

primavera 2013

#29

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco



# dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | *the healthy way*

nutrição

## Antioxidantes

A sua importância contra os radicais livres na proteção da sua saúde

saúde e bem-estar

## Higiene oral

Saiba como pode manter uma boca saudável para garantir a sua saúde oral

beleza

## Máscaras faciais

As melhores máscaras faciais para manter um rosto sempre jovem



# Dormir bem

Dormir com serenidade.  
Este é um hábito essencial  
para uma vida saudável



# dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | the healthy way

editorial

## Sorria, está a ler a Dietmagazine!

Caro(a) Leitor(a),

A chegada da primavera é motivo mais que suficiente para sorrir. O bom tempo influencia o nosso humor e sorrir traz, como bem sabemos, inúmeros benefícios para quem sorri.

Para além de nos tornar mais atraentes, sorrir ajuda-nos a lidar com o stresse e a reduzir a tensão arterial. E porque queremos contribuir para o êxito do seu sorriso, desenvolvemos um artigo sobre a importância de ter um sorriso saudável.

Como é sabido, uma vida saudável também se constrói através de um conjunto de ações, por isso deixamos-lhe aqui também conselhos úteis para dormir melhor. Muitas vezes, com a vida agitada que levamos, as horas de sono podem ser insuficientes ou a sua qualidade pode diminuir, mas é importante ter em conta que uma noite bem dormida é essencial para recarregar baterias, contribuindo automaticamente para um bom desempenho no dia-a-dia.

Boa leitura e aproveite o melhor que a primavera tem para lhe oferecer!

Tiago Lobo do Vale  
Diretor da dietmagazine

dietimport  
THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL:  
SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SÁ,  
RITA SILVA, SARA MARTINS E CÉLIA TAVARES | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE  
| DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.  
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:  
PLOT - CONTENT AGENCY  
IMPRESSÃO: LIDERGRAFE  
TIRAGEM: 20 000 EXEMPLARES  
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10  
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Certificado PEFC  
Este produto tem  
origem em florestas  
com gestão florestal  
sustentável e fontes  
controladas  
www.pefc.org

## 12 Sono reparador

Dormir bem:  
um hábito  
que vale a pena  
adquirir



nutrição

saúde e bem-estar

### Antioxidantes

3 Saiba mais sobre a importância da sua ação protetora contra os radicais livres

### Higiene oral

16 Tudo o que precisa de saber para ter uma boca sempre saudável

### Desintoxicar e purificar

8 Dicas de como recorrer periodicamente a esta ação, purificando o seu organismo

### Framboesa

17 A planta que vem revolucionar a alimentação

em foco

### Farinhas

10 Tudo sobre as diversas farinhas existentes e principais usos para este ingrediente tão familiar

### Destaques

18 Todas as novidades de produtos que vai querer conhecer

beleza

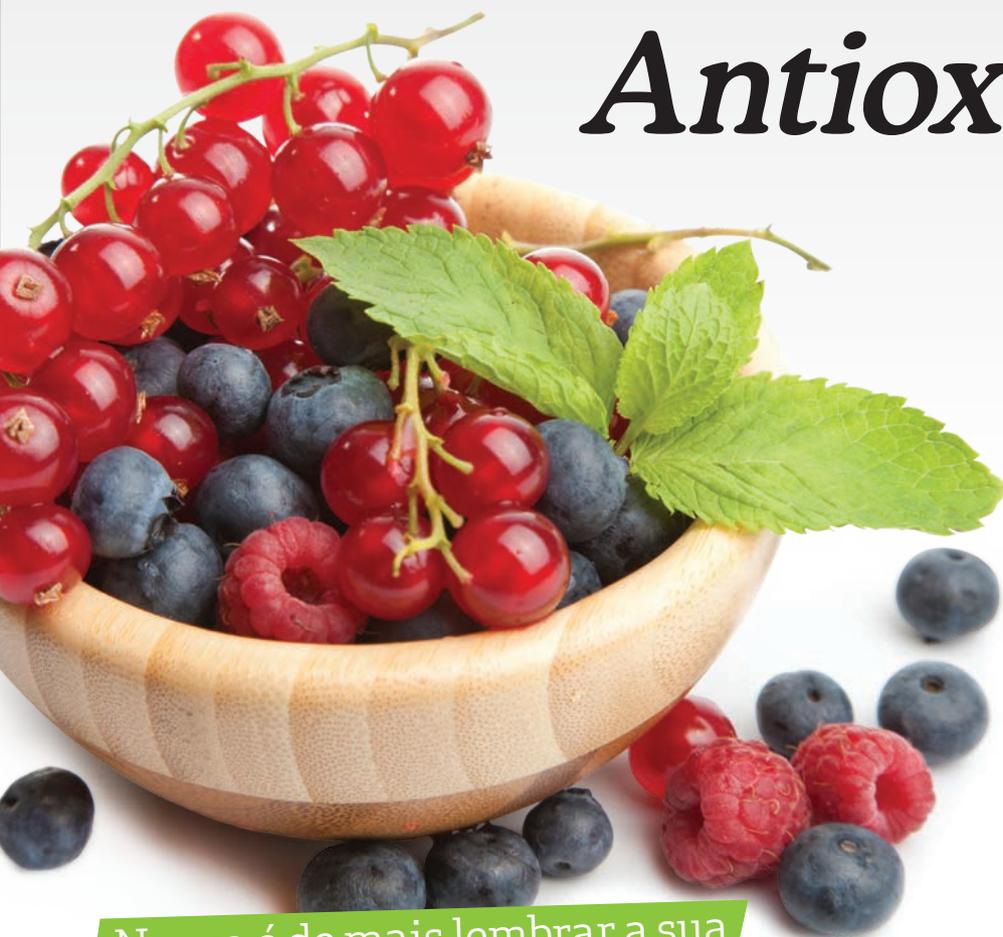
### Máscaras faciais

6 Todos os truques e conselhos para manter um rosto são e sempre jovem



6

# Antioxidantes



Frutos e legumes com um valor ORAC importante

O valor ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity* – Capacidade de Absorção dos Radicais de Oxigênio) mede a capacidade antioxidante dos alimentos e de neutralização dos radicais livres.

- ♥ Goji
- ♥ Uva preta
- ♥ Mirtilo
- ♥ Cereja
- ♥ Ameixa
- ♥ Framboesa
- ♥ Morango
- ♥ Couve
- ♥ Espinafres
- ♥ Beterraba

Nunca é de mais lembrar a sua importância na proteção da saúde

## Radicais livres

A oxidação é um processo normal que resulta de quase todas as nossas atividades, como respirar, comer, praticar exercício físico, fumar ou apanhar banhos de sol. Os radicais livres são produzidos como efeito secundário desse processo oxidativo e têm sido identificados como uma das maiores causas de doença e envelhecimento precoce.

Tal como acontece em tudo na vida, o equilíbrio é essencial para se obter a estabilidade. Os radicais livres são moléculas muito instáveis porque têm uma distribuição "energética" desequilibrada e, por isso, procuram tornar-se estáveis. Nessa procura de equilíbrio têm tendência a roubar energia às moléculas saudáveis e às células que os destroem durante o processo.

## O papel dos antioxidantes

Os antioxidantes são substâncias muito protetoras porque têm a capacidade de, voluntariamente, dar energia aos radicais livres, ajudando-os a tornarem-se automaticamente mais estáveis e prevenindo assim que danifiquem as células saudáveis.

