



## Leite e Alternativas

Por diversos motivos, cada vez mais pessoas procuram alternativas ao leite na alimentação. Saiba mais sobre este alimento e sobre os seus substitutos

### STRESSE

É algo que afecta muitos diariamente. Aprenda a lidar com o stresse

### MÃOS E PÉS FRIOS

No Inverno, acabe com o incómodo de ter as extremidades do corpo frias

### FÍGADO

Saiba tudo sobre o maior órgão interno do corpo humano

## Dê mais alguns

# passos em 2012

O final de cada ano é uma época típica de balanços e de resoluções. Assim, em especial nesta edição, deixamos um desafio que seguramente irá abraçar. Aprenda a gerir o stresse.

O stresse apresenta-se como qualquer interferência que perturba o bem-estar mental e físico. Não é mais do que a nossa resposta normal às fortes exigências físicas, emocionais ou intelectuais a que estamos sujeitos. Se, por um lado, algum stresse pode ser desafiante e estimulante, quando se torna forte e permanente, é prejudicial.

Não sendo possível terminar com o stresse devido às situações que vivemos diariamente, torna-se, então, fundamental aprender formas de lidar com esta realidade.

Aceite o nosso desafio e faça de 2012 um ano de bem-estar, para si, para os outros e para o ambiente.

Boa leitura!



Tiago Lobo do Vale, Director da Diet Magazine

## Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...

### saúde e bem-estar MÃOS E PÉS FRIOS

No Inverno, como evitar ter as extremidades do corpo sempre frias? Conheça os segredos.

3



6



### saúde e bem-estar COMO LIDAR COM O STRESSE

Conselhos para lidar com esta realidade que nos assola diariamente.

### Alimentação LEITE E ALTERNATIVAS

Apesar de ser um alimento amplamente consumido, cada vez mais pessoas têm procurado alternativas ao leite. Descubra quais são no nosso artigo.

12



16



### saúde e bem-estar HIGIENE ÍNTIMA FEMININA

Um factor de cuidado essencial para o bem-estar de todas as mulheres.

dietimport  
THE HEALTHY WAY

Plot.  
CONTENT AGENCY

PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRECTOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CÉLIA TAVARES, RUTE HORTA, SÓNIA SÁ, SALOMÉ BORREGANA E SARA MARTINS | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | 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

# Mãos e pés frios

Com a chegada do Inverno, um dos problemas mais comuns é o desconforto das extremidades sempre frias, essencialmente mãos e pés.

As temperaturas baixas causam uma constrição excessiva nos vasos sanguíneos superficiais, dificultando a chegada do sangue às extremidades. Além disto, há factores de risco que predispõem a dificuldades circulatórias, nomeadamente maus hábitos alimentares, tabagismo e sedentarismo. As mulheres, mais do que os homens, estão mais susceptíveis devido, essencialmente, a questões hormonais.

## **FRIEIRAS DOLOROSAS**

Os problemas circulatórios ao nível das extremidades podem originar uma complicação dolorosa – as frieiras. Manifestam-se por inchaço, vermelhidão, comichão e dor, representando uma lesão inflamatória que aparece sobretudo nas mãos e pés e, menos frequentemente, nas orelhas e joelhos. Contudo, actualmente são menos vulgares pois as habitações e locais de trabalho já são, muitas vezes, climatizados.

## **PREVENIR PARA NÃO REMEDIAR**

Quando já se sabe que se sofre de dificuldades circulatórias, nesta altura do ano, o mais importante é a prevenção.



Desta forma, a suplementação com substâncias que estimulam a circulação sanguínea ao nível das extremidades é uma solução.

A **Ginkgo biloba** é uma planta com substâncias activas como ginkgoflavoglicósidos e lactonas triterpénicas, com actividade antioxidante e acção fisiológica ao nível da circulação, existindo estudos que demonstram a sua capacidade na melhoria do fornecimento de oxigénio e de nutrientes, às extremidades do corpo. O **picnogenol** é um flavonóide natural que, sobretudo quando combinado com a vitamina C, ajuda a proteger os vasos sanguíneos e os capilares. Desta forma, reforça a circulação em geral, proporcionando mais oxigénio, nutrientes e acção protectora (antioxidante) a todas as células.

Os ácidos gordos **ómega-3**, incluindo EPA (Ácido Eicosapentaenóico) e DHA (Ácido Docosahexaenóico), assim como os **ómega-6**, dos quais se destaca o GLA (ácido gama-linolénico), possuem uma acção muito benéfica nestas situações. São necessários a muitas funções fisiológicas,

## HÁ FACTORES DE RISCO que predispoem a dificuldades circulatórias, como os maus hábitos alimentares, tabagismo e sedentarismo.

nomeadamente na manutenção da integridade das membranas celulares de veias e artérias, ajudando ainda em situações inflamatórias como no caso das frieiras. Assim, deverá introduzir na sua alimentação peixes gordos (salmão, sardinhas, cavala, arenque) como fonte rica em ómega-3, óleos vegetais (linho, cártamo) e frutos secos que fornecem ómega-6. Pode ainda encontrar estes ácidos gordos polinsaturados sob a forma de suplementos alimentares, nomeadamente em cápsulas e xaropes (ex.: óleo de fígado de bacalhau).

A escolha dos alimentos e as suas formas de confecção devem promover o aquecimento do corpo. Assim, papas de aveia com canela e adoçadas com agave, sopas quentes e fruta cozida podem ser óptimas opções! Relativamente às bebidas, chás e infusões de plantas e especiarias não devem faltar, porque também o/a ajudarão a sentir-se mais aconchegado/a! E para que o Inverno seja mais agradável com as suas extremidades, particularmente mãos e cabeça, proteja-se com a roupa apropriada: luvas, cachecol e gorro/chapéu. Para os seus pés, meias de lã e calçado confortável são indispensáveis. Como sugestão, após um banho quente massage-os com um creme ou bálsamo ricos em substâncias como cânfora, extractos de gengibre e pimentão, que ajudam a melhorar a circulação sanguínea. Por último, mas não menos importante, exercite-se! Movimentos bruscos de extensão das mãos e pés são uma ideia para assegurar que o sangue chega às extremidades. Assim, mal os comece a sentir arrefecer, sacuda-os energicamente! Vai ver que o frio passa!



### INFUSÃO CLASSIC CANELA YOGI TEA® (15 SAQUETAS)

Uma perfeita mistura de especiarias como o gengibre, cardamomo, canela e cravinho que ajudam a aquecer o corpo.



### BÁLSAMO ESPECIAL COM UREIA PARA PÉS FRIOS GEHWOL (75 ML)

Bálsamo activador da circulação sanguínea que proporciona aos pés frios uma sensação de aquecimento. Contém também anti-sépticos que previnem a formação de odores e as infecções microbianas.



### SOLGAR® GINKGO BILOBA - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA FOLHA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Produzido a partir do extracto de folha de Ginkgo biloba, contém 24% de ginkgoflavoglicósidos e 6% de lactonas triterpénicas, associado aos componentes totais de folha. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade. A Ginkgo biloba é uma planta com potente actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro.



### SOLGAR® EPA/GLA COM VITAMINA E (30 E 60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Os ácidos gordos polinsaturados ómega-3 e ómega-6 auxiliam em diversos aspectos, incluindo na circulação sanguínea.



