uma análise à urina. O tratamento de infecções urinárias passa normalmente pelo recurso a antibióticos, sendo o desaparecimento dos sintomas em geral rápido com o início da toma dos mesmos.

De um ponto de vista mais natural, existem formas complementares que poderão contribuir para aliviar esta sintomatologia e também para a prevenção de infecções recorrentes:

Arando Vermelho – é útil na resolução de infecções urinárias, provavelmente pela sua acção de impedimento de fixação das bactérias às paredes do aparelho urinário. Este fruto pode ser consumido na sua forma natural, através de sumo, em chás ou na forma de cápsulas, que é certamente uma opção mais concentrada.

Vitamina C – além de reforçar o sistema imunitário devido à sua actividade antioxidante e acidificante da urina, ajuda a tornar a bexiga um ambiente menos propício ao desenvolvimento de bactérias. Uva ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*) – ajuda a acalmar o ardor e a irritação ao urinar.

Equinácea – o uso de produtos à base de equinácea, devido às suas propriedades anti-inflamatórias, poderá ser benéfico também nestes casos.

A toma de extractos de plantas tradicionalmente reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível de determinadas disfunções urinárias como a cavalinha, a abóbora ou o hiperício pode ser útil na prevenção deste tipo de infecções, pois ajudam a normalizar as

funções da bexiga e, no caso dos homens, também da próstata. Probióticos – especialmente em casos em que são efectuados tratamentos com antibióticos, a toma deste tipo de suplementos ajuda na reprodução de bactérias benéficas. Se o aparecimento de infecções urinárias for recorrente, é benéfico para a sua prevenção a toma simultânea de arando vermelho com prebióticos e a ingestão de bastantes líquidos.

APOSTAR NAS MEDIDAS PREVENTIVAS

É importante a adopção de alguns hábitos de forma a prevenir situações recorrentes: a região anal deve ser limpa da frente para trás; utilizar produtos de higiene íntima com pH ácido; utilizar roupa interior de algodão não apertada em detrimento das fibras sintéticas, beber um copo de água antes e após as relações sexuais e urinar antes e após as relações sexuais. Assegurar a lubrificação também é benéfico para evitar o aparecimento de infecções recorrentes. Nalguns casos, a prisão de ventre pode agravar estas infecções, razão pela qual a sua prevenção também é vantajosa.



BEBER MAIS ÁGUA

- De forma a aumentar o fluxo da urina, deve assegurar-se a ingestão de uma grande quantidade de água ou outros líquidos. Os tradicionais chás de pés de cereja e barbas de milho são uma opção. É igualmente essencial urinar sempre que sentir vontade. O consumo de alimentos muito condimentados e de bebidas alcoólicas deve ser evitado.



SOLGAR® CRANBERRY COM VITAMINA C (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

O arando vermelho ou oxicoco (cranberry) tem sido usado tradicionalmente para combater as infecções urinárias. Actualmente, pensa-se que a sua acção se deve ao facto de impedir que as bactérias se fixem às paredes do aparelho urinário, causando lesões. Em alguns estudos verificou-se que o suco de arando vermelho ajudava a proteger o tracto urinário de infecções causadas por bactérias com uma taxa de sucesso de 73%.



SOLGAR® ESTER-C 500MG (50 CÁPSULAS VEGETAIS)

A vitamina C tem propriedades antioxidantes, por isso desempenha um papel importante na protecção de todas as estruturas do organismo. Para além disso, estimula o sistema imunitário, reforçando as defesas naturais do corpo. Ester-C é uma fórmula patenteada de vitamina C não ácida.



CYSTIFYT® BIONAL (20 COMPRIMIDOS)

A fórmula de Cystifyt é elaborada a partir de plantas tradicionalmente reconhecidas pela promoção do conforto urinário e que ajudam a manter a bexiga saudável. Contém uma combinação única de extractos de arando vermelho, espargo e vitamina C.



FITOVITAE (250ML)

Sabonete líquido com pH ácido (4,5) com extractos vegetais para a higiene íntima.



PROSTAVIT® BIONAL (90 CÁPSULAS)

Suplemento alimentar à base de zinco, extractos de urtiga, palmeto, chá-de-java, equinácea, óleo de sementes de abóbora, magnésio, beta-sitosterol e vitamina E que ajudam na manutenção da saúde da próstata e da função urinária.



INURIN® BIONAL (40 CÁPSULAS)

Suplemento alimentar à base de extractos estandardizados e concentrados de plantas (abóbora, cavalinha, choupotremedor e sumagre, entre outras) que são tradicionalmente reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível da função urinária, possuindo uma acção drenante e tónica. Os minerais presentes na sua fórmula são também indispensáveis ao bom funcionamento do aparelho urinário.

INFECÇÕES URINÁRIAS?

NÃO FIQUE AFLITA.

Prevenção das infeções urinárias



SOLGAR® CRANBERRY É UM SUPLEMENTO NATURAL QUE PREVINE E ALIVIA O APARECIMENTO DE INFECÇÕES URINÁRIAS.

Evite o desconforto, dores e sensação de aflição causadas pelas infeções do tracto urinário. Ao tomar Solgar® Cranberry está, de uma forma natural, a prevenir o aparecimento das infeções urinárias. Tome Solgar® Cranberry. Previne e alivia.