Sem a presença dos antioxidantes os radicais livres podem provocar danos graves nas células e contribuir para muitas doenças. Assim, temos ao nosso alcance um "sistema de defesa" contra os nefastos radicais livres que podemos encontrar facilmente em frutos e legumes e também são naturalmente produzidos pelo organismo. Os antioxidantes mais comuns incluem as vitaminas E e C, minerais como o selênio, zinco, manganês e cobre, e outras substâncias como os carotenoides e os flavonoides – todos eles podem ser facilmente obtidos através de uma alimentação variada e equilibrada. Existem muitos outros antioxidantes, alguns dos quais produzidos pelo próprio organismo, como o glutatião, o ácido alfa-lipóico e a coenzima Q-10.

## Os vários tipos de antioxidantes

Existem inúmeras famílias de antioxidantes que ajudam a proteger o organismo de diversas formas e, quanto mais variada for a mistura de antioxidantes na alimentação, maior será o benefício para a saúde. A título de exemplo enumeramos apenas alguns tipos de antioxidantes.

## Carotenos

Os carotenos, ou carotenoides, estão entre os antioxidantes mais importantes. São responsáveis pela cor vermelha, amarela e laranja de muitos frutos e legumes e também se encontram em legumes de cor verde-escura. São considerados agentes anticancerígenos e antienvelhecimento potentes e também atuam ao nível do sistema imunitário. Entre estes salientam-se o beta-caroteno, alfa-caroteno, luteína, zeaxantina e licopeno.

## Polifenóis

São um grupo de fitoquímicos que se encontram em muitos frutos, legumes e outras plantas como bagas, nozes, azeitonas, folhas de chá ou uvas, por exemplo. Os polifenóis apresentam potenciais benefícios para a saúde pois ajudam a reduzir a inflamação e a proteger contra o envelhecimento.



## SOLGAR® FÓRMULA AVANÇADA DE ANTIOXIDANTES 60 cápsulas vegetais

Fórmula múltipla antioxidante, com vitaminas, minerais, aminoácidos e fitonutrientes que ajudam na gestão do stress e na diminuição de efeitos nocivos.

Os antioxidantes desempenham um papel importante na proteção do organismo e ajudam na prevenção de inúmeras doenças:

- ♥ artrite
- ♥ doenças cardiovasculares
- ♥ equilíbrio dos níveis de colesterol
- ♥ cancro
- ♥ diabetes
- ♥ doenças oculares
- ♥ problemas da pele
- ♥ envelhecimento precoce
- ♥ outras



Tal como acontece em tudo na vida, o equilíbrio é essencial para se obter a estabilidade do organismo

mento precoce, bem como na prevenção do cancro e na redução das doenças cardiovasculares. Os flavonoides (antocianidinas, catequinas, etc.), o resveratrol ou o ácido elágico são exemplos de polifenóis.

### Flavonoides

Os flavonoides constituem outro grande grupo de antioxidantes que podem ser encontrados nos alimentos vermelhos e cor de laranja como a abóbora ou o tomate. Estes componentes têm propriedades antivirais e antibacterianas. É importante chamar a atenção para o facto de as maiores concentrações de flavonoides se encontrarem na pele dos frutos e legumes, por isso, sempre que possível, devem ser consumidos sem descascar.

Nos flavonoides destacam-se as antocianidinas, responsáveis pela pigmentação azul e púrpura de frutos como o mirtilo, amora, framboesa, groselha, uva, beringela ou couve-roxa. Estes antioxidantes ajudam a proteger as células do organismo de danos tanto em ambientes lípo como hidrossolúveis, razão pela qual são tão importantes para a saúde ocular e na prevenção de problemas circulatórios. Considera-se que este tipo de antioxidantes possui uma maior capacidade de neutralizar os radicais livres

do que a vitamina C e a vitamina E, embora funcionem em sinergia com a vitamina C. A quercetina também é um flavonoide que merece destaque devido ao facto de a sua capacidade antioxidante exercer uma forte ação anti-inflamatória.

As catequinas, presentes em abundância no chá verde, também são flavonoides cuja capacidade antioxidante ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, do cancro e como auxiliar na perda de peso.

As proantocianidinas oligoméricas presentes na casca do pinheiro ou na grainha da uva também são antioxidantes reconhecidos e possuem propriedades anti-inflamatórias.

O cardo-mariano ou o ginkgo, são exemplos de plantas ricas em flavonoides.

### Outros polifenóis – resveratrol e ácido elágico

O resveratrol, presente na casca das uvas, no vinho tinto e em algumas plantas, tem uma forte capacidade antioxidante, previne o envelhecimento precoce, auxilia na manutenção de uma circulação saudável e apresenta ainda propriedades anti-

### Para lembrar

#### 1. Não se esqueça da cor

Quanto maior for a variedade de cor no seu prato, maior a variedade de antioxidantes.

#### 2. Ao natural

Consuma os frutos e os legumes crus ou cozinhados ao vapor para poder usufruir ao máximo do teor de antioxidantes.

#### 3. Fortifique outros alimentos

Adicione frutos ricos em antioxidantes, como pedaços de maçã, mirtilos ou morangos, aos cereais do pequeno-almoço ou ao iogurte.

#### 4. Opte por sumos

Os sumos de legumes e frutos são uma forma prática e rápida de aumentar o consumo de antioxidantes.

#### 5. Condimente os seus cozinhados

Utilize especiarias e ervas aromáticas nas suas receitas, como cravinho, canela, açafrão, cominhos, manjeriço ou salva, pois este tipo de alimentos também apresenta um valor ORAC elevado.

#### 6. Suplementos

Pode ainda complementar o aporte de antioxidantes através de um suplemento. De uma forma geral, para manter a saúde e o bem-estar, opte por uma mistura de antioxidantes. Para casos mais específicos pode ser benéfico o reforço com um determinado antioxidante.

-inflamatórias. O ácido elágico, presente em diversos frutos como as framboesas, morangos, mirtilos, nozes e romãs, também possui uma elevada capacidade antioxidante e apresenta-se como grande promissor na luta contra o cancro.

### Fontes alimentares

A regra de ouro é escolher frutos e legumes que sejam o mais coloridos possível (incluindo os legumes de folha verde-escura). A título exemplificativo, na tabela pode verificar os antioxidantes que compõem alguns alimentos comuns. ♥



#### SOLGAR® RESVERATROL 60 cápsulas

Confere proteção antioxidante e ajuda a combater os radicais livres. Uma cápsula equivale aproximadamente à quantidade de resveratrol presente em 100 copos de vinho tinto.



#### THE BERRY COMPANY SUMO DE BAGAS VERMELHAS 250 ml / 1l

Rico em antioxidantes, sem corantes, conservantes ou glúten.



#### SUMO ROMÃ BIO PROSAIN 500 ml

Delicioso sumo de romã biológica com todas as propriedades antioxidantes deste fruto.



#### BAGAS DE GOJI NATUREFOODS 175 g/250 g

Provenientes do Oriente e secas ao sol. Além do poder antioxidante, são saborosas e fáceis de incluir na alimentação do dia-a-dia.



#### MIRTILOS BIOLÓGICOS ULTRACONGELADOS NATURAL COOL 300 g

Excelente opção para ter em casa e utilizar em sobremesas, nos sumos e batidos. Uma opção saudável e natural.

# Experimenta mais suave



Quem acha que a maioria dos rebuçados de menta é demasiado forte tem de experimentar os novos Ricola Menta da Montanha. Resultado da mistura subtil de 13 ervas suíças e da adição da mais delicada das mentas cultivadas nas montanhas suíças, têm um sabor único, são suavemente doces e naturalmente deliciosos e refrescantes.

À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celeiro.

MENTA DA MONTANHA MAIS SUAVE, A MESMA FRESCURA NATURAL  
VINDA DAS MONTANHAS SUÍÇAS.

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

**Ricola**

Naturalmente bons.

