



dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | N.º 23 | OUTONO 2011

Multivitamínicos

Saiba como escolher
o mais adequado para si



IMUNIDADE TOTAL

Neste Outono, reforce
as suas defesas
e prepare-se
para o Inverno

FADIGA PERSISTENTE

Pode ser apenas
o primeiro sinal
de outros problemas.
Saiba como ultrapassá-la

OSTEOPOROSE

Conheça melhor esta
doença e saiba como
a prevenir

Descubra a Diferença

Perdemos tanto tempo das nossas vidas a provar porque somos únicos e irrepetíveis, talvez parecidos com alguém mas sempre diferentes de todos, que custa perceber a facilidade com que, na hora de escolher os produtos mais adequados à saúde e bem-estar, muitos se deixam levar pelo que foi recomendado a outros. Ora, se todos somos, de facto, diferentes, por que razão haveremos de acreditar que aquilo que foi recomendado a outro nos serve?

É claro que há receitas universais, que fazem bem a toda a gente: tratar de si, levar uma vida saudável, praticar desporto... Mas na hora de concretizar essas receitas, de saber ao certo como torná-las úteis na nossa vida, não podemos simplesmente olhar para o lado e repetir. Cada pessoa tem necessidades específicas, contextos próprios, rotinas especiais, (in)tolerâncias individuais. Qualquer plano de vida saudável que as ignore está condenado a não ser integralmente produtivo. E os dias de hoje não se compadecem com planos poucos produtivos: se é para levar a sério um plano, este tem de ter resultados.

Leve muito a sério a sua individualidade e procure proporcionar um conjunto de ofertas que se adaptam às suas necessidades. Os multivitamínicos, por exemplo. Existem fórmulas muito diferentes e devemos adaptá-las às nossas necessidades. Assim, preparámos um artigo bastante completo para que saiba qual a fórmula multivitamínica que fará parte do seu quotidiano. Cada fórmula multivitamínica é diferente e fornece vários nutrientes complementares, incluindo vitaminas e minerais; algumas também fornecem aminoácidos (constituintes das proteínas) e vários fitonutrientes. Existem multivitamínicos destinados a necessidades nutricionais específicas de homens, mulheres, grávidas, crianças, vegetarianos e seniores.

E se desta vez levasse a sua individualidade mesmo a sério?

Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

Nesta edição
SAIBA MAIS SOBRE...



6

alimentação

OS VÁRIOS TIPOS DE PÃO

Descubra a diversidade que existe na alimentação base dos povos do Mundo inteiro.



8

saúde e bem-estar

FADIGA

Uma doença que aparece silenciosamente.



12

saúde e bem-estar

MULTIVITAMÍNICOS

Conheça as suas principais vantagens e saiba como deve escolhê-los.



16

saúde e bem-estar

OSTEOPOROSE

Uma doença que aparece silenciosamente.



dietimport
THE HEALTHY WAY

Plot.
CONTENT AGENCY

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

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO: PLOT - CONTENT AGENCY | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 20.000 EXEMPLARES | DEPÓSITO LEGAL: 315490/10 | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

REFORCE O SEU SISTEMA imunitário

SINTA-SE BEM
no Outono e prepare
um Inverno com saúde.

Com a chegada do Outono, terminam os dias longos e solarengos, passeios ao ar livre, praia, alimentação mais saudável e leve. O nosso organismo é sensível a estas modificações, estando mais susceptível a alterações como mudanças psicológicas, alterações de peso, aumento da frequência de doenças, nomeadamente gripes e constipações. Propomos-lhe acções simples, que podem ajudar a contrariar as dificuldades e a aproveitar esta estação do ano com o máximo de energia e saúde.

ALIMENTAÇÃO

Um dos factores mais determinantes para o nosso estado de saúde, rendimento físico e psíquico é a alimentação. O frio aumenta a fome, o que pode levar a alterações alimentares que acarretam excessos e desequilíbrios, afectando não só o peso como a nossa energia e saúde.

O Outono é conhecido pela abundância em alimentos coloridos, que podem contribuir com vitaminas, minerais e outros nutrientes, dos quais destacamos: frutos vermelhos (amoras, mirtilos), uvas, frutos secos, romãs e castanhas.

Os frutos silvestres, como as amoras e os mirtilos, são extremamente ricos em substâncias antioxidantes (polifenóis). São também fornecedores de fibras e vitaminas, nomeadamente de vitamina C. As uvas são outra boa fonte de energia, essencialmente as pretas, que contêm na sua composição resveratrol, conferindo protecção antioxidante e prevenindo o envelhecimento precoce. A romã é também muito rica em antioxidantes e fornece uma quantidade substancial de potássio, vitamina C e fibra. O dióspiro é também uma fonte importante de vitamina C, contendo também pequenas quantidades de vitaminas do complexo B. Os frutos secos (noz, amêndoa) são alimentos muito nutritivos e com propriedade antioxidante. São ricos em gorduras polinsaturadas e em vitamina E. A castanha é muito rica em hidratos de carbono. Tem uma quantidade apreciável de potássio e cerca de 325 Kcal por 100 g. Deve evitar alimentos ricos em hidratos de carbono simples (açúcar), carnes ver-

melhas, produtos de charcutaria e fritos. O consumo de fruta e de legumes e a implementação de hábitos alimentares saudáveis são essenciais no combate ao stress, aumento da energia e da resistência do sistema imunitário.

EXERCÍCIO FÍSICO

Com as temperaturas mais baixas, a grande maioria das pessoas abandona o exercício físico. Mas é bom lembrar que o exercício físico, além dos benefícios reconhecidos, como o aumento da capacidade cardiopulmonar, fortalecimento muscular, manutenção de um peso saudável, diminuição da celulite, prevenção de diversas doenças degenerativas e crónicas, tem também benefícios ao nível do humor, memória e qualidade do sono. É ainda muito importante para a prevenção do stress excessivo.

É de extrema importância fazer um aquecimento adequado e exercícios de alongamento. Com a temperatura mais baixa, os músculos ficam mais contraídos e, consequentemente, mais vulneráveis a lesões. É importante, também, manter uma ingestão de líquidos adequada, mesmo

que não tenha sede, pois contribui para manter a temperatura corporal.

DESCANSO E SONO

Dormir cerca de 8 horas por noite é essencial para manter o bem-estar físico e mental, assim como para um melhor funcionamento do sistema imunitário.

Muitas vezes, passamos por períodos difíceis, em que a ansiedade e o stress parecem dominar um pouco a nossa vida, trazendo-nos perturbações que incluem dificuldades em adormecer e também insónias.

Existem, no entanto, pequenas acções que podem ajudar na indução de sono:

- › Evitar actividades muito intensas antes de dormir, nomeadamente exercício físico.
- › Procurar seguir um horário regular para dormir e para acordar.
- › Jantar moderadamente e a horas certas.
- › Evitar o consumo de café, chás com cafeína, refrigerantes e bebidas alcoólicas nas horas que antecedem o momento de dormir.
- › Tentar dormir num ambiente escuro e com uma temperatura adequada.
- › Tomar um banho quente antes de ir dormir.