### SOLGAR® PYCNOGENOL® - EXTRACTO EM PÓ DA CASCA DO PINHEIRO MARÍTIMO FRANCÊS (30 CÁPSULAS VEGETAIS)

Ajuda a proteger os vasos sanguíneos e capilares, reforçando, de um modo geral, o sistema circulatório.

OS SEUS ALIADOS DE INVERNO.  
**DELICIOSOS PARA A SUA BOCA,  
SUAVIZANTES PARA A SUA GARGANTA.**



Os rebuçados Ricola apresentam agora dois novos sabores - Mel e Ervas, com mel de elevada qualidade, e Mistura de Bagas, com vitamina C - que serão os melhores aliados da sua garganta contra as adversidades a que somos expostos nesta altura mais ríspida do ano.

Deliciosamente suavizantes, os rebuçados Ricola são produzidos a partir de uma mistura exclusiva de 13 ervas suíças com propriedades balsâmicas que ajudam a enfrentar o Inverno, protegendo a sua garganta e minimizando alguns dos problemas mais comuns desta estação, como a tosse e a rouquidão.

**DELICIOSOS, SUAVIZANTES E REFRESCANTES.**

**Ricola**

Naturalmente bons.

# APRENDER A LIDAR COM O **stresse**

É impossível acabar com o stresse, pois todos os dias somos confrontados com inúmeras adversidades. Importa, então, aprender formas de lidar com esta realidade.

O stresse é descrito como qualquer interferência que perturba o bem-estar mental e físico e constitui uma resposta normal do indivíduo às fortes exigências físicas, emocionais ou intelectuais a que é sujeito. Se, por um lado, algum stresse pode representar um desafio estimulante, por outro, quando é intenso e constante, é nocivo para a saúde.

## CAUSAS

Na origem do stresse podem estar diversos acontecimentos significativos da vida como, por exemplo: divórcio, morte de um parente, discórdias familiares, problemas financeiros, conflitos profissionais, novo emprego ou desemprego, doença, acidente, desastres naturais e excesso de trabalho, entre muitos outros. Há até quem fique stressado quando não tem nada para fazer. Por outro lado, muitas vezes, as pessoas fixam metas inatingíveis e, como nunca as alcançam, sentem-se em stresse constante. Apesar de algumas pessoas serem mais susceptíveis do que outras aos problemas relacionados com o stresse, a verdade é que, em determinada altura, todos nós somos afectados.

## CONSEQUÊNCIAS

A exposição contínua ao stresse conduz a uma variedade de afecções como alergias, ansiedade, depressão, ataques de pânico, distúrbios alimentares, diarreia, obstipação, fadiga, enxaquecas, dores musculares, hipertensão, problemas cardíacos, insónias, problemas de pele e perda do interesse sexual, entre muitas outras.

## COMO LIDAR COM O STRESSE?

O stresse faz parte da vida. É um facto, não vale a pena lutar contra isso. Ao invés, é mais proveitoso aprender a evitar, se possível, e a lidar com as várias situações stressantes com que nos deparamos no dia-a-dia. Em primeiro lugar, é importante que se conheça a si próprio: os seus limites, as suas expecta-



tivas e as suas reacções. Estabeleça objectivos realistas e significativos para si. Não se esqueça que errar é humano e as adversidades são uma constante. Aprenda a moderar as reacções físicas ao stresse, como manter a calma e normalizar a respiração.

O meio profissional é um dos focos principais de stresse. Organize o seu dia, defina prioridades, delegue tarefas e crie um bom ambiente. É importante separar a vida profissional da vida pessoal. A vida familiar é igualmente fonte de stresse: educação dos filhos, fazer compras, preparar refeições, lida da casa, preocupações financeiras, vida conjugal, etc.

Regularmente, faça por arranjar algum tempo, por pouco que seja, para realizar actividades que lhe dêem prazer e ajudem a recuperar o equilíbrio e a serenidade. Pode ser ler um livro, ouvir música, um banho relaxante, ir ao cinema, fazer uma massagem ou praticar actividade física. O exercício físico é, sem dúvida, uma das melhores formas de aliviar e lidar com o stresse e, ao mesmo tempo, ajuda a fortalecer os músculos, os ossos e o coração, entre muito outros aspectos positivos. Outras actividades de relaxamento como o ioga, o tai chi, a reflexologia, a meditação ou o shiatsu, ajudam a relaxar a mente e o corpo, proporcionando uma sensação de bem-estar. A psicoterapia também é uma hipótese a considerar. Para promover o equilíbrio é ainda importante cultivar la-

ços sociais com familiares, amigos ou até ter um animal de estimação. Em determinada altura, todos precisamos de ajuda. Sempre que possível, faça algo para mudar a rotina. Aproveite para colocar em prática uma alimentação saudável, pois esta irá conferir-lhe protecção. Sob stresse, o organismo produz mais radicais livres, pelo que devemos optar por alimentos ricos em antioxidantes como os frutos e os vegetais, as leguminosas, como a soja, os cereais integrais, os frutos secos e oleaginosos. Devem ser evitados os estimulantes como a cafeína, a nicotina, o álcool e outras substâncias, pois apenas aumentam superficialmente os níveis de energia e acabam por causar dependências.

Um sono repousante é indispensável para recuperar as energias gastas durante o dia. Porém, o stresse pode perturbar um descanso saudável, não deixando dormir as horas necessárias e/ou interferindo na qualidade do sono. Saber lidar com o stresse também vai beneficiar a qualidade do repouso.

## SUPLEMENTOS

Existem algumas plantas que podem ajudar, nomeadamente as chamadas plantas adaptogénicas, que preparam e protegem em situações de stresse, ansiedade e fadiga. Salienta-se a acção do **ginseng coreano** (*Panax ginseng*) que, através dos seus ginsenosídeos, ajuda o organismo a suportar as agressões, por exemplo, durante períodos

de excesso de trabalho (físico e intelectual), pois permite induzir uma melhor produção e/ou utilização da energia com diminuição dos sintomas de exaustão.

O **ginseng siberiano** (*Eleutherococcus senticosus*) aumenta a tolerância a vários tipos de stresse (físico, mental e ambiental). Esta planta ajuda a normalizar a forma como respondemos ao stresse e actua ao nível da regulação da produção e secreção das hormonas supra-renais. A sua acção permite ainda fortalecer as glândulas supra-renais, o que se revela particularmente importante em casos de stresse crónico.

A **rodiola** (*Rhodiola rosea*) é uma planta nativa da Rússia e da Ásia, onde é tradicionalmente usada há mais de três mil anos por se acreditar que confere longevidade. Investigações recentes têm demonstrado que as propriedades adaptogénicas desta planta aumentam de forma significativa a tolerância a vários tipos de stresse (físico, mental e ambiental). A rodiola actua predominantemente a nível do hipotálamo, de modo a regular a forma como respondemos ao stresse. Os resultados obtidos sugerem ainda que a rodiola possui a capacidade de aumentar a actividade da serotonina a nível cerebral, capacidade esta que pode ser extremamente útil na redução dos sintomas de ansiedade relacionados com o stresse.