À VENDA EM LOJAS DE  
PRODUTOS NATURAIS  
E FARMÁCIAS.



**Máscaras**  
 Hidratam, nutrem,  
 estimulam a sua pele,  
 reativam, dão um novo  
 brilho e conferem  
 uma suavidade  
 única

# máscaras faciais

As máscaras faciais são tratamentos cosméticos/estéticos com ação intensa e profunda porque contêm ingredientes ativos naturais em concentração elevada que nutrem e melhoram a pele do rosto.

AS MÁSCARAS FACIAIS foram desenvolvidas para satisfazerem as necessidades de todos os tipos de pele, trazerem benefícios e promoverem resultados imediatos e excelentes. Existem vários tipos de máscaras faciais como, por exemplo, máscaras de chocolate, argila, à base de extratos de vegetais, como o aloé vera, ginseng, chá verde, pepino, algas, etc. Cada uma destas máscaras tem um objetivo específico. Seja qual for o tipo de pele esta fica mais equilibrada, rela-

xada, saudável e bem tratada quando submetida a um cuidado com máscaras faciais.

São diversos os fatores que contribuem para que a pele do rosto fique desvitalizada, flácida ou desnutrida, como é caso do sol, as baixas temperaturas, a poluição, o uso incorreto de maquiagem, o stress, uma alimentação desequilibrada e até mesmo noites mal dormidas (insónias). Para reverter estes sinais ou ajudar a preveni-los, a máscara facial é uma forte aliada.

As máscaras faciais possuem ingredientes ativos que nutrem e equilibram a pele, melhorando assim a elasticidade e o tônus facial. Também ajudam a combater a acne, atenuar rugas e a hidratar profundamente a pele do rosto.

As máscaras apresentam um conjunto variado de cuidados específicos altamente concentrados, cujos efeitos se obtêm após aplicação rápida, normalmente 10 a 20 minutos. A utilização da máscara varia de acordo com a necessidade da pele, mas deve ser usada 1 a 2 vezes por semana ou a cada 15 dias. Isso não exclui o uso diário do creme hidratante ou antienvhecimento, pois estes cremes proporcionam um estímulo diário e, de um modo geral, são formulados com vários princípios ativos. No caso das máscaras há pouca predominância de ativos, porém utilizados em alta concentração. É de destacar ainda que o uso de máscaras não substitui os cuidados diários básicos como a limpeza, hidratação da pele e, principalmente, a proteção solar.

As máscaras faciais garantem uma ação intensa pois a sua forma de aplicação contribui para uma atuação mais profunda porque a camada de máscara que assenta na pele do rosto promove a circulação e facilita a absorção dos constituintes ativos que se encontram em maior concentração neste tipo de cos-

**Existem máscaras faciais com diferentes funções e adequadas a cada tipo de pele. Para encontrar a máscara facial mais adequada ao seu caso consulte a tabela:**

TIPO DE PELE	TIPO DE MÁSCARA FACIAL	INGREDIENTES - CHAVE ATIVOS	PROPRIEDADES / FUNÇÕES
Seca e sensível	Hidratante	Argila branca, amarela e rosa; Ácido láctico (de origem vegetal); Ácido hialurônico Vitaminas; Oligoelementos (como zinco, cobre, magnésio e ferro)	Retenção da humidade do filme hidrolipídico da epiderme do rosto Protege contra as agressões externas Previne o envelhecimento precoce
Muito seca e atópica	Nutritiva	Minerais; Vitaminas E, C e Complexo B; Aminoácidos Óleos vegetais (como o de amêndoas, girassol e germen de trigo)	Fornecer nutrientes e minerais Nutre e hidrata a pele Atenua as manchas da pele
Mista e oleosa	Purificante	Argila verde, ácido salicílico, aloe vera orgânico, óleos vegetais (como o de melaleuca e jojoba)	Elimina as impurezas e o excesso de oleosidade Remove pontos negros; limpeza profunda dos poros; combate a acne Controla a oleosidade; desintoxica e purifica a pele
Pele madura	Refirmante Antienvelhecimento	Ácido hialurônico, vitamina C, Oligoelementos, proteínas, aminoácidos; Extratos de plantas e óleos vegetais (como o de onagra e rosa mosqueta)	Atenua marcas de expressão e rugas Efeito de firmeza da pele do rosto
Normal, mista e oleosa	Revigorante	Extrato de pepino, aloe vera, Rosa mosqueta e ácido hialurônico	Recuperação da vitalidade da pele Tonifica a tez Efeito relaxante/calmante Confere propriedades antioxidantes

mético, levando a resultados eficazes. Atualmente existem no mercado argilas com finalidades distintas que podem controlar a oleosidade, melhorar a acne, nutrir e até mesmo dar efeito de firmeza à pele do rosto.

As máscaras de argila com alta concentração de silício orgânico, enriquecidas com glicerina e propilenoglicol, têm grande capacidade de retenção da humidade da pele; as argilas amarelas e rosas associadas a alguns minerais e vitaminas proporcionam nutrição e hidratação à pele e as máscaras de argila verde são ótimas para desintoxicar devido à sua ação purificadora, pois promovem a limpeza profunda dos poros. ♥



**Dica de beleza:** para combater a acne, experimente adicionar à máscara de argila o óleo de melaleuca, pois este possui propriedades asséticas

**Mais dicas a não perder**

Adicionalmente, para todos os tipos de pele existem **as máscaras faciais de tecido** que contêm uma elevada concentração de vários ingredientes ativos naturais impregnados, eficazes para a recuperação da vitalidade da pele. **As máscaras em bandas adesivas para contorno dos olhos** possuem funções e constituintes ativos específicos.

**As bandas com aloe vera** é como ingrediente principal possuem ação refirmante, tonificante e têm propriedades antioxidantes e calmantes. **As bandas com extrato de pepino** possuem ação antioleiras, antipapas e proporcionam um efeito relaxante. Por fim, **as bandas compostas por rosa mosqueta e ácido hialurônico** atenuam as rugas e marcas de expressão, sendo o seu efeito de antienvelhecimento.



**MÁSCARAS FACIAIS MONTAGNE JEUNESSE**

Divirta-se a cuidar da sua pele com estas máscaras faciais coloridas e muito fáceis de aplicar. Escolha a sua máscara consoante o seu tipo de pele ou o seu humor!

- ARGILA VERMELHA (TÉRMICA) / COM LAMA DO MAR MORTO / CACAU E MANTEIGA DA KARITÉ / PELL-OFF PEPINO



**MÁSCARAS E BANDAS FACIALDERM**

Se a falta de tempo é sempre a desculpa que a impede de cuidar de si, com a gama Facialderm deixará de ser. Esta gama está disponível para rosto, pescoço, papos, olheiras e ainda para mãos e pés e não é necessário enxaguar. Ideal para um cuidado intensivo hidratante que ajuda a prevenir os sinais da idade de forma prática e económica.



**MÁSCARAS FACIAIS DE ARGILA CATTIER 100 ml**

Argilas biológicas prontas a aplicar e disponíveis para todos os tipos de pele.

- ARGILA AMARELA (PELE SECA)
- ARGILA ROSA (PELE SENSÍVEL)
- ARGILA VERDE (PELE OLEOSA)



**MÁSCARA FACIAL BIO ROSA DAMASCENA 125 ml**

Com óleo de rosa damascena, um estimulante natural da pele, e a sua ação emoliente ajuda a pele a manter-se macia e tonificada. É altamente nutritiva e tem propriedades regeneradoras, tornando-se assim ideal para peles secas, desidratadas e irritadas.