› Beber uma infusão de plantas com propriedades relaxantes (por exemplo: valeriana, camomila, flor de laranjeira, tília, passiflora, etc.).

SUPLEMENTAÇÃO

É nesta altura do ano que estamos sujeitos a uma maior incidência de problemas de saúde, nomeadamente infecções respiratórias, gripes e constipações.

As infecções respiratórias agudas podem afectar o trato respiratório superior (amigdalite, otite, rinofaringite, sinusite) ou inferior (bronquite, pneumonia). O agente que provoca estas infecções pode ser um vírus (gripe) ou bactérias, podendo originar situações de pneumonia graves. Esta tendência deve-se essencialmente à mudança das condições climáticas e, muitas vezes, ao facto de o nosso sistema imunitário não estar a 100%.

Podemos, contudo, encontrar na natureza plantas que são utilizadas em suplementos alimentares e que, em conjunto com algumas vitaminas e minerais, ajudam a fortalecer o sistema imunitário.

A **vitamina C**, ou ácido ascórbico é essencial para a formação do colagénio, para a saúde dos dentes e das gengivas. E um dos seus efeitos mais importantes é reduzir a severidade e duração de constipações, gripes, asma e outros problemas respiratórios.

Efectivamente, a vitamina C é, há anos, a opção de eleição para suplementação nesta altura do ano. No entanto, cada vez mais surgem evidências relativamente à importância da **vitamina D3** na modelação do sistema imunitário. Estudos demonstram que a maior parte das pessoas ingere níveis baixos de vitamina D e que a suplementação é uma boa alternativa.

O **zinco** é um mineral determinante para o funcionamento adequado do sistema imunitário, sendo essencial para o timo, principal glândula do sistema imunitário.

ANTISEPTINE BIONAL (80 CÁPSULAS)

Antiseptine resulta de uma combinação de ingredientes naturais: própolis, equinácea, tomilho e vitamina C.

SOLGAR® VITAMINA D3 600UI 15UG (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Esta vitamina D3 é obtida através da acção dos raios UV na lanolina, presente na lã de ovelha, sem adição de vitamina A.

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

A vitamina C com propriedades antioxidantes ajuda na protecção das estruturas do organismo e reforça as defesas naturais do corpo. Ester-C é uma fórmula patenteada de vitamina C não ácida.

SOLGAR® PICOLINATO DE ZINCO 22MG (100 COMPRIMIDOS)

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

Um adequado aporte deste mineral pode ajudar a prevenir episódios de constipações, gripes e outras infecções.

A **equinácea**, planta originária dos EUA cujas propriedades estão relacionadas com o sistema imunitário. Reforça os mecanismos de defesa do organismo aumentando a actividade dos glóbulos brancos e a produção de anticorpos, apresentando, assim, propriedades antibacterianas, antivirais, antifúngicas e anti-inflamatórias. Estudos mostram resultados muito expressivos relativos à eficácia da equinácea, nomeadamente em conjunto com a vitamina C, reduzindo a incidência de gripe e constipações.

A **própolis** é um produto natural recolhido e processado pelas abelhas com propriedades que estimulam o sistema imunitário. A sua composição inclui aminoácidos, ácidos fenólicos e derivados, ácidos cinâmicos, cafeicos e seus derivados, flavonóides e terpenos. Na colmeia é utilizada pelas abelhas de forma a criar uma camada protectora contra a invasão microbiana ou fúngica. Adoptando hábitos saudáveis, nomeadamente o cuidado com a alimentação, a prática de exercício físico, o descanso e o sono adequados, bem como a devida suplementação, este Outono vai encontrá-la/o imbatível!

GAMA PROPEX ORTIS

Permite suavizar, libertar e acalmar as vias respiratórias, bem como estimular as defesas naturais do organismo.

1 PROPEX XSPRAY SPRAY BUCAL (24 ML)

2 PROPEX FLUIDITY XAROPE (150 ML)

3 PROPEX COMFORT XAROPE (150 ML)

4 PROPEX IMMUNO (60 COMPRIMIDOS)

5 PROPEX EXPRESS (45 COMPRIMIDOS)

6 PROPEX GOTAS EQUINÁCEA + PROPOLIS (100 ML)

7 PROPEX GOTAS PROPOLIS (50 ML)

8 PROPEX GOTAS EQUINÁCEA (100 ML)



Sabia que um rebuçado Ricola contém 13 ervas suíças?



**sem
açúcar**

Experimente!



Os rebuçados Ricola são feitos com as melhores ervas oriundas das montanhas da Suíça. De sabor agradável e refrescante, o seu efeito balsâmico alivia a tosse e a rouquidão, mantendo o hálito fresco durante várias horas. Para apreciar em qualquer momento e em qualquer lugar, a Ricola tem para si, sete sabores diferentes: Ervas Suíças, Eucalipto, Flor de Sabugueiro, Laranja, Mentol, Limão Melissa e Arando Vermelho.

Os rebuçados Ricola são comercializados nas lojas Celeiro-Dieta e em lojas de produtos naturais.

Ricola®



Os vários tipos de PÃO

O PÃO CONSTITUI um alimento base na alimentação dos povos, em todo o Mundo, desde a Antiguidade até aos dias de hoje.

O pão é feito à base de farinha de cereais como trigo, centeio, milho, arroz, aveia, espelta ou triticale, ou mistura de algumas delas. Pode ainda ser diferenciado pela utilização de outros ingredientes como leite, queijo, ovos, farinha de

soja, farinha de mandioca, frutos secos e sementes, entre outros. Água e sal são ingredientes que também entram na sua composição, assim como agentes (biológicos ou químicos) que propiciam a fermentação. A sua forma é também variável, desde a tradicional “bolinha” à baguete francesa, passando pelos grandes e ovais, que normalmente se fatiam, até ao pão com forma de paralelepípedo, o conhecido “pão de forma”.

Do ponto de vista nutricional, o pão fornece-nos sobretudo hidratos de carbono complexos, sob a forma de amido e também fibra. O teor de fibra é superior ou inferior dependendo do grau de refinação da farinha do grão que lhe deu origem, proporcionando, respectivamente, uma maior ou menor sensação de saciedade. É interessante reflectirmos sobre o consumo do pão ao longo dos tempos. Inicialmente, a sua valorização era atribuída a uma cor menos escura (pão branco, obtido da utilização de farinha refinada) e, à medida que o tempo foi avançando,

CURIOSIDADE

VALORES NUTRICIONAIS MÉDIOS

	Valor Calórico	Fibra
1 Fatia de Pão Ázimo (17 g)	61 kcal	0,55 g
1 Fatia de Pão de Trigo (30 g)	86,7 kcal	1,1 g
1 Fatia de Pão de Trigo Integral (30 g)	66,3 kcal	2,2 g
1 Fatia de Pão de Mistura de Trigo e Centeio (30 g)	81 kcal	1,3 g
1 Fatia de Pão de Centeio (30 g)	78,9 kcal	1,7 g
1 Fatia de Pão Alemão Integral de Centeio (60 g)	115,8 kcal	5,4 g
1 Fatia de Pão de Milho (30 g)	55,5 kcal	1,1 g
1 Fatia de Pão de Aveia (30 g)	80,7 kcal	1,2 g

foi-se percebendo que afinal, nutricionalmente, é o pão mais escuro (obtido da utilização de farinha integral) o que mais destaque merece. Efectivamente, o preço do pão branco era superior porque o processo de fabrico que permitia obter a farinha refinada era mais dispendioso, sendo um bem de consumo tipicamente associado às classes mais favorecidas. Por outro lado, o facto de, hoje em dia, reconhecermos um maior valor nutricional aos pães mais escuros tornou-os mais caros, o que de resto é recompensando por um maior teor de fibra, vitaminas e minerais, nutrientes indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Este alimento também nos fornece proteínas mas, como não tem um perfil de aminoácidos completo, é benéfica a sua integração noutras refeições, e o seu consumo é beneficiado pela junção de outros alimentos como, por exemplo, sementes, frutos secos, queijo, bebida de soja, pasta de feijão ou grão-de-bico, tofu e ovo.