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

Gupta K et al. 2007. Cranberry products inhibit adherence of plasmidated *Escherichia coli* to primary cultured bladder and vaginal epithelial cells. J Urol. Jun; 177(6):2357-60.

À venda em lojas de produtos naturais, farmácias e lojas celeirodieta.

CNP: 7377895



O equilíbrio está
na nossa natureza



CEREAIS KÖLLN - A FORMA PERFEITA PARA COMEÇAR O SEU DIA!

Se não abre mão de uma boa taça de cereais para começar o seu dia, não pode deixar de conhecer a marca Kölln. A Kölln é uma marca alemã com longa tradição na produção de produtos alimentares à base de cereais, nomeadamente de aveia integral de elevada qualidade. Desfrute da nutrição e do sabor destes cereais!

FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS 375G

FLOCOS DE AVEIA INTEGRAIS SOLÚVEIS INSTANTÂNEOS 200G

CRISPIES DE AVEIA INTEGRAL ESTALADIÇA 375G

MUESLI INTEGRAL DE AVEIA COM CHOCOLATE 375G

MUESLI INTEGRAL DE AVEIA COM IOGURTE E MORANGOS 375G

MUESLI INTEGRAL DE AVEIA COM CRANBERRY 375G



NOVIDADES SEM GLÚTEN: PETIT AU CIOCCOLATO, CEREAL BISCO, PLUM CAKE, WAFERS NOCIOLI

A Schär está sempre a investir no desenvolvimento de novos produtos para oferecer aos consumidores a maior variedade de produtos sem glúten, com elevada qualidade segurança e sabor. Descubra as mais recentes novidades da gama Schär e delicie-se com doces momentos.

BOLACHAS PETIT COM CHOCOLATES DE LEITE (130G)

As bolachas Petit têm agora uma versão ainda mais tentadora, cobertas com delicioso chocolate de leite. Simplesmente irresistíveis.

BOLACHA CROCANTE CEREAL BISCO (220G)

Estas deliciosas bolachas crocantes com cereais seduzirão mesmo os paladares mais exigentes. Os seus ingredientes naturais e saudáveis transformam estas bolachas num *snack* rico e completo.

QUEQUES DE IOGURTE PLUMCAKE (6X33G)

Graças ao iogurte presente na receita, estes queques são especialmente macios e leves. Vêm embalados individualmente para os levar sempre consigo!

WAFERS NOCCIOLI AVELÃ (3X21G)

O lanche cheio de energia! Três wafers, embaladas individualmente, com um delicioso creme de avelãs. A pausa perfeita!

AGORA A BEBIDA DE SOJA PROVAMEL TAMBÉM ANDA NA LINHA!



Fonte de Cálcio / Apenas 30kcal/100ml

A Provamel apresenta a bebida de soja light que ajuda a cuidar da sua forma. Esta bebida de soja tem o mesmo sabor delicioso da Bebida de soja Adoçada Maçã com cálcio Provamel®. Desfrute da vida ao máximo com esta bebida Light*: de valor energético e teor de lípidos reduzidos.

*Com uma redução de aproximadamente 33% do conteúdo energético e de 45% do conteúdo de lípidos em comparação com a Bebida de soja Adoçada Maçã com cálcio Provamel®. Disponível brevemente.

BEBIDA DE SOJA LIGHT ADOÇADA MAÇÃ PROVAMEL 1L

+ informações em: www.provamel.pt



NOVO BENEFLORA COMFORT (45 COMPRIMIDOS)

Suplemento alimentar para a flora intestinal à base de ingredientes naturais como argila, tomilho e própolis. Os princípios activos dos ingredientes naturais presentes na sua fórmula, minuciosamente doseados, diminuem o incómodo e o desconforto relacionados com a alteração da flora intestinal. Proporciona uma acção rápida para um bem-estar digestivo e intestinal.



INHAL CARE HELICHRYSUM + QUERCITIN O ALÍVIO NATURAL PARA AS ALERGIAS!

Com flavonóis, como o quercetol - responsáveis pelas suas actividades antialérgicas, antioxidantes e anti-inflamatórias - este suplemento alimentar ajuda a diminuir a ocorrência de manifestações alérgicas e activa o sistema imunitário. Assim, auxilia em situações de asma, bronquite e alergias em geral.



A OPÇÃO NATURAL

CABELO FRACO E QUEBRADIÇO?

PERDE A SUA AUTO-ESTIMA E CONFIANÇA?

ENTÃO, HAIREVIT® É UMA OPÇÃO.

Para uma mulher, o cabelo é sagrado. Um cabelo forte, brilhante e vigoroso aumenta a auto-estima e sobretudo, a confiança. O problema são os períodos de tensão e os maus hábitos alimentares que o enfraquecem diariamente. E, nos dias que correm, falta de confiança não é opção.

Nesse caso, opte por Hairevit®, um suplemento alimentar à base de vitaminas, minerais e outros nutrientes que, diariamente, nutre e confere vitalidade ao seu cabelo, tornando-o menos quebradiço e mais sedoso. E ainda actua nas unhas, tornando-as mais fortes e resistentes, e na pele, deixando-a saudável e bonita.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, 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
apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

**À VENDA EM FARMÁCIAS
E LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS.**

CNP: 7375576

www.hairevit.com