Ainda no que se refere a plantas, devido às suas propriedades calmantes destacam-se a **valeriana** (*Valeriana officinalis*), a **passiflo-**

**ra** (*Passiflora incarnata*) e a **camomila** (*Matricaria recutita*), úteis em casos de insónia. Para ajudar a combater os estados depressivos, pode ainda optar pelo **hipericão** (ou erva-de-são-joão) (*Hypericum perforatum*). Outros nutrientes importantes são as **vitaminas do complexo B** por serem vitais na tolerância ao stresse e para um correcto funcionamento do sistema nervoso. Algumas são ainda necessárias para a produção de hormonas supra-renais. A carência de vitaminas do complexo B está, muitas vezes, associada ao desenvolvimento de ansiedade e desordens nervosas. No que respeita aos minerais, destacam-se o **magnésio** e o **cálcio** por serem necessários à manutenção das funções nervosa e muscular, e a sua carência pode levar a situações de irritabilidade, tensão e insónia. Durante períodos de stresse, os níveis destes minerais podem diminuir, em particular o magnésio. Este mineral é requerido como co-factor para a produção de energia e de hormonas supra-renais, ajudando ainda a combater alguns efeitos negativos do stresse como a hipertensão, a agregação plaquetária e vasoconstrição.

Alguns destes suplementos podem ajudar a lidar com o stresse, porém, se os sintomas persistirem e/ou se agravarem, deve pedir aconselhamento médico.

Lembre-se que a prevenção é sempre o melhor remédio e procure levar uma vida calma, adoptando uma atitude positiva perante a vida.



**SOLGAR® GINSENG SIBERIANO (60 CÁPSULAS VEGETAIS)**

Extracto estandardizado em pó da raiz de *Eleutherococcus senticosus*.



**SOLGAR® RODIOLA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)**

Extracto estandardizado em pó da raiz de *Rhodiola rosea*.



**SOLGAR® VITAMIN B-COMPLEX "100" (50 CÁPSULAS VEGETAIS)**

Suplemento de vitaminas do complexo B, de alta potência.



**SOLGAR® CITRATOS DE CÁLCIO E DE MAGNÉSIO (50 E 100 COMPRIMIDOS)**

Citratos de cálcio e de magnésio de elevada potência. Fórmula de assimilação rápida.



**ORTIS GINSENG + GELEIA REAL BIO**

*Panax ginseng* associado à geleia real para revitalizar e ajudar a manter o equilíbrio, auxiliando a combater situações de fadiga temporária, stresse temporário e falta de energia. Sem álcool. De agricultura biológica.



**RESCUE REMEDY®**

A fórmula Rescue Remedy® é uma combinação única de cinco essências florais do Dr. Bach mundialmente famosa por ajudar a restaurar rapidamente a calma interior e a tornar o nosso organismo capaz de lidar com o stresse quotidiano.

Pastilhas (50 g)

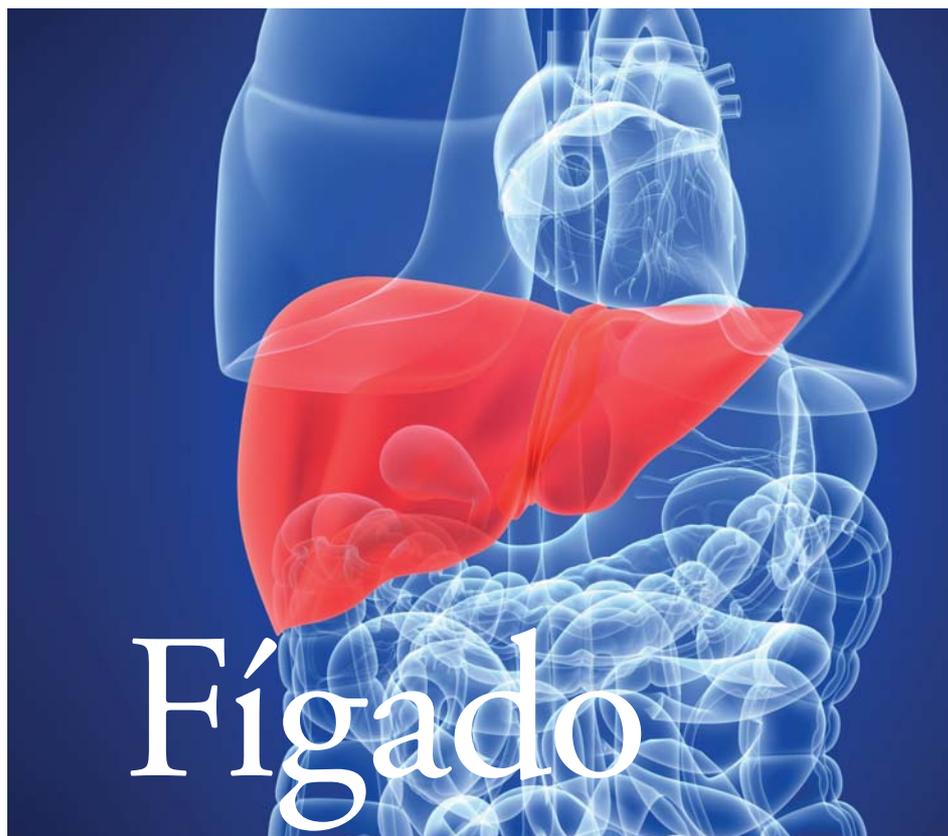
Gotas (10 ml)

Spray (7 ml)



**NATUREFOODS INFUSÃO ANTI-STRESSE (10 SAQUETAS)**

Acção relaxante que promove o bem-estar e ajuda a lidar com o stresse do dia-a-dia. Com laranja, salva brava, crataegus, passiflora, tilia e hipericão.



O FÍGADO é o maior e um dos mais importantes órgãos internos. Tem uma forma aproximadamente cônica, uma cor vermelho-acastanhada e pesa cerca de 1,1 a 1,5 Kg.

Situa-se logo abaixo do diafragma, ocupando a parte superior direita da cavidade abdominal.

O fígado tem uma excelente capacidade de regeneração, podendo ser removido cirurgicamente até  $\frac{3}{4}$  do seu volume, sem que se torne insuficiente.

### PRINCIPAIS FUNÇÕES

O fígado é um órgão com múltiplas funções vitais, como:

- › produção de proteínas importantes para o plasma sanguíneo, como por exemplo a albumina e o complemento (grupo de proteínas que fazem parte do sistema imunitário);
- › produção de colesterol e de proteínas especiais que ajudam a transportar lípidos por todo o organismo;
- › captação da glicose que não é imediatamente utilizada pelas células, convertendo-a em glicogénio e reconvertendo-a em glicose quando é necessário (por exemplo em situações de jejum);
- › regulação dos aminoácidos do sangue;
- › produção de bÍlis, uma substância que é determinante para a digestão das gorduras alimentares;

› desintoxicação do organismo, tendo capacidade de absorção de medicamentos, álcool e outras substâncias químicas, que posteriormente transforma em substâncias solúveis, eliminando-as através da bÍlis. Atendendo ao número impressionante de funções deste órgão, a sua complexidade é perceptível.

### PATOLOGIAS DO FÍGADO

São inúmeras as doenças que podem afectar o fígado e, conseqüentemente, as suas funções.