O pão apareceu quando o Homem descobriu que podia esmagar e amassar os grãos de cereais com água, o que resultava na obtenção de uma pasta. Ao lume, esta pasta endurecia, dando origem a um pão achatado que se conservava por vários dias. Este tipo de pão corresponde nos nossos dias, ao pão ázimo (pão não fermentado).

O fermento foi adicionado na confecção do pão, talvez um pouco por obra do acaso, acredita-se que já há 6000 anos, no Egipto. O fermento é o ingrediente que permite à massa de pão levedar, isto é, aumentar de tamanho, tornando-a fofa. Existe naturalmente no ar, uma vez que se trata de uma levedura (fungo), sendo a espécie mais frequentemente utilizada a *Saccharomyces cerevisiae*. Estes microrganismos alimentam-se do amido, presente na farinha, desdobrando-o em dióxido de carbono (CO₂) e álcool. As bolhas do gás (CO₂) fazem inchar a massa e, durante a cozedura, conseguem libertar-se, assim como o álcool. Este processo confere ao pão a sua textura, sabor e aroma particulares. Desta forma, tudo o que foi necessário foi deixar uma pasta de farinha de um cereal com água ao ar, durante algum tempo (4 a 8 h), o que permitiu que a farinha levedasse (crescesse). Assim, depois de sujeita ao calor (cozida), surgiu o primeiro pão fermentado. O Homem terá ainda descoberto que se guardasse um pedaço de massa levedada

e o juntasse a outra massa, noutro dia, esta crescia dando origem a um pão mais azedo. Ainda hoje se produzem pães através deste processo (broas e pães regionais como, por exemplo, o alentejano).

Porém, actualmente, a indústria utiliza o chamado “fermento de padeiro”, que consiste num concentrado de levedura, o qual permite que a fermentação ocorra mais rapidamente. No entanto, este processo tornou o sabor e aroma do pão diferentes daqueles que eram característicos, o que desagrada a alguns paladares mais tradicionais.

Com a evolução da tecnologia, das necessidades dos indivíduos e da própria globalização, surgem no mercado variadíssimas opções que visam contribuir para a redução da ingestão de sal (em Portugal é

obrigatório que o teor de sal seja inferior a 1,4 g por cada 100 g de pão, excepto em produtos tradicionais com nomes protegidos); aumentar o leque de alimentos disponíveis para indivíduos que sofrem de doença celíaca (pães sem glúten); permitir a confecção do próprio pão em casa, consoante o gosto pessoal (máquinas de fazer pão) e disponibilizar tipos de pão comuns noutros países (caso do pão alemão, tipicamente confeccionado a partir de centeio, que tem um longo período de cozimento, uma coloração bastante escura e um travo ácido, que combina bem com, por exemplo, salmão fumado em canapés).

Indubitavelmente, continua a ser consensual que o pão é um alimento ímpar e simboliza o sustento dos povos.



PÃO ALEMÃO INTEGRAL DE CENTEIO BIO PEMA (500 G)

Pão alemão integral biológico rico em fibras.



PÃO ÁZIMO (200 G)

Sem adição de açúcar, sal, matérias gordas ou fermento. O pão ázimo é crocante e é delicioso. É um acompanhamento ideal em todas as refeições.



PÃO VIANINHA SEM GLÚTEN DS - GLÚTEN FREE (350 G)

Sem glúten e sem lactose, o pão Vianinha DS - Glúten Free é saboroso e prático: é só descongelar e comer!



PAN CARRÉ SEM GLÚTEN SCHÄR (2 X 200 G)

O clássico pão branco fatiado. Agora ainda mais fofo e saboroso. Ideal para torradas, tosta ou sanduíches.

QUANDO A fadiga persiste

Quando a fadiga não passa, pode ser problemática. Saiba qual a estratégia a adoptar para a evitar.

A fadiga é um estado que condiciona a obtenção de bons resultados na realização de qualquer actividade, ocorrendo uma diminuição das capacidades perceptivas, cognitivas e motoras. Prejudica a vigilância, a atenção, a capacidade perceptiva, a resposta reflexa, o tempo de reacção e todo o processo de decisão. Pode manifestar-se por uma incapacidade muscular para desenvolver trabalho e/ou uma sensação generalizada de falta de energia. As consequências dos seus sintomas podem mesmo ser perigosas quando são realizadas tarefas que implicam concentração constante, como é o caso de condução de veículos ou máquinas de manobra, uma vez que a fadiga extrema pode levar à perda de concentração.

As causas da fadiga podem ser, por exemplo, alguma debilidade a nível do sistema imunitário, uma excessiva exposição ao stresse e a desvalorização do cumprimento do tempo de descanso necessário ao organismo. Existem ainda casos em que a falta de vitalidade se pode prolongar durante anos sem que a sua causa seja apurada. O diagnóstico correcto é fundamental, uma vez que a fadiga pode ser um dos sintomas de doenças de foro neoplásico e tiroideu, bem como hepatite, depressão ou quadros de hipotensão. A adopção de hábitos menos saudáveis contribui igualmente para uma menor vitalidade, destacando-se o consumo excessivo de álcool, tabaco ou cafeína, o sedentarismo e uma dieta desequilibrada, pobre em vitaminas e minerais.

Uma vez que a fadiga pode surgir por razões específicas e prolongar-se no tempo, o apoio médico é importante para ajudar a obter um diagnóstico correcto, sempre que os sintomas persistam. Um diagnóstico correcto facilita a escolha do tratamento mais adequado, promovendo a diminuição da severidade dos seus sintomas e, sempre que possível, a prevenção do seu reaparecimento.

Para diminuir ou eliminar sintomas de fadiga, a adopção de uma alimentação saudável (com um pequeno-almoço reforçado com leite e seus derivados ou bebidas à base de soja, cereais e fruta, as refeições repartidas ao longo do dia, devendo o jantar ser mais leve, para facilitar a digestão e não perturbar o sono), um período de descanso diário sufi-



SOLGAR® VITAMINA C 1000 MG (100 CÁPSULAS VEGETAIS)

A vitamina C tem propriedades antioxidantes, pelo que desempenha um papel importante na protecção de todas as estruturas do organismo.