# desintoxicar & purificar

Desintoxicação é o processo de neutralizar ou eliminar toxinas com o objetivo de promover a saúde e conferir vitalidade ao organismo



SÃO VÁRIOS OS AGENTES PREJUDICIAIS à saúde a que estamos sujeitos diariamente (químicos que se encontram na água, na atmosfera, nos alimentos, etc.). Além de todas estas substâncias, temos ainda de acrescentar as que o nosso organismo produz naturalmente, produtos de desperdício que resultam do normal funcionamento da atividade das células.

Descobertas recentes sugerem que muitos dos químicos podem ir ficando depositados nas células adiposas do nosso corpo. Uma dieta que não forneça certos nutrientes pode dificultar a capacidade natural do organismo de se desintoxicar. Vários órgãos estão envolvidos no processo de desintoxicação: fígado, vesícula biliar, rins, pulmões e pele. O fígado e os rins são os principais.

Estes órgãos trabalham juntos para assegurar que as toxinas são transformadas em compostos menos perigosos e logo depois excretados.

## Desintoxicação Por onde começar?

### 1. Primeiro deve limitar

a entrada de substâncias tóxicas no organismo: o álcool, café, tabaco, açúcares refinados e gorduras saturadas em excesso. Estas funcionam como toxinas que são consideradas obstáculos a um processo de limpeza ou recuperação. Os alimentos ricos em sal e açúcar que incluímos na dieta acabam por nos viciar, daí a desintoxicação ser um meio ideal para quebrar o ciclo.

Dê preferência a alimentos provenientes de agricultura biológica (na qual não são utilizados adubos, fertilizantes ou pesticidas químicos) e minimize também a utilização em casa de produtos químicos, tentando substituí-los por alternativas mais ecológicas. Tome precauções especiais com a sua saúde se trabalha em indústrias petroquímicas ou químicas, que lidam com substâncias contaminantes todos os dias.

### 2. Consuma mais fibra:

cereais integrais, fruta, legumes e vegetais. Os frutos e vegetais são alimentos purificadores, ricos em antioxidantes e fibras. A fibra ajuda a acelerar o processo de desintoxicação pois melhora o trânsito intestinal e a natural eliminação de resíduos. Escolha, se possível, as versões integrais dos alimentos.

### 3. Beba água ou infusões de plantas ou chá

para facilitar o trabalho dos rins ao filtrarem sangue de substâncias menos desejáveis. Beba pelo menos 8 a 10 copos de água por dia.

### 4. Faça exercício físico:

15 minutos por dia para quem é atualmente sedentário pode trazer inúmeros benefícios! Na desintoxicação podem ser úteis os banhos quentes, o banho turco e a sauna pois obrigam o corpo a transpirar mais, o que faz com que algumas toxinas sejam naturalmente libertadas através da pele.



### YOGI TEA BIO HERBAL DETOX PURIFICA / PURIFICA LIMÃO

17 saquetas  
Deliciosas infusões biológicas ayurvédicas com dente-de-leão, alcaçuz e gengibre. Para ajudar a recuperar o equilíbrio do seu corpo, mente e espírito e a viver em harmonia com a natureza e o meio ambiente.



### SOLGAR MILK THISTLE DANDELION COMPLEX

50 cápsulas vegetais  
Complexo de cardo-mariano, dente-de-leão e outras plantas formulado para desintoxicar e neutralizar agentes tóxicos (radicais livres, metais pesados e outros), reparar e regenerar o fígado.



### METHODRAINE DETOXINE BIO 250ml

Combinação de 11 plantas ativas que atuam no organismo de forma natural, ajudando-o a eliminar toxinas pelas vias naturais: fígado, intestinos, rins, pulmões e pele.

LICHIA-LIMÃO BIO  
PÊSSEGO-LIMÃO BIO

## 5. Aumente o consumo de alimentos que ajudam na depuração

Os vegetais crucíferos (agrupados devido às suas características nutricionais únicas) como os brócolos, couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho, nabo, agrião, rúcula e rabanete são talvez os legumes mais importantes na nossa alimentação. Estudos laboratoriais mostram que os fitoquímicos encontrados nestes vegetais, como o sulforafano, podem estimular enzimas desintoxicantes presentes no organismo. A alcachofra, apesar de não ser muito utilizada na nossa culinária, possui em abundância um fitonutriente – a cinarina – que se crê ser importante na redução dos níveis de gordura no sangue. A alcachofra aumenta o fluxo de bilis da vesícula biliar, o que auxilia o aparelho digestivo na eliminação e no metabolismo das gorduras alimentares. As cebolas e os alhos contêm compostos sulfurosos (à base de enxofre), responsáveis pelo seu cheiro intenso. O enxofre é um elemento fundamental para a manutenção dos sistemas de desintoxicação do organismo.

## 6. Suplementos alimentares que podem complementar esta fase:

### Cardo-mariano

O cardo-mariano, ou *Silybum marianum*, faz parte da medicina tradicional há muitos anos. Contém um grupo de flavonoides naturais denominados coletivamente de silimarina: responsável na maioria pelas suas propriedades fitoterapêuticas. É uma planta que suporta a saúde hepática, contribui para a proteção do fígado e para o seu papel de órgão desintoxicante.

### Dente-de-leão

A planta dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) contribui para a normal função gástrica e hepática e ajuda na manutenção do pH fisiológico do estômago.

### Alcachofra

O extrato de alcachofra (*Cynara scolymus*) serve de suporte à desintoxicação, mantém a saúde hepática e contribui para o conforto intestinal. Pode ainda ajudar a reduzir níveis de gordura no sangue e promover a perda de peso.

### Bétula

A bétula (*Betula pendula*) afeta de um modo benéfico a digestão e promove os processos de desintoxicação do organismo.

### Glutação

A glutatona, ou glutatião, é uma molécula que se encontra em todas as células do corpo. O sistema da glutatona é o maior antioxidante endógeno produzido pelas células, atua directamente na neutralização dos radicais livres de oxigénio e contribui para a desintoxicação de xenobióticos (compostos químicos estranhos ao organismo).

### A NAC ou N-Acetil-Cisteína

Precursor mais eficaz da glutatona – possibilita, através da ação da glutatona, o aumento da capacidade de desintoxicação do fígado e de outros tecidos.

## 7. Experimente um dia Detox

As dietas desintoxicantes que envolvem longos períodos de restrição calórica não são a opção mais adequada – um plano alimentar deve conter uma escolha variada de alimentos. Deixamos, por isso, um exemplo prático com alimentos nutritivos e ricos em antioxidantes que ajudarão o organismo a desintoxicar naturalmente: na primeira refeição do dia experimente papas de aveia feitas com flocos de aveia integrais e bebida de soja. Adicione também algumas sementes (linhaça, sésamo, abóbora, girassol, goji) e se possível um pouco de fruta (frutos vermelhos, mirtilos, papaia, ananás).

## 8. Lista de compras Detox

- ♥ Vegetais de agricultura biológica
- ♥ Frutas de agricultura biológica
- ♥ Cereais (arroz integral bio, massa integral bio, quinoa, feijões, cuscuz, lentilhas)
- ♥ Tofu ou seitan biológicos
- ♥ Sumo 100% fruta
- ♥ Smoothie ou bebida de fruta com extratos de plantas ou legumes
- ♥ Sementes (girassol, abóbora, sésamo, goji, linhaça ou mistura)
- ♥ Biscoitos integrais
- ♥ Flocos de aveia integrais
- ♥ Bebida de soja ou alternativa ao iogurte, à base de soja
- ♥ Infusões de plantas

Às refeições intermédias escolha uma peça de fruta fresca com umas bolachas integrais ou um punhado de frutos secos (nozes ou amêndoas). Se não tiver tempo, beba um sumo de fruta ou um smoothie (bebida com 100% de fruta batida sem adição de água ou açúcar).