#### Hepatite

Provoca fenómenos inflamatórios no fígado. Normalmente, é provocada por agentes infecciosos – vírus – mas não só, podendo ter outras causas associadas: álcool, medicamentos ou drogas. Existem vários tipos de hepatite, entre as quais: A, B, C, D e E. As mais comuns em Portugal são a A, B e C. A hepatite A, é disseminada por condições higiénicas precárias. Desta forma, mãos mal lavadas podem ser uma fonte de transmissão se manipularem alimentos ou através do contacto com outras pessoas. Por sua vez, as hepatites B e

C transmitem-se por forma parentérica ou sexual. Dado que estes vírus se encontram em circulação no sangue, qualquer contacto com um instrumento ou sangue contaminado pode constituir um risco de contágio.

A grande maioria das pessoas recupera da hepatite A sem lesões associadas. No entanto, as hepatites B e C podem evoluir e originar situações crónicas, assim como lesões hepáticas irreversíveis e até a morte.

Situações de hepatite são, normalmente, assintomáticas, podendo, no entanto, manifestar-se sintomas, muitas vezes, inespecíficos, como: fraqueza, falta de apetite, desconforto abdominal, náuseas e vómitos, de entre outros.

#### Cirrose

Caracterizada pela morte das células do fígado (necrose), aparecimento de fibrose e alteração da sua estrutura celular. As causas do seu aparecimento mais frequentes em Portugal são a ingestão excessiva de álcool, seguida pela hepatite C e hepatite B. De forma a evitar o seu aparecimento, deve controlar o seu peso, evitando a obesidade, não consumir bebidas alcoólicas em excesso, vacinar-se contra a hepatite B e prevenir as restantes, não tendo comportamentos de risco, nomeadamente sexo sem protecção.

#### Fígado Gordo

A **esteatose hepática** ou “fígado gordo” consiste na acumulação de gordura no fígado, que origina um aumento de volume. Em muitos casos, o fígado gordo está associado ao consumo de álcool em excesso. No entanto, também acontece em indivíduos obesos, com elevados níveis de colesterol e de triglicéridos, assim como em diabéticos, o que favorece o desequilíbrio metabólico. A exposição a vapores tóxicos a que estão sujeitos os trabalhadores da indústria petroquímica também constitui um factor de risco para o desenvolvimento de esteatose hepática.

A alimentação pode ter, nesta doença, um papel determinante, devendo ser evitados alimentos como álcool, gorduras de origem animal e queijos curados. Por outro lado, as proteínas de origem vegetal, nomeadamente soja e leguminosas, devem estar presentes no dia-a-dia alimentar, assim como peixe, fibras (cereais integrais, vegetais e fruta), sementes e frutos secos. Para confeccionar e temperar, devem ser privilegiadas as gorduras vegetais, ricas em ácidos gordos mono e polinsaturados, como o azeite e óleo de cártamo e linho. Para não sobrecarregar o fígado, evite o álcool, assim como a toma de medicamentos, restringindo-se aos indicados pelo médico. O exercício físico deve ser planeado,

preferencialmente com uma regularidade diária, pois ajuda a manter o peso e o equilíbrio metabólico.

### Cálculos biliares, colecistite e vesícula preguiçosa

A vesícula biliar é um órgão com função de reservatório que consiste numa pequena bolsa, com uma capacidade de cerca de 50 ml. Armazena uma secreção (bílis) produzida pelo fígado que é determinante para a digestão das gorduras. A bílis é composta por uma série de substâncias – sais biliares, electrólitos e pigmentos como a bilirrubina. Contém também colesterol e outras gorduras, contribuindo, desta forma, para a eliminação de resíduos, nomeadamente de excesso de colesterol.

Quando os alimentos chegam ao duodeno, a vesícula contrai de forma a libertar a bílis. Esta libertação pode ficar comprometida por três situações: **cálculos biliares** (litíase biliar), inflamação (**colecistite**) ou **vesícula preguiçosa** funcional. Na maioria das vezes, a presença de cálculos biliares é desconhecida, pois os sintomas não estão sempre presentes e dependem do diâmetro e da sua localização. Os cálculos podem deslocar-se da vesícula para o canal biliar e obstruir parcial ou totalmente o fluxo de bílis para o intestino. Quando a vesícula contrai pela chegada de alimentos ao duodeno, e quando existe obstrução, sente-se dor localizada na zona do abdómen. Se a dor for muito intensa, podemos estar perante uma obstrução total do canal biliar, devendo, nestes casos, procurar-se ajuda médica de imediato.

A colecistite consiste na inflamação da vesícula biliar e pode ter várias causas possíveis nomeadamente obstrução por cálculos biliares ou trauma.

### CUIDADOS COM O FÍGADO

Transversal a todas as patologias hepáticas é a importância da exclusão de substâncias hepatotóxicas como o álcool e os medicamentos, nomeadamente dos calmantes e analgésicos como o paracetamol. Deve-se ainda adoptar hábitos de vida saudáveis, nomeadamente alimentação e exercício físico, já mencionados.

Existem ainda **suplementos alimentares** à base de plantas e de substâncias que promovem o bem-estar hepático.

### Alcachofra

É uma das plantas desde sempre associada ao bom funcionamento do fígado e vesícula biliar. A cinarina, os ácidos aromáticos e os flavonóides são responsáveis pela sua acção colerética (aumentam a quantidade de bílis segregada pelo fígado), hepatoprotectora e hipocolesterolemiantes. Desta forma,

## UMA DAS PATOLOGIAS MAIS COMUNS

do fígado é a hepatite. Normalmente, é provocada por agentes infecciosos – vírus – mas não só, podendo ter outras causas associadas: álcool, medicamentos ou drogas.

a sua utilização é benéfica na melhoria dos sintomas associados a perturbações digestivas, mau funcionamento da vesícula biliar, assim como em hepatites, intoxicação hepática e cirrose.

### Cardo-mariano

É uma planta originária da região mediterrânica, encontrando-se também na Europa Central, América do Sul e é frequente em Portugal. Os seus constituintes compreendem três flavenolinos isómeros denominados silimarina, flavonóides, óleo com uma elevada proporção de ácido linoleico, tocoferol e esteróis. O seu uso é recomendado em casos de hepatopatias inflamatórias e cirrose hepática, como hepatoprotector.

### Dente-de-leão

Com acções colerética e colagoga existe ainda o **dente-de-leão**, que pode ser usado sob a forma de infusão ou cápsulas.

### Rábano

Para melhorar da sintomatologia associada a doenças do fígado, utiliza-se também o **rábano**, planta muito cultivada em Portugal, e que pode ser consumida crua, por exemplo em saladas ou sob a forma de sumo fresco.

### Ácido lipóico

É uma substância que tem propriedades antioxidantes reconhecidas, ajudando a desintoxicar o organismo, por exemplo, de metais pesados, conferindo protecção celular, nomeadamente, às células hepáticas.

### Vitaminas do complexo B

Ajudam no aproveitamento dos nutrientes para produção de energia, funcionam em conjunto no organismo e são essenciais para a saúde dos variados órgãos, nomeadamente o fígado.

### Inositol e colina

Têm um efeito lipotrópico que ajuda a impedir a acumulação de gordura no fígado, e melhora o metabolismo lipídico, o que contribui para o “bem-estar” hepático.