SOLGAR® CITRATO DE MAGNÉSIO (60 COMPRIMIDOS)

O magnésio participa na actividade enzimática que envolve o fornecimento de energia às células. Na forma de citrato, o magnésio é mais facilmente absorvido.



SOLGAR® VITAMINAS DO COMPLEXO B (50 CÁPSULAS VEGETAIS)

Um suplemento de vitaminas do complexo B, de alta potência. Fornece um grupo de vitaminas que funcionam em conjunto no organismo e são essenciais para a saúde da pele, cabelos, olhos, boca, sistema nervoso e fígado, como os principais órgãos.



SOLGAR® COENZIMA Q-10 60 MG (30 CÁPSULAS VEGETAIS)

É um elemento essencial à produção de energia, sendo particularmente importante na produção de energia ao nível das células do coração.

ciente (entre 7 a 8 horas) e a prática de exercício físico, moderado e regular, são fundamentais.

Uma ajuda natural para combater a fadiga consiste na toma de alguns suplementos alimentares: os multivitamínicos e minerais podem ajudar a colmatar eventuais carências e estimular a produção de energia; a vitamina C ajuda a combater o stresse e a fadiga; as vitaminas do complexo B são importantes para a regeneração dos tecidos; a vitamina E, um antioxidante importante para o organismo que, em alternativa à sua forma mais pura, poderá ser tomada sob a forma de óleo de gérmen de trigo, e o magnésio, especialmente útil em casos de ansiedade, insónia e irritabilidade.

Algumas plantas, devido à sua acção adaptogénica, contribuem também de forma natural para o combate à fadiga, destacando-se o Ginseng (*Panax ginseng*), que ajuda o organismo a defender-se dos desgastes, e a Rodiola (*Rodiola ro-*

sea), que tem um efeito protector sobre os neurotransmissores (serotonina e dopamina), aumentando a sua actividade por inibição da sua destruição enzimática e prevenindo a sua diminuição, causada pela excessiva libertação de hormonas do stresse.

Outras substâncias, como a L-carnitina, que actua na conversão dos alimentos em energia, ou a coenzima Q-10, responsável pela produção de energia pelas células, também podem ser úteis na melhoria da condição física e consequente diminuição de sintomas de fadiga.

Em caso de insónias e nervosismo, suplementos à base de plantas como a valeriana, o lúpulo, a passiflora ou a camomila são uma ajuda.

No caso de jovens e crianças, deverá ainda ter-se em consideração que precisam de ter o seu período de repouso e lazer assegurado, sem excesso de actividades extracurriculares, que levem a sintomas de fadiga constante, principalmente em idades

tão precoces. Em contrapartida, os adultos, que muitas vezes abdicam da prática de outras actividades além da laboral, devem procurar combater o stresse quotidiano com a prática de desporto, uma caminhada ou mesmo algum *hobbie*, que lhes proporcione alguns momentos de prazer e distracção. De forma a evitar a acumulação de stresse e a ter um repouso mais eficaz, gozar as férias repartidas, ao longo do ano, também é benéfico.

A FADIGA

é um estado que condiciona a obtenção de bons resultados na realização de qualquer actividade.



SOLGAR® VITAMINA E 268 MG - 400 UI (50 CÁPSULAS VEGETAIS)

Esta vitamina possui as propriedades da vitamina E sob a forma oleosa, tendo a vantagem de estar acondicionada em cápsulas de natureza vegetal.



ENERGY PLUS ORTIS (36 COMPRIMIDOS)

Um estudo de eficácia(*) demonstrou que ENERGY PLUS diminui rapidamente a fadiga física e actua em profundidade na fadiga psíquica. Revelou uma melhoria estatisticamente significativa em 85% das pessoas que participaram no estudo.

(*): Estudo de eficácia, duplamente cego, placebo controlado, realizado no Hospital Americano de Varsóvia, Polónia, orientado pelo Dr. Ewa Matyska (médica, reumatologista, nutricionista), 2004



GAMA GINSENG GELEIA REAL BIO ORTIS

O ginseng associado à geleia real ajuda a manter o equilíbrio. É benéfico em caso de fadiga temporária, stresse temporário, falta de energia e período de exames.

Ginseng Geleia Real Bio sem álcool (250 ml)

Ginseng Geleia Real Bio sem álcool (10 ampolas)

Ginseng Geleia Real Bio (20 comprimidos)

Polygonum Cuspidatum

Descubra uma boa fonte de Resveratrol.

A planta *Polygonum Cuspidatum*, originária da Ásia Oriental, geralmente conhecida como knotweed japonês ou bambu mexicano, é comestível e útil para vários fins medicinais. Faz parte da família *Polygonaceae* que é abundante em algumas áreas da Ásia e da América do Norte. A *Polygonum cuspidatum* é, hoje em dia, muito popular pois é uma importante fonte concentrada de Resveratrol, um polifenol que também se encontra naturalmente nos subprodutos da uva (sementes e películas), vinho tinto, em algumas frutas e amendoins.

BENEFÍCIOS DO RESVERATROL

Os benefícios do Resveratrol foram descobertos como resultado de uma pesquisa de um paradoxo francês: o facto de nesta população se verificar uma menor incidência de doenças cardiovasculares, apesar de ter uma alimentação rica em gorduras. Um dos factores demonstrados como responsável por esta situação foi o Resveratrol, presente no vinho tinto, muito consumido pelos franceses. Com base nesta descoberta, os investigadores juntaram-se para estudar os possíveis benefícios do Resveratrol com a prática de uma dieta hipercalórica e chegaram à conclusão de que a suplementação com esta substância leva a uma redução significativa do risco de morte, prolongando a esperança média de vida.

Nos últimos anos, com a descoberta da importância das proteínas sirtuínas envolvidas na estabilidade dos genes e na reparação do ADN, o interesse em estudar o Resveratrol como agente antienvhecimento tem aumentado. A investigação mostrou que as sirtuínas servem como reguladores do envelhecimento. Estudos adicionais demonstraram que o Resveratrol actua positivamente sobre os reguladores metabólicos associados à capacidade de prevenção do envelhecimento precoce e que também diminui os marcadores associados à resistência à insulina, normalmente elevados em indivíduos que praticam uma dieta hipercalórica.

Em conclusão, o Resveratrol tem a capacidade de desenvolver resultados eficazes como propriedades antioxidantes, antimicrobianas, protecção cardiovascular, prevenção do envelhecimento precoce, redução dos danos a nível do fígado, coração e aorta causados pela excessiva ingestão calórica, inibição da oxidação do colesterol (o maior factor de risco para doença cardíaca) e no fortalecimento do sistema imunológico.

Estudos indicam também um efeito benéfico do Resveratrol na prevenção do cancro do estômago devido à sua capacidade de reter a proliferação de células tumorais através da inibição da proteína *NF Kappa B*, que está envolvida na regulação da multiplicação celular.

ESTUDOS ADICIONAIS

demonstraram que o Resveratrol actua positivamente sobre os reguladores metabólicos associados à capacidade de prevenção de envelhecimento precoce.