Se pratica exercício físico beba um sumo de beterraba pois, para além de ajudar a desintoxicar, de acordo com descobertas recentes os compostos presentes na beterraba parecem melhorar o fluxo sanguíneo e o fluxo de oxigénio aos músculos.

As refeições principais devem começar com uma sopa de legumes. Para prato principal escolha de preferência o peixe acompanhado com legumes ou um prato vegetariano à base de soja ou tofu acompanhado com arroz integral, ervilhas, feijões ou grão-de-bico.

Antes do deitar, beba uma infusão de plantas que ajudem a desintoxicar, ou opte por um iogurte de soja biológico. ♥



### METHODRAINE DETOX FÍGADO 60 comprimidos

Graças à ação sinérgica de ingredientes como o dente-de-leão, alcachofra e cardo-mariano, Detox Fígado ajuda a manter o bom funcionamento do fígado e da vesícula e a prevenir contra o mal-estar provocado por períodos mais críticos.



### METHODRAINE DEPURATIVO EXPRESS BIO ROMÃ 7X15 ml

Em apenas 7 dias poderá eliminar toxinas e drenar o seu organismo de forma segura e saudável. Esta opção é indicada para aquelas pessoas que não têm tempo ou disposição para fazer uma drenagem mais profunda mas que conhecem os benefícios de uma drenagem.



### MYSMOOTHIE GREEN 250 ml

Com chá verde, brócolos, espinafres e um surpreendente sabor a manga e goiaba. Ideal para levar para qualquer lado.



### SOLGAR EXTRATO DE FOLHA DE ALCACHOFRA 60 cápsulas vegetais

Indicado em problemas digestivos e para desintoxicação hepática.

# A farinha que nos alimenta

As farinhas são o produto resultante da moagem de cereais, leguminosas ou frutos secos e ainda de certas raízes e sementes. Dependendo da matéria-prima e do processo de moagem, o pó obtido poderá variar de cor, granulometria, odor e sabor.



## Farinhas: os vários tipos

As farinhas provenientes do trigo, centeio e milho recebem a sua designação expressa em "tipos", que vão desde o 45 ao 175, dependendo do cereal. Esta tipologia está relacionada com o teor em cinzas das farinhas quando analisadas laboratorialmente. Por sua vez, este indicador remete para a quantidade de substâncias minerais presentes no género alimentício, quantidade esta que é superior quanto maior a quantidade de farelo na farinha. O "tipo 45" equivale a uma farinha mais branca e fina. À medida que se sobe nesta escala o pó da farinha é mais escuro e grosso, tendo como vantagem a presença de uma maior concentração de fibras insolúveis.

As fibras insolúveis não absorvem a água presente no intestino e contribuem para o aumento da velocidade dos movimentos intestinais provocados pelo volume e peso das fezes. Estão ainda relacionadas com taxas inferiores de absorção de colesterol

e açúcares, sendo úteis em caso de necessidade de controlo destes valores e até mesmo redução de peso.

## Farinhas: as várias utilizações

Farinhas com tipos inferiores (45 e 55) são próprias para a confeção de doçaria porque produzem massas mais fofas.

A farinha tipo 65 é utilizada na panificação do pão corrente (branco) e também em pastelaria.

Tipos superiores (como, por exemplo, a farinha de centeio T130 e a farinha de trigo integral T 150), que são mais grossas, são as escolhidas para o fabrico de pães mais escuros.

## Farinhas: composição nutricional

De um modo geral, todas fornecem amido, um hidrato de carbono complexo que se caracteriza por ser digerido e absorvido lentamente, contribuindo para o aumento da sensação de saciedade.

Quanto mais integral for a farinha mais fibra contém, bem como sais minerais (potássio, cálcio, magnésio, fósforo, ferro, zinco). As vitaminas que se encontram em maior proporção são as do complexo B, precisamente as que têm um papel preponderante nos processos de obtenção de energia do organismo.

O valor calórico deste alimento, por 100 g, oscila entre as 330 kcal (farinhas da maioria

dos cereais) e as 450 kcal (soja, com um teor de gordura superior mas proveniente de ácidos gordos polinsaturados, mais benéficos para o bom funcionamento do sistema cardiovascular).

## Farinhas e glúten

Quem tem intolerância ao glúten, ou doença celíaca, precisa de excluir da alimentação todos os ingredientes que contenham glúten ou vestígios deste. O glúten faz parte da fração proteica de alguns cereais, podendo ser encontrado no trigo, centeio, aveia, cevada e espelta. As farinhas destes cereais devem ser substituídas por outras que não contêm glúten, nomeadamente as de arroz, milho e milho-miúdo.

Outros ingredientes naturalmente isentos de glúten e também utilizados para a produção de farinhas são o trigo-sarraceno, castanha, amêndoa, soja, grão-de-bico, coco, araruta, alfarroba e linhaça.

## Outras farinhas

Farinha de maracujá: obtida da polpa e sementes do maracujá, que é cortado, torrado, moído e peneirado. Contém pectina, fibra solúvel que auxilia a regular os níveis de açúcar.

Farinha de beringela: obtida da polpa e casca desidratadas da beringela. Contém fibras, minerais e flavonoides. ♥

Quanto mais integral for a farinha mais fibra contém



FARINHA SEM GLÚTEN MIX Ç DOCES SCHÄR  
1kg



FARINHA DE GRÃO-DE-BICO BIO SEM GLÚTEN BAUCK HOF  
350 g



FARINHA DE MILHO-MIÚDO INTEGRAL BIO SEM GLÚTEN BAUCK HOF  
500 g



FARINHA DE TRIGO INTEGRAL BIO SEM GLÚTEN BAUCK HOF  
500 g



## COMECE O DIA DE FORMA MAIS CREMOSA



Já conhece as **NOVAS** alternativas ao iogurte, à base de soja, da Provamel? São cremosas e em dose reforçada sob uma embalagem Tetra Pak de 750g e, portanto, mais fáceis de utilizar no seu dia-a-dia. O seu sistema de abertura fácil permite verter o conteúdo sempre que desejar, sem desperdícios, mantendo-o fresco e saboroso no seu interior. Experimente os sabores natural e baunilha e misture-os com os seus cereais e frutas favoritas. Delicie-se!

Junte-se ao futuro em [www.provamel.pt](http://www.provamel.pt)

À venda em dietéticas e lojas de produtos naturais.



Distribuído por:  dietimport

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



AME O SEU FUTURO

# dormir

# bem



Uma boa noite de sono é um dos hábitos mais salutarés

ALÉM de proporcionar bem-estar, o sono, ou seja, o tempo que dormimos ao longo da noite, é o período em que ocorre a produção de hormonas, a regeneração celular e o que faz com que haja um correto funcionamento do sistema imunitário, fazendo com que o organismo restabeleça os níveis de energia, recupere saudavelmente do stress do dia-a-dia e ainda se mantenha em forma e com a concentração necessária para a realização das tarefas diárias. Considera-se que o sono é reparador quando é suficiente para manter o estado de alerta e vigília adequados durante o dia, sem sonolência ou cansaço. A duração do período de sono varia de pessoa para pessoa mas, em média, é de 8 horas diárias. Quando isto não acontece, na manhã seguinte pode sentir-se cansaço e dificuldade de concentração. Mas se a situação se arrastar por vários dias as consequências



**SOLGAR®  
5-HTP**  
30 e 90 cápsulas vegetais

Ajuda a diminuir a sintomatologia associada a distúrbios do sono e insónias.