### HEPAFYT® BIONAL (40 CÁPSULAS)

Hepafyt® contém uma sinergia natural de alcachofra, cardo-mariano e curcuma que favorece o metabolismo, a digestão e a eliminação.



### SOLGAR® LIPOTROPIC FACTORS (50 E 100 COMPRIMIDOS)

Fornecer três nutrientes envolvidos no metabolismo das gorduras – colina, inositol e L-metionina – ajudando a prevenir a acumulação de gorduras no fígado (esteatose) assim como o seu depósito nos vasos sanguíneos.



### SOLGAR® ÁCIDO ALFA-LIPÓICO (60 mg/30 CÁPSULAS VEGETAIS E 120 mg/60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Com propriedades antioxidantes, ajuda a desintoxicar o organismo e a proteger as células hepáticas.

planta



A erva-de-são-joão, ou hipericão (*Hypericum perforatum*), é uma planta herbácea perene, largamente distribuída na Europa, Ásia e Norte de África.

# Erva-de-São-João

Muito utilizada como planta medicinal e muito popular como antidepressivo, esta é uma planta com importantes acções no organismo humano como: acções antivirais, anti-inflamatórias, antibacterianas, antidepressivas e fotossensibilizadoras.

A erva-de-são-joão não deve ser confundida com o hipericão-do-gerês (*Hypericum androsaemum*) que é utilizado sob a forma de infusão como coadjuvante em doenças do fígado, cólicas e cistites.

Durante séculos, a erva-de-são-joão foi muito utilizada pela sua capacidade de cicatrizar feridas, úlceras de pele e queimaduras. Considerada popularmente como capaz de afastar maus espíritos, foi utilizada também no tratamento de inúmeras doenças mentais. Actualmente, as propriedades medicinais desta planta já descobertas são imensas, mas a mais popular é, definitivamente, a sua acção contra estados depressivos ligeiros a moderados (comprovada por testes clínicos efectuados desde os anos oitenta), ansiedade, insónia, dores nevralgias, alterações nervosas e psicológicas. A raiz da erva-de-são-joão contém substâncias com propriedades antidepressivas, incluindo as hipericinas, os flavonóides, biflavonóides, xantonas, e hiperforina e tem comprovado bons resultados contra depressões ligeiras a moderadas,



**SOLGAR®  
ERVA-DE-SÃO-JOÃO  
EXTRACTO  
ESTANDARIZADO  
DA PLANTA 175 MG  
(60 CÁPSULAS VEGETAIS)**



**SOLGAR®  
ERVA-DE-SÃO-JOÃO  
EXTRACTO  
ESTANDARIZADO  
DA PLANTA 300 MG  
(50 CÁPSULAS VEGETAIS)**

Estes suplementos alimentares são produzidos a partir do extracto estandarizado da erva-de-são-joão contendo 0,3% de hipericina, associado aos componentes totais da planta.

demonstrando não causar os efeitos secundários que os antidepressivos químicos desencadeiam.

Um estudo efectuado pelo Dr. Klaus Linde do Centro de Medicina Complementar em Munique e outros médicos do Centro Médico da Universidade em Freiburg, na Alemanha, avaliaram os efeitos da raiz de erva-de-são-joão em indivíduos com sintomas de depressão. Os testes incluíam comparações da raiz desta planta com um placebo e com um tratamento antidepressivo comum. A pesquisa revelou que a raiz de erva-de-são-joão teve resultados tão eficazes quanto os obtidos com o tratamento convencional antidepressivo nos pacientes que fizeram parte do estudo, com significativamente menos desistências devido a efeitos secundários em relação às pessoas que receberam os outros tipos de tratamento. O estudo concluiu, portanto, que os extractos de raiz de erva-de-são-joão são tão eficientes para o tratamento da depressão como os fármacos comuns.

Existem, no mercado, suplementos alimentares de erva-de-são-joão que podem ser aconselhados como coadjuvantes no tratamento de depressões ligeiras a moderadas e no tratamento da ansiedade e insónia. Contudo, não devem ser administrados juntamente com antidepressivos ou outro medicamento sem consultar um médico.

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%), cardamomo\*, gengibre\*, 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 do. 1249-057 Lisboa  
Tel. 210 306 000 – Fax: 210 306 012

# LEITE e Alternativas

PARA A MAIORIA de nós, o leite foi o primeiro alimento que provâmos de entre todos os alimentos disponíveis.

O leite é definido como um produto de secreção das glândulas mamárias das fêmeas dos mamíferos e é o alimento ideal para alimentar as crias durante a primeira fase de vida.

O ser humano, conhecido como sendo o único que continua a beber leite após a fase de desmame e pelo resto da sua vida, tem à sua disposição vários tipos de leite. De forma comum, a palavra leite é associada ao “leite de vaca”, mas este alimento também pode ter origem noutros mamíferos, como a cabra ou a búfala.

Actualmente, o leite é sujeito a tratamento térmico, o que garante a sua segurança do ponto de vista microbiológico, permitindo aumentar o seu prazo de validade. Desta forma, a ingestão de leite é prática e segura, além do que constitui uma opção nutricional vantajosa devido ao facto de fornecer proteína de alto valor biológico (contém todos os aminoácidos essenciais em quantidade e proporções ideais), vitamina B2, cálcio, fósforo e potássio.

Porém, a gordura presente no leite é predominantemente saturada e, tratando-se de um alimento de origem animal, contribui para a ingestão de colesterol. Em caso de risco de doença cardiovascular, dislipidemia e obesidade, o seu consumo pode ter que ser restringido.

Ao nível dos açúcares, destaca-se a presença da lactose, o dissacárido típico do leite a que muitas pessoas são intolerantes. Isto é, por possuírem uma deficiência da enzima lactase (enzima responsável pela digestão da lactose), estas pessoas sofrem de má digestão quando ingerem este alimento. Neste caso, de acordo com o grau de sensibilidade pessoal ao problema, a ingestão do leite pode ser substituída pela de iogurte (onde a lactose já se encontra parcialmente desdobrada) ou de queijo (cujos teores de lactose são bastante mais baixos). Existem ainda outras alternativas, vegetais, sobre as quais nos debruçaremos de seguida e que não contêm qualquer teor de lactose. Cada vez mais, por motivos de saúde ou ideológicos, a procura por alimentos que



**POR MOTIVOS  
DE SAÚDE**

ou ideológicos, a procura por alimentos que possam substituir os produtos lácteos, ou simplesmente ampliar a variedade de opções alimentares, tem aumentado.

possam substituir os produtos lácteos, ou simplesmente ampliar a variedade de opções alimentares, tem aumentado. Devido a isto, existe um grande leque de géneros alimentícios que podem ser incorporados nas suas refeições tradicionais, com todo o sabor e qualidade nutricional.

De entre as bebidas disponíveis, de aspecto leitoso, destacam-se as de soja, arroz, aveia, amêndoa e avelã. Sendo de origem vegetal, são isentas de colesterol e, como não derivam do leite, são isentas de lactose.