SOLGAR® RESVERATROL (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Este suplemento alimentar é derivado da planta *Polygonum cuspidatum*, onde se encontra naturalmente, e cada cápsula deste suplemento contém 200 mg de *Polygonum cuspidatum*, fornecendo 100 mg de Resveratrol. Assim, este suplemento alimentar ajuda na protecção antioxidante, em casos de condições inflamatórias, na prevenção do envelhecimento precoce e no suporte cardiovascular (manutenção de uma saudável circulação sanguínea).



A FORMA MAIS NATURAL DE TRANSPORTAR ENERGIA SAUDÁVEL. EXPERIMENTE!



Barra Sésamo Crocante Mini 180g

SEM GLÚTEN

SEM LACTOSE

SEM COLESTEROL



Barra de Sésamo Crocante 30g



Barra de Amêndoa Crocante 30g



Barra de Pistácio Crocante 30g



Creme de Sésamo
para barrar 350g



Barra Trio Sésamo Crocante 45gx3



Barra de Sésamo Crocante
e Chocolate 30g

A ESCOLHA DO multivitamínico

Conheça as principais vantagens e como deve escolhê-lo.

ANTIOXIDANTES

ajudam a proteger o organismo contra os radicais livres.

SUPLEMENTO MULTIVITAMÍNICO

O QUE É?

Tipicamente é constituído por uma variedade de vitaminas, minerais e outros nutrientes que actuam em sinergia para apoiar o metabolismo, o crescimento e o bem-estar físico.

PORQUÊ TOMAR?

Nada se compara a uma alimentação equilibrada e variada, pobre em gorduras saturadas, repleta de frutos, legumes e cereais integrais quando se trata de fornecer as vitaminas e os minerais de que precisamos para nos mantermos saudáveis. Infelizmente, nem sempre nos alimentamos da melhor forma e, por vezes, devido a diversos factores a alimentação não é suficiente. E se a isto ainda acrescentarmos os efeitos negativos do stresse, do envelhecimento, da falta de exercício, da poluição e de determinadas doenças, a suplementação

pode assumir um papel importante. Estas razões têm levado a que, cada vez mais, médicos e técnicos de saúde recomendem um multivitamínico diário.

QUAIS AS VANTAGENS?

Para se manter saudável, o nosso organismo necessita, diariamente, de uma grande variedade de nutrientes provenientes de uma dieta variada, como as vitaminas e os minerais. De uma forma muito simples, poder-se-á dizer que estes nutrientes são os catalisadores necessários para a manutenção da vida. Cada um deles tem funções específicas, mas é a sinergia entre todas as vitaminas e os minerais que assegura um óptimo funcionamento do organismo. Para muitas pessoas, a suplementação

diária com um multivitamínico pode ajudar a obter a quantidade adequada de nutrientes.

Um multivitamínico representa uma forma prática e equilibrada de obter nutrientes, sendo útil em certos estilos de vida e em determinados grupos de pessoas. Por exemplo, um multivitamínico pode ser especialmente importante para idosos, grávidas e crianças.

PORQUE EXISTEM TANTOS MULTIVITAMÍNICOS?

Cada fórmula multivitamínica é diferente, fornecendo vários nutrientes complementares, incluindo vitaminas e minerais, e algumas também fornecem aminoácidos (constituintes das proteínas) e vários fitonutrientes. Existem multivitamínicos destinados a necessidades nutricionais específicas de homens, mulheres, grávidas, crianças,

Algumas necessidades especiais

Mulheres	Homens	+ de 50 anos	Crianças	Grávidas	Vegetarianos	Doenças crónicas
<ul style="list-style-type: none"> › Necessidades acrescidas de cálcio – prevenção da perda da massa óssea. › Necessidades acrescidas de ferro – períodos menstruais abundantes. 	<ul style="list-style-type: none"> › Nutrientes para a próstata. 	<ul style="list-style-type: none"> › Doses elevadas de B6 e B12 – a absorção diminui com a idade. › Doses elevadas de vitamina D e cálcio. › Evitar multivitamínicos com ferro (a não ser se tiver carências). 	<ul style="list-style-type: none"> › Os multivitamínicos podem ajudar a compensar alguns erros alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> › Dose extra de ácido fólico. › Ferro. › Evitar doses elevadas de vitamina A. 	<ul style="list-style-type: none"> › Vegetarianos e, em especial, vegans (que evitam todos os produtos animais, como lacticínios e ovos) podem necessitar de suplementos de B12, zinco, ferro e cálcio. 	<ul style="list-style-type: none"> › Algumas doenças crónicas podem originar desequilíbrios alimentares e desencadear carências nutricionais, pelo que poderão ser indicadas fórmulas reforçadas.

O QUE PODE ENCONTRAR NUM MULTIVITAMÍNICO

ANTIOXIDANTES

Os nutrientes antioxidantes ajudam a proteger o organismo contra os danos provocados pelos radicais livres. Vitaminas como a A, C e E, bem como minerais como o selénio, estão entre os melhores antioxidantes conhecidos. Outros antioxidantes importantes são a coenzima Q-10, o ácido alfa-lipóico, os carotenóides, bioflavonóides e o aminoácido cisteína.

VITAMINA E DE FONTE NATURAL (D-ALFA-TOCOFEROL)

Pesquisas têm demonstrado diversos benefícios da vitamina E. Manter um sistema cardiovascular saudável é um deles. Um multivitamínico deve incluir vitamina E de fonte natural, que é identificada pelo prefixo “D”. O organismo utiliza melhor esta forma do que a forma sintética, identificada como “DL”.

BIODISPONIBILIDADE DOS MINERAIS

Formas de minerais, como bisglicinatos, citratos e picolinatos proporcionam uma absorção e utilização superior quando

comparados com outras formas, como carbonatos e óxidos. Opte por multivitamínicos que incluam também essas formas mais biodisponíveis.

FITONUTRIENTES

Os fitonutrientes são derivados vegetais que podem oferecer, entre outras, propriedades antioxidantes importantes. Poderá encontrar, em alguns multivitamínicos, nutrientes vegetais de última geração como d-limoneno, genisteína, sulforafano ou extracto de grainha de uva.

CAROTENÓIDES (VITAMINA A/CAROTENÓIDES)

Os carotenóides são pigmentos lipossolúveis que se encontram em muitos frutos e vegetais, em especial na fruta de cor amarela/laranja e em vegetais de folha verde-escura. São-lhes atribuídas muitas propriedades benéficas, principalmente antioxidantes. Procure fórmulas com diferentes variedades e não apenas beta-caroteno. Fontes naturais de beta-caroteno são preferíveis.

O beta-caroteno é convertido em vitamina A no organismo e actua como recurso para a actividade de vitamina A, quando a necessidade desta vitamina aumenta. A vitamina A é um nutriente antioxidante necessário para a visão nocturna, crescimento e reparação.

VITAMINAS B

As vitaminas do grupo B – tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), piridoxina (B6), cianocobalamina (B12), biotina, ácido pantoténico (B5) e ácido fólico – actuam em sinergia, pelo que é importante optar por um multivitamínico que forneça o complexo inteiro.