**SOLGAR® EXTRATO  
ESTANDARDIZADO  
DA RAIZ VALERIANA**  
60 cápsulas vegetais

Ajuda a reduzir episódios de insónia, especialmente devido a ansiedade, tensão nervosa e irritabilidade.

para o organismo tornam-se mais graves. Assim, quando as dificuldades em ter um sono reparador se prolongam no tempo, é importante apurar as suas causas (insónia, síndrome das pernas inquietas, ansiedade, apneia do sono...) e quais as medidas adequadas para o seu tratamento, se necessário recorrendo a fármacos como hipnóticos ou indutores de sono. No entanto, estes devem ser o último recurso pois têm efeitos adversos associados, nomeadamente a tolerância a dosagens aplicadas e dependência, não devendo por isso ser tomados por períodos prolongados.

São muitos os fatores externos que podem contribuir para perturbar a qualidade do sono, nomeadamente o stresse, algumas doenças ou o stresse pós-traumático. Perante estes casos o ideal é encontrar a resolução para os problemas mas, como muitas vezes isso não é possível, a prática de técnicas de relaxamento e até meditação pode revelar-se benéfica.

### Adote medidas para ter um sono descansado

Crie um ambiente aconchegante no quarto. Quanto mais confortável for esta divisão da casa, melhor e mais relaxado se sentirá. Escolha cores e texturas suaves, convidativas, uma luz quente e saturada, lençóis e almofadas confortáveis e providencie uma temperatura amena. Certifique-se também que o colchão ainda se encontra em condições (o seu tempo médio de vida varia entre os 5 e 10 anos, mas se apresentar depressões a aquisição de um novo colchão deverá ser antecipada).



*Umhas gotas de óleo de alfazema na almofada provocam um efeito relaxante e garantem uma noite de sono descansada*

Reduza a luminosidade cerca de uma hora antes de dormir. A diminuição da intensidade da luz funciona como um aviso para o organismo de que a hora de dormir está a chegar, o que fará com que comece a produzir hormonas importantes para adormecer e permanecer a dormir. Quando finalmente chegar a altura de dormir, o quarto deve permanecer o mais escuro possível até à hora de acordar. Não veja televisão, fale ao telemóvel ou utilize o computador no quarto. O uso de relógio ou telemóvel à cabeceira também deve ser evitado, pois verificar as horas durante a noite pode provocar ainda mais ansiedade. Programe o despertador. Tente levantar-se todos os dias à mesma hora. O corpo aprecia a rotina, por isso dormir até mais tarde para "compensar" não tem necessariamente esse efeito no organismo; pelo contrário, pode desequilibrar ainda mais o ritmo de sono. Evite fazer sestas prolongadas – nunca devem exceder os 30 minutos.

Como sugestão, programe o despertador para 15 minutos e assim que tocar levante-se, beba um copo de água e retome as suas funções. Sentir-se-á com mais energia do que se tivesse dormido uma hora. Evite a ingestão de estimulantes a partir da tarde (cafeína, chá preto, bebidas de cola, chocolate). O tabaco à noite também deve ser evitado.

Exercite-se regularmente! O sono serve para o organismo se reparar e recuperar, mas se não tiver "argumentos" para tal o ciclo de sono pode sofrer alterações. Mas atenção, o exercício físico não deve ser praticado 4 a 6 horas antes de adormecer pois o organismo necessita desse período para abrandar após a prática desportiva. Depois de uma refeição, espere 2 a 3 horas antes de se deitar. Mas também não deve fazê-lo se tiver fome. Se necessário, faça uma refeição ligeira uma hora antes de se deitar. À noite devem evitar-se alimentos com elevado teor de hidratos de carbono, muito condimentados ou com gordura (a azia também contribui



#### BIONAL NUIDOR

80 cápsulas

É um preparado que conjuga extratos de valeriana, lúpulo, erva-cidreira e vitamina B1, sendo por isso indicado em caso de distúrbios de sono provocados por stresse ou tensão nervosa, de irritabilidade ou agitação interna.



#### YOGI TEA® BIO BOA NOITE

17 saquetas

Infusão feita a partir de uma mistura de ervas e especiarias biológicas (todas com propriedades relaxantes) como funcho, camomila, hortelã-pimenta, cardamomo, melissa, erva-príncipe, raiz de valeriana, salva, lavanda e noz-moscada.



#### SLEEP & GO ORTIS

36 comprimidos

Associação de passiflora, lúpulo, erva-cidreira e de papoila-da-califórnia para um sono tranquilo, reparador, e para acordar em plena forma.



#### MELATOCLAR

30 cápsulas

Suplemento alimentar à base de melatonina: uma ajuda natural para as insónias.

para uma noite mal dormida). Alimentos com triptofano também ajudam o corpo a produzir serotonina, que permite relaxar: peru, iogurte, soja, atum ou amendoins, por exemplo. A nível de suplementos alimentares, o 5-HTP tem um efeito superior ao do triptofano. Mantenha o organismo bem hidratado mas evite as bebidas antes de dormir, pois farão com que tenha de se levantar durante a noite para ir à casa de banho. A ingestão de bebidas alcoólicas também deve ser evitada – embora o seu consumo provoque sonolência, a sobrecarga de álcool e açúcar leva a uma redução da qualidade do sono.

Cerca de hora e meia antes de ir para a cama “areje” a sua rotina. Esta é a altura ideal para se distrair e não participar em atividades que provoquem ansiedade, como ver ou enviar e-mails, pagar contas ou ver o noticiário da noite. Prefira os seus rituais de beleza ou aproveite para ler um pouco – mas as histórias emocionantes devem ser escolhidas para ler durante o dia. Alguns estudos sugerem que tomar um banho quente antes de se deitar pode facilitar a transição para o sono profundo, mas tenha o cuidado de não estar demasiado quente ou a suar quando se deitar. Se puder utilizar algum ruído branco\* ainda melhor, mas caso não consiga obtê-lo a música ambiente ou repetitiva também é boa para adormecer.

Lembre-se que só se deve deitar quando tiver sono. Forçar a sua chegada apenas serve para gerar ansiedade, o que dificultará ainda mais o adormecer.

### Atenção ao ressonar

Além de ser incomodativo para os outros, pode dar origem a situações de apneia do sono, podendo constituir um perigo para quem ressona. Eis algumas medidas que podem facilmente ser postas em prática por quem ressona: em caso de obesidade, perder peso, seguindo uma alimentação equilibrada e suprimindo o álcool; não fumar e praticar exercício físico para ajudar a regular a respiração; dormir de lado em vez de dormir de costas e evitar o uso de soníferos.

Existem ainda variados produtos que ajudam de várias formas a descongestionar as vias respiratórias e, consequentemente, a diminuir o ressonar. No que respeita aos produtos naturais,



podem ser úteis alguns à base de enzimas (amilase, lipase, protease e celulase) que ajudam a digerir melhor as secreções produzidas, ou de plantas (acerola, hortelã-pimenta, feno grego, valeriana e passiflora, entre outras) que podem ajudar a descongestionar as vias respiratórias. ♥

\*Som com todas as frequências, habitualmente usado para disfarçar outros sons e que também é utilizado devido à sua ação relaxante.