**BEBIDA DE SOJA**

Para a sua obtenção, os grãos de soja são primeiramente debulhados e limpos, e depois demolhados em água. Posteriormente são moídos e a solução filtrada, separando-se a polpa, que é fibrosa (“okara”), da porção líquida (“leite”). A esta bebida podem adicionar-se ingredientes naturais como cálcio (obtendo-se a bebida de soja fortificada com cálcio), frutos (permitindo que seja adoçada de forma mais natural), açúcar de cana, chocolate, extractos (baunilha) ou aromas (morango, banana, etc.).

Nutricionalmente, o grão de soja (matéria-prima a partir da qual esta bebida é produzida) contém proteínas de origem vegetal (contendo todos os aminoácidos essenciais), ácidos gordos polinsaturados, hidratos de carbono complexos e fibras. Contém ainda isoflavonas, compostos orgânicos pertencentes à família dos polifenóis, também conhecidos como “fitoestrogénios”, que têm sido amplamente estudadas pela sua acção benéfica no controlo dos níveis de colesterol, equilíbrio hormonal na menopausa e prevenção da osteoporose.

Das bebidas vegetais disponíveis no mercado, a de soja fortificada com cálcio pode ser considerada a mais equilibrada, a ponto de amiúde constituir uma alternativa ao leite.

**BEBIDA DE ARROZ**

Obtém-se a partir dos grãos de arroz, existindo já referências fortificadas com cálcio. Pode ser elaborada a partir de vários tipos de arroz (integral, carolino, agulha, selvagem ou suas misturas) e podendo ser também aromatizada.

O arroz é um cereal naturalmente isento de glúten, podendo ser incorporado na alimentação dos indivíduos que sofrem de intolerância alimentar a este constituinte. Este alimento tem a vantagem de ser de fácil digestão e fornece hidratos de carbono complexos, que contribuem para o aumento da sensação de saciedade.

**BEBIDA DE AVEIA**

Elaborada a partir dos grãos de aveia ou de flocos de aveia, esta bebida é bastante nutritiva, pois contém proteínas de origem vegetal, hidratos de carbono complexos, fibras e magnésio. Ideal para o reforço da alimentação, sobretudo em caso de crescimento, prática intensa de exercício físico ou convalescença.

**BEBIDA DE AMÊNDOA**

De um modo geral, obtém-se a partir de amêndoas demolhadas, lavadas e trituradas com água. Esta bebida tem um sabor caramelizado e pode contribuir para a confecção de sobremesas apetitosas em substituição do leite.

A amêndoa é um fruto oleaginoso, que fornece sobretudo ácidos gordos mono e polinsaturados, entre os quais o ácido linoleico (ácido gordo essencial da família ómega-6). Outros nutrientes importantes que podem ser obtidos através do seu consumo são as proteínas e a fibra, além de vitamina E, cálcio, fósforo, potássio, magnésio e zinco.

**BEBIDA DE AVELÃ**

Tal como a bebida de amêndoa, é obtida após se demolharem as avelãs, que posteriormente são lavadas e trituradas com água. Para uma bebida mais clara, as avelãs devem ser descascadas (o mesmo se podendo aplicar à bebida de amêndoa). Ainda como a amêndoa, a avelã é um fruto oleaginoso, que contribui nutricionalmente com ácidos gordos mono e polinsaturados, vitamina E e cálcio, entre outros. Dos ingredientes apresentados, com os quais se produzem as bebidas respectivas, destaca-se a versatilidade da soja e do arroz, uma vez que também são utilizados na confecção de outros géneros alimentícios.

A partir da soja é possível proceder-se à confecção de alimentos como sobremesas não lácteas, gelados vegetais e alimentos com consistência semelhante a iogurte ou quei-

**DAS BEBIDAS  
VEGETAIS**

disponíveis no mercado, a de soja fortificada com cálcio pode ser considerada como a mais equilibrada, a ponto de amiúde constituir alternativa ao leite.

**LEITE: O QUE LHE FORNECE?**

**BEBIDA DE SOJA FORTIFICADA COM CÁLCIO: O QUE LHE FORNECE?**



- Uma chávena almoçadeira de leite meio-gordo ultrapasteurizado proporciona-lhe:
- 230 g de água
  - 121 kcal
  - 8,5 g de proteínas
  - 4,1 g de gordura (ácidos gordos saturados: 2,3 g)
  - Colesterol: 21 mg
  - 12,6 g de hidratos de carbono
  - 0,46 mg de riboflavina (33% DDR\*)
  - 421 mg de potássio (21% DDR\*)
  - 289 mg de cálcio (36% DDR\*)
  - 209 mg de fósforo (30% DDR\*)



- Uma chávena almoçadeira de bebida de soja fortificada com cálcio proporciona-lhe:
- 221 g de água
  - 122 kcal
  - 9 g de proteínas
  - 5,2 g de gordura (ácidos gordos polinsaturados: 3,2 g)
  - 10,5 g de hidratos de carbono
  - 3 g de fibras
  - 315 mg de potássio (16% DDR\*)
  - 300 mg de cálcio (38% DDR\*)
  - 120 mg de fósforo (17% DDR\*)

\*DDR - Dose diária recomendada

jo (tofu), que ampliam o leque de opções alimentares de vegetarianos mas também daqueles que apresentam, por exemplo, intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca.

Quanto ao arroz, pode ser encontrado na base da fórmula de gelados vegetais, que poderão ser consumidos, sem medo, por todos aqueles que não podem ou não desejam consumir produtos lácteos e, de igual modo, soja.

Vale assinalar: há sempre uma opção que se adapta a si!



**BEBIDA DE AVEIA BIOLÓGICA PROVAMEL (1 L)**

Contém muito poucas gorduras saturadas e não contém lactose. A bebida de aveia é uma boa opção para adicionar aos cereais de pequeno-almoço ou ao chá e ao café.



**BEBIDAS DE ARROZ BIOLÓGICAS PROVAMEL (1 L)**

Bebidas de arroz, 100% vegetais e biológicas, produzidas exclusivamente com arroz biológico proveniente de Itália.



**BEBIDA DE SOJA BIOLÓGICA ADOÇADA COM MAÇÃ COM CÁLCIO (1 L)**

Deliciosa bebida de soja adoçada com maçã e enriquecida com cálcio.



**BEBIDA DE AVELÃ BIOLÓGICA EVERNAT (1 L)**

Suave e subtil, esta bebida é ideal para toda a família. A Bebida de Avelã da Evernat pode ser consumida em qualquer altura do dia.



**YOFUS BIOLÓGICOS PROVAMEL**

A alternativa ao iogurte à base de soja biológica é leve, de fácil digestão e deliciosamente frutada. Vários sabores.



**BEBIDA DE AMÊNDOA BIOLÓGICA PROVAMEL (1 L)**

Feita a partir de ingredientes rigorosamente seleccionados, esta é uma bebida 100% isenta de produtos lácteos, 100% biológica, sem lactose nem glúten.



**LEITE GORDO BIO+ (500 ML / 1 L)**

Leite gordo pasteurizado homogeneizado biológico.

COMECE O ANO EM FORMA  
COM A BEBIDA DE SOJA BIO  
E RECEBA GRÁTIS UMA AGENDA.

BEBIDA DE SOJA BIO: SABOROSA E SAUDÁVEL.