MODO DE TOMAR

A maioria dos multivitamínicos encontra-se disponível em um, dois ou três comprimidos diários. Apesar de ser preferível a ingestão de nutrientes em intervalos ao longo do dia, deverá seleccionar um suplemento que seja prático e adequado ao seu estilo de vida de forma a obter todos os nutrientes necessários.



EXISTEM MULTIVITAMÍNICOS destinados a necessidades nutricionais específicas de homens, mulheres, grávidas, crianças, vegetarianos e seniores.

MULTIVITAMÍNICOS ESPECIAIS



PRÉ-NATAL
Gravidade e Amamentação
60 comprimidos
PVPR > €10,25

- > Rico em ácido fólico (400 µg por 2 comprimidos)
- > Rico em cálcio, magnésio e B12
- > Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- > Vitamina E 100% natural
- > Complexo de carotenóides 100% natural
- > 2 comprimidos por dia
- > Adequado para vegans



VM PRIME
Seniores
60 comprimidos
PVPR > €17,30

- > Dose elevada de ácido fólico e B12
- > Dose elevada de Vitamina D
- > Rico em antioxidantes como selénio e zinco
- > Vitamina E 100% natural
- > Sem ferro
- > Fácil de tomar (comprimidos pequenos)
- > Complexo rico de vitaminas e minerais
- > 2 comprimidos por dia
- > Adequado para vegans



KANGAVITES
Crianças
60 comprimidos
PVPR > €13,25

- > Suplemento diário geral para crianças com mais de 3 anos de idade
- > Vitaminas e minerais
- > Com nutrientes como maçãs, brócolos e cenouras
- > Comprimido mastigável com sabor agradável
- > Sem conservantes, corantes nem aromatizantes artificiais
- > Dose ajustada de acordo com a idade
- > 2 sabores diferentes: Tropical e Frutos silvestres
- > 1 a 2 comprimidos mastigáveis por dia

TESTE SOLGAR® – ESPECIALISTA EM MULTIVITAMÍNICOS

A Solgar® elaborou um teste orientador para a/o ajudar a seleccionar melhor um multivitamínico que se adequa às suas necessidades específicas e estilo de vida. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico antes de tomar algum suplemento. Este teste é apenas indicado para adultos. Não tome mais do que um multivitamínico em simultâneo.

PASSO 1 – Responda, por favor, às seguintes questões

Hábitos alimentares

A sua alimentação é variada?

1 2 3 4 5
Variada Razoável Limitada

Ingere pelo menos 5 porções diárias de frutos e vegetais frescos?

1 2 3 4 5
Sim Às vezes Não

Consome diariamente refeições já preparadas, prontas a comer?

1 2 3 4 5
Nunca Às vezes Sim

Faz refeições a intervalos regulares (pequeno-almoço, almoço, jantar)?

1 2 3 4 5
Frequentemente Às vezes Nunca

Com que frequência segue dietas restritivas?

1 2 3 4 5
Nunca Às vezes Frequentemente

Resistência e energia

Sente-se cansada/o frequentemente?

1 2 3 4 5
Não Regularmente Diariamente

Consegue recuperar bem após a fadiga?

1 2 3 4 5
Recuperação Rápida Não

Como está o seu sistema imunitário?

1 2 3 4 5
Bom Fraco

Estilo de vida

Fuma?

0 1 2 3 4 5
Não <5/dia 10 /dia >20/dia

Quantas vezes por semana consome mais de 2 copos de bebidas alcoólicas?

0 1 2 3 4 5

Quantos dias por semanas participa em actividades desportivas ou físicas (aumentar a frequência cardíaca durante 30 minutos)?

1 2 3 4 5

Sente stresse regularmente?

1 2 3 4 5
Não Sim

Costuma estar ao ar livre diariamente durante mais de 20 minutos?

1 2 3 4 5
Sim Às vezes Nunca

Qual a sua idade?

1 2 3 4 5
<20 20-35 35-50 50-70 >70

PASSO 2 – Some a pontuação

PASSO 3 – Verifique qual o multivitamínico da Solgar que se adequa à sua pontuação (no quadro seguinte)

ATÉ 20 PONTOS



Female Multiple
Para mulheres
60 comprimidos

- Suplemento diário excelente
- Vitaminas em doses elevadas
- Rico em antioxidantes
- Minerais facilmente absorvíveis
- Níveis relativamente elevados de cálcio e de magnésio (ossos)
- Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- 3 comprimido por dia
- Adequado para vegans



Male Multiple
Para homens
60 comprimidos

- Suplemento diário excelente
- Vitaminas em doses elevadas
- Bons níveis de vitaminas B6, B12 e ácido fólico (coração, circulação)
- Rico em antioxidantes
- Contém licopeno (próstata)
- Minerais facilmente absorvíveis
- Contém bons níveis de cálcio e magnésio (stresse)
- Sem ferro
- 3 comprimidos por dia
- Adequado para vegans

ENTRE 20 - 35 PONTOS



Earth Source
Suporte nutricional excelente
60 comprimidos

- Completo em vitaminas e minerais
- Dose elevada de vitamina C
- Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- Muito rico em nutrientes antioxidantes
- Bom complexo de carotenóides
- Rico em clorofila (desintoxicação)
- Enzimas digestivas, fibras, ácidos gordos e plantas
- Nutrientes como algas (espirulina, clorela), trigo, aveia e cevada
- 3 comprimidos por dia
- Adequado para vegans



VM75
Suporta um estilo de vida activo
90 comprimidos

- Bom suporte geral
- Para pessoas que praticam exercício regularmente ou são fisicamente activas
- Doses óptimas de vitaminas e minerais
- Rico em antioxidantes
- Com complexo de carotenóides
- Minerais facilmente absorvíveis
- Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- 1 comprimido por dia
- Adequado para vegans

35 OU MAIS PONTOS



VM2000
Para um bem-estar óptimo
60/90 comprimidos

- Para pessoas que praticam exercício regularmente ou são fisicamente activas
- Vitaminas em doses elevadas
- Muito rico em antioxidantes
- Minerais facilmente absorvíveis
- Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- Base de plantas
- 2 comprimidos por dia
- Adequado para vegans



Omnium
Estilo de vida agitado
30/60 comprimidos

- Fórmula abrangente: muito rica em antioxidantes, fitonutrientes, todas as vitaminas e minerais essenciais, complexo de carotenóides 100% natural, etc.
- Minerais facilmente absorvíveis
- Ferro facilmente absorvível, suave para o estômago
- 2 comprimidos por dia
- Adequado para vegans

BACTINEL

Leite
corporal com
algas
e
calêndula

bronzeia
gradualmente




À venda nas lojas Celeirodieta e em lojas de produtos naturais.

Distribuído por:

dietimport 

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

www.dietimport.pt

 210 306 000

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

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



OSTEOPOROSE, a doença silenciosa

A OSTEOPOROSE progride de forma lenta e raramente existem sintomas. Aprenda tudo sobre a doença que aparece silenciosamente.