*Considera-se que o sono é reparador quando é suficiente para manter o estado de alerta e vigília adequados durante o dia*



### Se o sono teima em não chegar

- ♥ Caso não consiga adormecer ao fim de 30 minutos, levante-se e inicie uma atividade calma como ler, ouvir música, fazer um puzzle ou qualquer outra atividade relaxante.
- ♥ Deite algumas gotas de um óleo relaxante debaixo da almofada ou espalhe-o pelo quarto, como o óleo essencial de alfazema, que transmite relaxamento e tranquilidade. Outros óleos essenciais (aromaterapia) ou uma massagem também podem ser benéficos.
- ♥ Para ajudar a promover o relaxamento necessário para adormecer, aproveite os benefícios da raiz de valeriana, camomila, passiflora ou lúpulo antes de dormir. Numa infusão relaxante ou em cápsulas, estas plantas podem ajudar a promover o relaxamento necessário para adormecer.
- ♥ Experimente um suplemento alimentar com melatonina. Esta é uma forma natural de induzir o sono, em particular se estiver fisicamente cansado mas ainda não é suficiente para adormecer. Os níveis de melatonina no organismo são muito importantes, pois proporcionam a calma que assegura um sono repousante. Um suplemento alimentar à base de melatonina pode ser benéfico para promover um sono repousante e reparador, ajudar a reduzir o stress e aumentar o relaxamento.

# A natureza dá uma mãozinha ao seu trânsito intestinal.

## AMOSTRA GRÁTIS Frutos&Fibras Forte&Dupla Ação

**Ingredientes:** pasta de figos\* (Ficus carica L. - 7,6g/cubo), sene\* em pó (Cassia angustifolia Vahl. - 826 mg/cubo); xarope de trigo\*; emulsionante: glicerina; extracto seco de funcho\* (Foeniculum vulgare Miller - 300 mg/cubo), concentrado de tamarindo\* (Tamarindus indica L. - 250 mg/cubo). \*Proveniente de agricultura biológica - Certificada por Certisys BE-BIO-01

**Modo de tomar:** Tomar 1 cubo à noite com um grande copo de água. É possível iniciar a toma com 1/2 cubo. Não recomendado em caso de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes. Não dar a crianças com menos de 12 anos, não utilizar em caso de gravidez ou amamentação, sem o conselho médico. Não tomar por períodos prolongados sem o conselho médico. Contra-indicado em casos de obstrução intestinal, dor abdominal de origem desconhecida, ou qualquer doença inflamatória intestinal (apendicite, colite ulcerosa, doença Crohn, síndrome do intestino irritável...) e em caso de hemorróidas. Não exceder a toma diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável. Manter fora do alcance das crianças. Conservar em local seco ao abrigo do calor. Peso líquido: 10g. Consumir de preferência antes do fim de e lote nº: ver embalagem.

Quando a natureza decide tomar em mãos os problemas do nosso organismo, o mais certo é contribuir para o seu funcionamento de forma natural. Assim, a natureza apresenta-lhe uma opção equilibrada em caso de problemas de obstipação intestinal e de prisão de ventre: a gama de Frutos & Fibras da Ortis. Um suplemento alimentar com uma composição de frutos ricos em fibras que vai ajudar a acelerar o trânsito intestinal. É caso para dizer que o seu trânsito intestinal vai chamar a Frutos & Fibras naturalmente um figo.

À venda em dietéticas, farmácias, áreas de saúde e bem-estar  
Veja quais em [www.frutosefibras.com](http://www.frutosefibras.com).



Distribuído por:  dietimport

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

Saúde em harmonia com a natureza.®

 **ORTIS**  
laboratores

# boca limpa boca sã

A higiene oral é a nossa principal arma para preservar a saúde dos dentes.

A HIGIENE ORAL tem como principal objetivo a remoção de placa bacteriana da superfície dos dentes de forma a prevenir eficazmente cáries, gengivites, periodontites e outros problemas na boca. Os sintomas deste tipo de patologias podem ser dor, abscessos, hemorragias durante a escovagem, gengivas inchadas e vermelhas, mau hálito e dentes a abanar, entre outros. Qualquer uma destas situações deve implicar uma visita ao dentista. Este, além de tratar as patologias, desempenha um papel pedagógico importante e deve ajudar a prevenir o reaparecimento deste tipo de infeções. No entanto, a prática de alguns hábitos saudáveis no dia-a-dia é fundamental para uma boca sã.

## Higiene e limpeza

A higiene tem um papel fulcral para a saúde oral e deve contemplar diariamente três etapas: uso do fio dentário, escovagem e aplicação de um elixir.

O uso de fio dentário deverá ser diário e, de preferência, antes da escovagem, para que alguns restos de partículas possam ser corretamente eliminados. Uma alternativa

pode ser o jato de água proporcionado por um irrigador oral.

No que diz respeito à escovagem, esta deve ser eficaz, três vezes ao dia, com especial importância à noite e após o pequeno-almoço, com uma escova suave ou média e dentífrico adequado (não esquecendo de escovar a língua e gengivas). O elixir não só contribui para um hálito mais fresco, como também tem uma ação preventiva na formação de placa em zonas menos acessíveis e pode ser utilizado duas vezes ao dia. Optar por dentífricos e elixires com ingredientes naturais é certamente benéfico (sabia, por exemplo, que a argila é um ingrediente excelente para a limpeza da boca? E que a melaleuca em elixires ajuda a prevenir o desenvolvimento bacteriano devido à sua ação antisséptica?).

Quando não for possível escovar os dentes, mastigar uma pastilha elástica sem açúcar ou comer uma maçã com casca pode ser uma alternativa.

## Alimentação

Para a promoção da saúde oral recomenda-se uma dieta equilibrada, evitando alimentos ricos em açúcar ou ácidos, hidratos de carbono refinados, bebidas com gás, sal e álcool.

Existem também alguns suplementos alimentares cuja toma pode ser coadjuvante da promoção da saúde oral. Destaca-se o flúor, que ajuda a reduzir a prevalência e gravidade das cáries. No entanto, em crianças com idade inferior a 6 anos

## ◊ que é a placa dentária?

É uma camada com bactérias e nutrientes, entre os quais predominam os açúcares, que, combinados com saliva, se fixam aos dentes, sendo responsáveis por grande parte das doenças que afetam a boca, especialmente a cárie dentária. Se não for removida pode endurecer e transformar-se em tártaro, provocando também o aparecimento de inflamações nas gengivas, na membrana periodontal e na própria raiz do dente.

é normalmente desaconselhado, e em qualquer outra idade a sua toma deverá ser apenas mediante aconselhamento médico, pois uma dosagem excessiva pode ter como efeito adverso o risco de alteração da cor do esmalte dentário.

Para prevenir o sangramento das gengivas destaca-se a ação da vitamina C e da rutina (substância antioxidante). O ácido fólico, outros bioflavonoides, o zinco, o selênio, a coenzima Q-10 e a l-lisina (para a prevenção de herpes e aftas) também podem ser importantes em determinados casos.

Quando surge mau hálito, a suplementação com acidófilos e enzimas digestivas pode ser benéfica. ♥

## Gengivas saudáveis

Para gengivas mais fortes, não esquecer que o cálcio, o magnésio, a Co-Q10 e o zinco são importantes. A vitamina C e bioflavonoides cítricos podem ajudar a diminuir o seu sangramento.



### DENTÍFRICOS CATTIER

(75 ml)

ARGILA-ROSMANINHO

ARGILA-ANIS

ARGILA-LIMÃO

ARGILA-MENTA

ARGILA-SALVA



### DENTÍFRICOS LOGONA

(75 ml)

PASTA DENTÍFRICA MENTA

GEL DENTÍFRICO PLANTAS E MENTA

PASTA DENTÍFRICA SENSITIV

PASTA DENTES VIT. B12 SANTE



### HIGIENE DENTÁRIA BIOLÓGICA DR.ORGANIC

(100 ml)

PASTA DENTÍFRICA ALOÉ BIO

PASTA DENTÍFRICA MELALEUCA BIO

PASTA DENTÍFRICA ROMÃO BIO

### ELIXIRES BUCAL DR.ORGANIC

(500 ml)

ELIXIR ALOÉ BIO

ELIXIR MELALEUCA BIO



### GAMA CATTIER KIDS

Acabou de chegar uma gama monstruosamente divertida com produtos biológicos para uma higiene saudável desde pequenino. (50 ml)

PASTA DENTÍFRICA 2-6 ANOS

PASTA DENTÍFRICA +7 ANOS



planta

# framboesa

A framboesa (*rubus idaeus*) é o fruto do framboeseiro e está a dar que falar. Descubra porquê.