**Agenda  
grátis\***



BEBIDA DE SOJA BIO ADOÇADA MAÇA COM CALÇAO PACK 1 L + 1 L COM OFERTA\* DE AGENDA 2012. \* Oferta válida na compra de Bebida de Soja Bio Adoçada Maça com Calção 1 L + 1 L. Não pode ser vendida separadamente. Promoção limitada ao stock existente.

# HIGIENE ÍNTIMA feminina

A higiene íntima da mulher é essencial e deve ser cumprida diariamente.



## PRINCIPAIS PROBLEMAS

Pela sua localização exposta, os órgãos genitais femininos são propensos a contrair e desenvolver determinadas afecções, como: vaginite, quando a inflamação se dá ao nível da mucosa da vagina; vulvite, quando ao nível da vulva; vulvovaginite, quando simultaneamente ao nível da vulva e vagina; e doença in-

flamatória pélvica, quando as trompas de Falópio são atingidas, normalmente por uma infecção.

## CAUSAS

Geralmente associados à produção de secreções vaginais anormais (pela sua cor, consistência ou cheiro), estes problemas costumam ter as seguintes causas: in-

fecções (por bactérias, fungos ou vírus); substâncias ou materiais irritantes em contacto com a pele (produtos de higiene, absorventes higiénicos, roupas justas ou de fibras sintéticas e mesmo resíduos de detergentes utilizados na sua lavagem); alterações hormonais; relações sexuais difíceis ou com atrito; utilização de alguns fármacos; neoplasias e outras doenças.

## CUIDADOS DIÁRIOS QUE NÃO PODEM SER DESCURADOS:

› Para a higiene íntima, devem ser utilizados apenas sabonetes ou soluções higiénicas específicas, com pH ácido (4,5), que é o característico da zona íntima feminina. Normalmente, as mulheres acabam por se lavar com os produtos que utilizam para a higiene corporal, que possuem pH mais alcalino. Isto pode comprometer o equilíbrio da flora vaginal, tornando-a mais vulnerável à proliferação de microrganismos indesejáveis.

› A lavagem deve ser feita duas vezes por dia (ao acordar e antes de deitar), sempre "da frente para trás" (a utilização do papel higiénico também deve obedecer a esta regra), para evitar o deslocamento bacteriano do ânus para a zona vaginal e vulva.

› Após as relações sexuais, através das quais as infecções são muitas vezes disseminadas, a mulher tem toda a vantagem em proceder, de novo, a uma lavagem. Antes do relacionamento sexual, é útil que o homem proceda também à sua própria higiene. Para ambos, antes e após o encontro sexual, a ingestão de água é benéfica porque permite aumentar a diurese que ajuda a expelir, mais facilmente, possíveis agentes infecciosos.

› A roupa interior feminina deve ser preferencialmente de materiais naturais, como o algodão, para evitar as reacções alérgicas. Quanto mais claras as suas cores, maior será a percepção atempada de secreções anómalas. A roupa interior deve permitir ainda uma respiração adequada e, portanto, não deve ser apertada. Deve ser devidamente lavada, antes de cada utilização.

**NUNCA  
É EXCESSIVO**  
lembrar  
a importância  
da realização  
de exames de rotina.

### PREVENÇÃO

Uma higiene correcta desempenha um papel preponderante na prevenção da maioria das situações descritas, bem como na resolução de problemas já instalados.

Sobre as soluções de higiene íntima (uso externo), pode encontrar opções interessantes de pH adequado, à base de plantas, como malva (útil em caso de pele inflamada ou lesada) e tomilho (tem propriedades desinfectantes, com acção anti-séptica, útil em caso de infecções bacterianas ou fúngicas).

Regra geral, quando instaladas, as infecções são controladas em pouco tempo, através de terapia farmacológica ou tratamentos locais, como comprimidos vaginais ou cremes.

Em caso de propensão para desenvolver de infecções por fungos, convém não abusar do uso de antibióticos uma vez que podem contribuir para agravar esta susceptibilidade. Poderá ser útil, sim, a toma de pré e probióticos, bem como proceder à irrigação da zona vaginal com iogurte (natural sem aditivos), para promover uma colonização bacteriana benéfica ao nível do intestino e para acidificar a zona vaginal, respectivamente. Também a toma ácido caprílico e óleo de orégão pode ser benéfica, uma vez que apresentam propriedades antifúngicas. O óleo de orégão também apresenta propriedades antibacterianas.

Depois da menopausa, o revestimento interno da vagina e dos tecidos da vulva alteram-se, devido à diminuição dos níveis de estrogénios. Em consequência, estas zonas tornam-se mais sensíveis e, além de todos os cuidados de higiene já mencionados, a mulher beneficiará com a utilização de lubrificantes.

Nunca é excessivo lembrar a importância da realização de exames de rotina (citologia: Teste de Papanicolau), para despistar problemas femininos mais complexos, como incidência de HPV e cancro do colo do útero.



#### FITOVITAE (250 ML)

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



#### HYALO FEMME - GEL VAGINAL KESSEL

Gel transparente e humidificante graças a uma concepção original à base de HYDEAL®, um derivado do ácido hialurónico. Favorece a cicatrização natural de lesões minúsculas originadas pela fricção.



#### SOLGAR® ÓLEO DE ORÉGÃO (60 CÁPSULAS)

Com potente acção antifúngica e antibacteriana, que ajudam a prevenir candidíases e outros tipos de infecções provocadas por fungos, parasitas e bactérias.



#### GYNEA - TOALHITAS PARA HIGIENE ÍNTIMA FEMININA CATTIER (10 UNIDADES)

Ideais para a limpeza quotidiana. De algodão, impregnadas com uma loção sem sabão, ultra-suave e com pH neutro, limpam suavemente, preservando e respeitando o equilíbrio e sensibilidade íntimos. Enriquecidas com extracto de flor de calêndula, óleo essencial de gerânio e extracto de centáurea, de origem biológica, suavizam e cuidam sem irritar a sua pele.



#### SYLK - LUBRIFICANTE NATURAL KESSEL (100 ML)

Elaborado a partir do sumo da planta do kiwi. Não contém gordura, por isso é indicado também na utilização de preservativos.



#### SOLGAR® ACIDOPHILUS + BIFIDUS (60 E 120 CÁPSULAS VEGETAIS)

Promove a saúde do tracto gastrointestinal. Fomenta a colonização do intestino por bactérias benéficas.

# A SOLUÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO PODE ESTAR AQUI



Solgar® Resveratrol é alvo de diversos estudos científicos relacionados com o envelhecimento.

Proteção antioxidante.\*

Ajuda a combater os radicais livres.\*

MUITAS VEZES UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NÃO É SUFICIENTE. SOLGAR® RESVERATROL PODE SER UMA AJUDA NO COMBATE AO ENVELHECIMENTO. Na vida há uma idade para tudo. Mas a do envelhecimento pode esperar. Solgar® Resveratrol é um suplemento alimentar à base de resveratrol, uma substância natural presente nas uvas, no vinho e na planta Polygonum cuspidatum, que foi considerada a molécula do séc. XXI por um investigador da Universidade de Harvard.