OS OSSOS

A estrutura óssea do esqueleto humano é dinâmica: o osso velho está constantemente a ser substituído por osso novo. Esta remodelação óssea ocorre quando o osso velho é destruído pelos osteoclastos (células responsáveis pela destruição óssea) que formam pequenas cavidades na superfície óssea. Por seu lado, os osteoblastos (células construtoras do osso novo) vão preenchendo essas cavidades, enquanto o cálcio e outros minerais endurecem os ossos, aumentando a sua densidade. Durante a fase de crescimento, a quantidade de osso novo é superior à de osso destruído, o que significa um aumento progressivo da massa óssea. Por volta dos 30 anos, alcança-se o pico da massa óssea, que se mantém por cinco a dez anos, dando lugar a uma fase em que

se inicia a sua perda lenta e progressiva, tanto para mulheres como para homens. Nas mulheres, com a menopausa há uma aceleração da perda de massa óssea devido à redução de estrogénio, hormona que desempenha um papel fundamental na homeostase do esqueleto. Nesta altura, são comuns as primeiras manifestações de osteoporose (“porosidade dos ossos”) que se revelam, por exemplo, pela diminuição da altura e por uma excessiva curvatura da coluna. Com o avançar da idade, a perda de massa óssea pode originar fracturas do fémur e/ou úmero, mesmo em traumas de menor impacto. Nos homens, o aparecimento da osteoporose parece estar associado, na maioria dos casos, à andropausa, quando os níveis de testosterona diminuem. Mas a doença só se torna mais evidente a partir dos 65 anos.

A OSTEOPOROSE

Caracteriza-se por uma diminuição da massa óssea que aumenta a fragilidade dos ossos e os torna mais susceptíveis às fracturas. Em Portugal, estima-se que cause cerca de 40 mil fracturas por ano. Embora exista a possibilidade de complicações decorrentes das fracturas levarem mesmo à morte, com o melhor conhecimento desta doença é possível, hoje em

dia, a sua prevenção e até a melhoria da qualidade de vida de quem dela padece.

SINTOMAS

Trata-se de uma doença silenciosa porque progride muito lentamente e em geral não apresenta sintomas. Sem a realização de exames, como a densitometria óssea, só quando surgem fracturas é diagnosticada a doença. Algumas deformações corporais como a diminuição da altura, ombros descaídos ou encurvamento progressivo das costas também poderão ser provocadas pela osteoporose.

DIAGNÓSTICO

A densitometria óssea é o exame mais utilizado para medir a densidade mineral óssea e compará-la com padrões para idade e sexo. Este exame permite o diagnóstico desta patologia de forma segura, rápida e precisa. Permite ainda o diagnóstico de osteopénia, uma situação indicadora de fragilidade óssea mas ainda com menor gravidade que a osteoporose. Devido à sua importância e de forma a actuar preventivamente, em especial nas mulheres, este exame deve ser feito antes da menopausa.

TRATAMENTO

FÁRMACOS

No caso das mulheres na menopausa, a Terapia Hormonal de Substituição – que consiste em repor os níveis hormonais que existiam antes da menopausa – poderá ser importante durante o tratamento e prevenção da osteoporose, pois o estrogénio administrado contribui para a redução do risco de fracturas. Porém, há que considerar os efeitos adversos. Para os homens, ou em situações em que as hormonas não sejam indicadas para algumas mulheres, há o recurso a fármacos como, por exemplo, os bifosfonatos. Estes contribuem para o aumento de massa óssea e, consequentemente, reduzem o risco de fractura. No entanto, têm revelado alguns efeitos adversos.

MINERAIS E OUTROS NUTRIENTES

De forma a prevenir a perda de massa óssea associada à menopausa e ao envelhecimento e a melhorar a densidade mineral óssea é fundamental a ingestão de determinados nutrientes, como o **cálcio** e a **vitamina D**.

O cálcio é um elemento essencial na estrutura da própria massa óssea, cuja toma em doentes com osteoporose poderá ser recomendada em dosagens mais elevadas. No entanto, sem uma suplementação de outros elementos indispensáveis à sua fixação, como a vitamina D, a sua toma revela-se ineficaz. O cálcio é o mineral predomi-

nante no corpo humano, constituindo 1,5% a 2% do total do peso corporal, e encontra-se quase na sua totalidade no esqueleto.

Vários especialistas também defendem que o **magnésio** é tão crítico ao nível ósseo como o cálcio, pois é necessário para a utilização e controlo deste último, podendo aumentar a actividade da vitamina D. Actualmente, existem suplementos alimentares que combinam vários nutrientes indispensáveis à saúde dos ossos e, por isso, são benéficos na prevenção de osteopénia ou osteoporose. Procure fórmulas que contenham cálcio, vitamina D, outros minerais como magnésio, boro, zinco e manganês, vitamina C, K2 e vitaminas do grupo B. No caso das plantas, a cavalinha (*Equisetum arvense*) é benéfica devido ao seu elevado teor de silício que ajuda a fortalecer os ossos.

Os **fitoestrogénios**, em especial as isoflavonas de soja, favorecem a remineralização óssea, uma vez que são estruturas com actividade semelhante à dos estrogénios mas sem os efeitos adversos associados à toma destes. Também apresentam efeitos protectores contra a desmineralização óssea, pois possuem uma capacidade inibitória da actividade dos osteoclastos.

ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

Uma dieta equilibrada e a manutenção de um peso saudável são imprescindíveis. Deve aumentar-se a ingestão de alimentos ricos em cálcio como, por exemplo, leite e bebidas enriquecidas neste mineral, queijo, iogurte, peixes como o salmão e a sardinha enlatada (incluindo as espinhas), vegetais de folha verde, frutos secos (amêndoas), feijão, soja e tofu, entre muitos outros. Devem evitar-se o sal e açúcar

em excesso, as bebidas carbonatadas, as carnes vermelhas e os alimentos refinados e/ou processados.

Aumentar a ingestão de soja e seus derivados em substituição da carne vermelha e lacticínios, entre outras vantagens permitirá um aporte natural de fitoestrogénios na alimentação.

A prática de actividade física de carga também se tem revelado de extrema importância na osteoporose, pois contribui para a redução e até estabilização da perda de massa óssea. Os exercícios recomendados são: marcha, dança ou exercícios com resistência como pesos livres, aparelhos ou fitas de borracha. O Tai-chi pode ser uma opção interessante para quem pretende melhorar o equilíbrio e postura, o que contribui para a redução do risco de quedas. Salvo algumas excepções e contrariamente a muitas outras vantagens que lhe são reconhecidas, em casos de osteoporose a natação não é recomendada pois não é realizada em carga.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

A prevenção de quedas e traumatismos é tão importante quanto a própria toma de medicamentos/suplementos para a osteoporose. Tornar a casa mais segura e adoptar hábitos igualmente menos propensos a quedas e consequentes fracturas deverão ser medidas a tomar, quer a título preventivo desta doença em idades mais avançadas, quer perante o diagnóstico de osteopénia ou osteoporose.

- › Utilizar calçado não escorregadio e sem saltos altos.
- › Evitar tapetes e outras saliências como fios eléctricos expostos nos quais pode tropeçar pela casa.
- › Ter os objectos mais utilizados a uma altura acessível para evitar subir a bancos e escadotes.
- › Ter corrimões nas escadas e suportes e tapetes antiderrapantes na banheira para reduzir o risco de quedas.
- › Não arrastar os pés e olhar para o solo ao andar.