## O que é?

A framboesa (*Rubus idaeus*) é o fruto do framboeseiro, um arbusto originário da Europa, América do Norte e Ásia. Cresce espontaneamente na Europa Oriental, em florestas de planícies ou de montanha.

A framboesa propaga-se com muita facilidade e após cada colheita é necessário podar os ramos que deram fruto de maneira a se obterem mais frutos na próxima frutificação. O número de hastes por planta deve ser limitado para as framboesas terem espaço para se desenvolverem e crescerem.

A framboesa tem um aspeto delicado, é succulenta, e o seu sabor doce e ligeiramente ácido pode variar de ano para ano de acordo com as condições meteorológicas e de crescimento.

## Benefícios para a alimentação

As framboesas são utilizadas na alimentação ao natural e podem ser congeladas. Assim, são uma opção prática para incorporar nas mais diversas receitas de culinária, desde compotas à confeção de sobremesas (gelados, tartes, etc.).

Este fruto enriquece a alimentação porque contém um elevado teor em fibra e em vitamina C, além de que é fonte de ácido fólico. Contém ainda ácidos orgânicos (cítrico, málico e salicílico).

Outro componente deste fruto é a cetona de framboesa, um composto aromático que recentemente tem sido estudado e muito divulgado devido às suas propriedades lipolíticas (quebra da gordura).

## Porque se utiliza?

Quando utilizadas em grande quantidade, as framboesas podem atuar como laxante e estimulante da diurese.

De acordo com a divulgação científica recente, a cetona de framboesa tem um efeito termogénico (estimula o meta-

A framboesa tem um aspeto delicado, é succulenta e o seu sabor é doce e ligeiramente ácido

bolismo energético, contribuindo para o aumento da lipólise) e, por esta razão, tem sido aconselhada nos casos de necessidade de perda de peso.

Além do fruto, as folhas também são utilizáveis pois têm uma ação anti-inflamatória devido ao seu conteúdo em flavonoides. A infusão de framboesa tem sido tradicionalmente utilizada para facilitar o trabalho de parto.

## Como consumir?

As framboesas podem ser consumidas ao natural, como fruto, fazendo parte integrante da alimentação.

Existem ainda cápsulas de cetona de framboesa, oscilando a toma entre 400 e 1200 mg por dia.

Com as folhas de framboesa pode ainda fazer-se uma infusão, utilizando-se cerca de 1,5 g de folhas por chávena, que se bebe até 3 vezes por dia. ♥



## CETONA DE FRAMBOESA HEALTH SPARKS

600 mg 60 cápsulas

Complex 60 cápsulas

Suplementos à base de cetona de framboesa, que tem propriedades lipolíticas (quebra de gordura)



### REBUÇADOS RICOLA MENTA

A Ricola traz-nos novidades que vão deixar a primavera ainda mais saborosa: Ricola Menta da Montanha e Ricola Maçã Menta.

Ricola Menta da Montanha oferece uma experiência de sabor a menta natural exclusiva, pura e deliciosa. O sabor a menta é, ao mesmo tempo, encorpado e delicadamente equilibrado, proporcionando uma sensação de frescura natural.

Ricola Maçã Menta é uma edição limitada que traz para a gama um novo sabor frutado a menta. O sabor a maçã destaca-se neste rebuçado que tem, ao mesmo tempo, um leve e delicado toque refrescante a menta.

E o melhor: são ambos sem açúcar e contêm a mistura única de 13 ervas suíças Ricola que ajudam a suavizar, proteger e refrescar a boca e a garganta!



### YOFUS BREAKFAST PROVAMEL

Chegaram as novas alternativas ao iogurte. Com sabor natural ou a baunilha, a grande novidade é o tamanho de 750 g e a textura mais cremosa que permite juntar cereais ou fruta para uma pausa deliciosa e mais completa.



### NOVIDADES SCHÄR BOLO MÁRMORE / PÃO DOCE BRIOCHE

A Schär não pára de inovar, sempre com o objetivo de levar à mesa dos celíacos a melhor oferta. As primeiras novidades deste ano são o tradicional bolo mármore e o pão doce ao estilo brioche. Experimente e delície-se!

### CREME DE COZINHA DE ARROZ BIO PROVAMEL



(250 ml)

Este creme de cozinha funciona na perfeição como alternativa às natas convencionais. A grande novidade é que, por ser à base de arroz, tem apenas 8% de gordura, sendo ideal para pratos mais leves e ainda mais saudáveis.



### BARRITAS SUBSTITUTAS DE REFEIÇÃO BIOLÓGICAS NATUREFOODS

Disponíveis nas deliciosas variedades de chocolate, framboesa, caramelo e limão, duas barritas substituem uma refeição e ajudam a controlar o peso, em conjunto com um aporte necessário de água por dia (cerca de 1,5 l).

### SAIS DE SCHUSSLER

(80 comprimidos)

Os sais minerais são pequenos constituintes das nossas células, mas mesmo assim essenciais para o seu bom funcionamento. O Dr. Schussler descobriu 12 sais minerais essenciais e designou-os por "substâncias funcionais". Os sais de Schussler podem equilibrar e regular os processos químicos das células, pois ao repor os sais minerais que estão em carência todos os processos evoluem no sentido do equilíbrio.

- 1 CALCIUM FLUORATUM
- 2 CALCIUM PHOSPHORICUM
- 3 FERRUM PHOSPHORICUM
- 4 KALIUM CHLORATUM
- 5 KALIM PHOSPHORICUM
- 6 KALIM SULFURICUM

- 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM
- 8 NATRIUM CHLORATUM
- 9 NATRIUM PHOSPHORICUM
- 10 NATRIUM SULFURICUM
- 11 SILICEA
- 12 CALCIUM SULFURICUM



# A nova solução anti-idade:

80% + hidratação,  
preenche as rugas desde o interior, e  
redensifica a pele logo após a 1ª aplicação.

Em apenas  
15 min.



Alta tecnologia  
tecido impregnado.



33 ml de  
ingredientes naturais.  
Sem parabenos.



Para rosto e  
pescoço.



Máscaras e parches de  
tecnologia tecido impregnado:



Ultra-hidratante  
Aloé Vera



Anti-stress  
Pepino



Anti-oxidante  
Chá Verde



Energizante  
Ginseng



Regeneração  
Algas Marinhas



Refirmante  
Geleia Real



Anti-bolsas  
Pepino



Anti-olheiras  
Aloé Vera



Lifting  
Ácido  
Hialurónico

'Com o reconhecimento por  
parte dos melhores especialistas  
em Medicina Estética.'

**FACIALDERM**  
NATURAL COSMECEUTICALS

À VENDA EM  
FARMÁCIAS E LOJAS  
DE PRODUTOS NATURAIS

Distribuído por: dietimport 

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1 249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioacliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt



**A OPÇÃO NATURAL**



**PROBLEMAS DE PRÓSTATA?**

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

**ENTÃO, PROSTAVIT É UMA OPÇÃO.**

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

Opte sim por Prostavit, um suplemento alimentar à base de zinco, óleo de sementes de abóbora, palmeto e raiz de urtiga que ajuda a melhorar o funcionamento da próstata e a reduzir o desconforto urinário, o que se reflete na forma como volta a viver o dia-a-dia.

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

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



Distribuído por:



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

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