Distribuído por: **dietimport**  
THE HEALTHY WAY



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

\* An Anti-inflammatory and reactive oxygen species suppressive effects of an extract of Polygonum cuspidatum containing resveratrol. Gharini H, Sia CL, Abuayyeh S, Korzeniewski K, Patank P, Marumgarani A, Choudhuri A, Dandona P. J Clin Endocrinol Metab. 2010 Sep;92(9):E118. Epub 2010 Jun 9. PMID: 20534755 [PubMed - indexed for MEDLINE] Related citations 2008;36(3):603-13. PMID: 18543392 [PubMed - indexed for MEDLINE] Related citations  
\* Resveratrol attenuates adenosine diphosphate-induced platelet activation by reducing protein kinase C activity. Yang YM, Wang XX, Chen JZ, Wang SJ, Hu H, Wang HQ. Am J Chin Med. 2008;36(3):603-13. PMID: 18543392 [PubMed - indexed for MEDLINE] Related citations  
\* Mitochondrial Protection by Resveratrol. Ungvari Z, Sonntag WE, de Cabo R, Baur JA, Calzavara A, Exerc Sport Sci Rev. 2011 Mar 3. [Epub ahead of print] PMID: 21383627 [PubMed - as supplied by publisher]  
\* A Resveratrol and Polyphenol Preparation Suppresses Oxidative and Inflammatory Stress Response to a High-Fat, High-Carbohydrate Meal. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21289251>  
Gharini H, Sia CL, Korzeniewski K, Iohana T, Abuayyeh S, Marumgarani A, Choudhuri A, Dandona P.  
\* J Clin Endocrinol Metab. 2011 Feb; 2. [Epub ahead of print] PMID: 21289251 [PubMed - as supplied by publisher] Related citations  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21289251>  
\* Suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida, consulte a seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento.



O equilíbrio está na nossa natureza

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

[www.solgar.pt](http://www.solgar.pt)



## GAMA DEFESAS BIONAL

Reforce as defesas do seu organismo e ajude-o a proteger-se de gripes e constipações. Os suplementos alimentares da Bional, especialmente concebidos para reforçar o organismo e as suas defesas naturais, combinam extractos de ingredientes naturais de plantas e óleos. Jogue ao ataque e aumente as suas defesas neste Inverno!

- BIONAL BRONILAN PASTILHAS DE CHUPAR 50 UND.
- BIONAL BRONILAN SPRAY BUCAL 23 ML
- BIONAL BRONILAN SPRAY NASAL 23 ML
- BIONAL BRONILAN XAROPE 200 ML
- BIONAL ANTISEPTINE+PRÓPOLIS BRONILAN 80 CÁPS

## NOVAS INFUSÕES YOGI TEA®

A Yogi Tea® oferece uma ampla variedade de infusões biológicas que têm por base a filosofia ayurvédica. As infusões Yogi Tea® possuem 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 o meio ambiente. Conheça as novidades da gama:



GAMA HERBAL - FÓRMULAS AYURVÉDICAS À BASE DE PLANTAS.

YOGI TEA BIO®:

HERBAL GENGIBRE LARANJA  
15 SAQUETAS;

HERBAL DETOX PURIFICA LIMÃO  
15 SAQUETAS;

HERBAL GENGIBRE 15 SAQUETAS



ERVAS PARA INFUSÃO YOGI TEA® - INFUSÕES AYURVÉDICAS DE PLANTAS, ESPECIARIAS E FRUTAS. DISPONÍVEL EM ERVAS PARA INFUSÃO.

YOGI TEA BIO®:

- INFUSÃO SPICE CLASSIC 90 G;
- INFUSÃO SPICE HIMALAYA 90 G;
- INFUSÃO SPICE GOOD MORNING 90 G;
- INFUSÃO SPICE CHOCO 90 G;
- INFUSÃO SPICE GENGIBRE LIMÃO 90 G

## PROTEJA-SE DO FRIO COM O MEL DE MANUKA PURE GOLD

O Mel de Manuka é um superalimento originário da Nova Zelândia, produzido por abelhas que recolhem o pólen da manuka, um arbusto que cresce naturalmente neste país. A gama de Mel de Manuka da Pure Gold é composta por três produtos, todos com UMF® superior a 10+: **UMF® 12+**, **UMF® 18+** e **UMF® 25+**. O Mel de Manuka com UMF® maior ou igual a 10+ é considerado cientificamente eficaz nas suas propriedades e, quanto maior for o UMF, maior é a potência do mel. A designação UMF® é uma marca registada da Active Manuka Honey Association (Associação Activa do Mel de Manuka) e a actividade UMF® é testada num laboratório independente e certificado. Sugestão: experimente nas torradas ou adicione aos cereais ou ao chá.

- MEL DE MANUKA UMF® 12+ 250 G
- MEL DE MANUKA UMF® 18+ 250 G
- MEL DE MANUKA UMF® 25+ 250 G



## novidades e destaques

### PROMOÇÃO AGENDA PROVAMEL

Se lê soja e torce o nariz... é porque ainda não experimentou Provamel! Acabe com os preconceitos em relação à soja e descubra a gama Provamel, repleta de sabor, com benefícios para a saúde e amiga do ambiente! Uma mistura de água filtrada e grãos de soja descascados 100% vegetal. Não contém lactose, colesterol ou glúten.

APROVEITE A NOSSA PROMOÇÃO

Promoção: Bebida de Soja Bio Adoçada Maçã com Cálcio. Pack 1 + 1 com oferta\* de Agenda 2012

\*Na compra de Bebida de Soja Bio Adoçada Maçã com Cálcio 1 L+1 L. Não pode ser vendida separadamente. Limitado ao stock existente.



### BÁLSAMO LABIAL BIOLÓGICO CATTIER

Proteja os seus lábios com o bálsamo labial Cattier e sinta a diferença. Os seus lábios vão ficar hidratados e protegidos durante todo o ano. Este bálsamo labial é fabricado com ingredientes naturais e não é testado em animais.

### BEET IT! SUMO DE BETERRABA BIO UMA DELÍCIA DA NATUREZA!



O sumo de beterraba é delicioso, nutritivo e uma fonte natural de ferro e de nitrato dietético. A lista de ingredientes de Beet it! é: 90% de sumo de beterraba e 10% de sumo de maçã fresco. O resultado... simplesmente delicioso! Sem corantes nem conservantes. Vencedor do prémio de ouro no concurso "Great Taste Awards" de 2011 no Reino Unido, evidenciando que não é apenas um sumo maravilhosamente saudável mas também um dos mais deliciosos que existe.

SUMO DE BETERRABA BIO 25 CL E 75 CL

### ESPUMANTE CARL JUNG (SEM ÁLCOOL - PARA AS FESTAS DE FIM DE ANO)

Um óptimo espumante para fazer brindes e também para acompanhar refeições. Com um excelente sabor, apresenta pequenas bolhas duradouras e é muito refrescante. Acompanhe com uma sopa leve, como um consommé ou vichyssoise. Também acompanha bem saladas e pratos de queijo.

CARL JUNG VINHO ESPUMANTE SEM ÁLCOOL 0.75 L



# Já provou os produtos Natursoy?

100% Biológicos e vegetarianos  
Sem corantes, nem conservantes.  
Sem OGM, sem colesterol  
e muito, muito saborosos...



**BIO**

AGRICULTURA BIOLÓGICA CERTIFICADA

**Espetadas, Hambúrgueres, Panadinhos,  
Salsichas, Enchidos, entre outros.**