QUAIS OS FACTORES DE RISCO?

As mulheres na menopausa e os indivíduos de ambos os sexos com mais de 65 anos têm mais probabilidades de desenvolver esta doença. No entanto, existem outros factores de risco:

- › Menopausa precoce
- › Carência de cálcio
- › História familiar de fractura
- › Índice de massa corporal baixo
- › Tabaco, consumo excessivo de álcool e café
- › Pouca prática de actividade física
- › Raça caucasiana ou asiática
- › Doença que implique a imobilização por período prolongado
- › Doenças que alterem o metabolismo ósseo (endocrinopatias, doença reumática crónica, insuficiência renal ou anorexia nervosa)
- › Utilização de fármacos como corticosteróides, anticonvulsivantes e anticoagulantes, antidepressivos, ansiolíticos e/ou anti-hipertensores



SOLGAR® ULTIMATE BONE SUPPORT (120 COMPRIMIDOS)

Fórmula com cálcio de elevada potência com magnésio, zinco, vitaminas D e K e outros minerais seleccionados, útil na regeneração óssea e na prevenção da osteoporose e da osteopénia.



SOLGAR® CÁLCIO + MAGNÉSIO + BORO (100 E 250 COMPRIMIDOS)

Nutrientes essenciais na regeneração óssea e para a prevenção da osteoporose e da osteopénia.



SOLGAR® VITAMINA D3 400UI 10µg (100 CÁPSULAS) E SOLGAR® VITAMINA D3 600UI - 1µg (60 CÁPSULAS VEGETAIS)
Essencial na manutenção da saúde óssea.



SOLGAR® ISOFLAVONAS SUPER CONCENTRADAS (60 COMPRIMIDOS)

Contém isoflavonas de soja, substâncias úteis na prevenção da osteoporose e na melhoria dos sintomas associados à menopausa.

YOGI TEA®

HÁ 6000 ANOS ALGUÉM PENSOU NO SEU EQUILÍBRIO

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

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

YOGI TEA® CLASSIC CANELA 2,4g | Infusão ayurvédica biológica de especiarias e extracto de especiaria.
Ingredientes: canela (55%), gengibre*, cardamomo*, cravinho*, pimenta preta*, extracto de canela, óleo de gengibre*.
*de agricultura biológica | Certificada por SKAL 001697 NL-001 | Consumir de preferência antes de ver fundo da embalagem.

HERBAL FORMULAS
ORIGINAL SPICE TEAS
CHAI TEAS



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

ENERGIA BIOLÓGICA

Os Powershot Little Miracles Organic Energy são fusões energéticas de fruta natural e do mais puro chá, misturadas com o poder do ginseng. O resultado é uma bebida refrescante, saudável e natural.

POWERSHOT LITTLE MIRACLES ORGANIC ENERGY BLACK TEA
330 ML - Bebida com extracto de chá preto, extracto de *panax ginseng* e sumo concentrado de frutos, de agricultura biológica

POWERSHOT LITTLE MIRACLES ORGANIC ENERGY WHITE TEA
330 ML - Bebida com extracto de chá branco, extracto de *panax ginseng* e sumo concentrado de frutos, de agricultura biológica

POWERSHOT LITTLE MIRACLES ORGANIC ENERGY GREEN TEA
330 ML - Bebida com extracto de chá verde, extracto de *panax ginseng* e sumo concentrado de frutos, de agricultura biológica



“LEITE” CONDENSADO DE SOJA

Agora as suas sobremesas podem ser mais saudáveis com o condensado de soja La Guli! Obtido a partir do extracto de soja, reúne os benefícios da soja e tem um sabor tão agradável quanto o do leite condensado convencional. Possui as mesmas características (consistência e cor), e pode ser utilizado de maneira idêntica na culinária, na confecção de sobremesas e doces. Não contém lactose, colesterol nem glúten. Livre de gordura trans.



NOVO FRUTOS & FIBRAS FORTE E DUPLA ACÇÃO

A gama Frutos & Fibras está ainda mais completa. Para quem tem problemas de trânsito intestinal, acompanhado de sensação de barriga inchada, Frutos & Fibras Forte e Dupla Acção é a solução! Uma fórmula biológica, reforçada com a introdução do sene e enriquecida com óleo essencial de funcho, que além de lhe conferir um agradável sabor ajuda a reduzir a sensação de inchaço.



CHOCOLATES BIOLÓGICOS COM ESPECIARIAS YOGI TEA®

Juntando o sabor irresistível do chocolate preto suíço com o paladar exótico das mais finas especiarias, a Yogi Tea® lançou uma gama tentadora de chocolates biológicos que contempla 5 deliciosas referências:

YOGI TEA CHOCOLATE BIO CLASSIC 70 G
YOGI TEA CHOCOLATE BIO GINGER LEMON 70 G
YOGI TEA CHOCOLATE BIO HIMALAYA 70 G
YOGI TEA CHOCOLATE BIO SWEET CHAI 70 G
YOGI TEA CHOCOLATE BIO SWEET CHILI 70 G
DESCUBRA ESTE NOVO MUNDO DE SABORES!



WRAPS SEM GLÚTEN

Conheça o mais novo lançamento da Schär: Piadina - wraps sem glúten fáceis e rápidos de preparar, saborosos e leves! Basta aquecer numa frigideira ou no microondas e rechear! Estes wraps são isentos de glúten e de trigo, são fonte de fibra e preparados com azeite extra virgem.

OLHEIRAS? CUIDE DO SEU OLHAR!



BACTINEL OLHOS ANTIFADIGA COM MIRTILO E GROSELHEIRA (60 CÁPSULAS)

Bactinel Olhos Antifadiga é um suplemento alimentar em cápsulas à base de extracto de mirtilo, groselheira negra, óleo de sementes de onagra, óleo de peixe, luteína, 11 vitaminas e 5 minerais. A combinação destes ingredientes resulta numa fórmula única que actua a partir do interior, favorecendo a saúde e beleza dos olhos: ajuda a diminuir as bolsas e olheiras, a aliviar a secura e irritação ocular e a aprimorar e a proteger a visão.

Ponha o intestino a trabalhar.

Tome ao deitar e sinta o efeito pela manhã.



Há um cubo que sabe como pôr o seu intestino a trabalhar. À base de frutos, naturalmente ricos em fibras, o cubo Frutos & Fibras é o ideal para ajudar a combater a prisão de ventre e a obstipação intestinal. Um **alívio natural** em forma de cubo, comprimido e xarope para todos os que sofrem na pele as consequências de um intestino preguiçoso.

Eficaz, suave, natural e fácil de tomar, com Frutos & Fibras acelerar o trânsito intestinal lento vai ser muito rápido.

À venda em dietéticas, farmácias, áreas de saúde e bem estar, lojas **celeiro**dieta e lojas Well's.

Veja quais em www.frutosefibras.com.

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.

CNP Cubos Originais: 7368936 | CNP Cubos Forte: 7377721 | CNP Comprimidos: 7368928 | CNP Xarope: 7368944

Suave para mim,
eficaz para o meu trânsito intestinal!