

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

inverno 2013

#32



dietmagazine

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis | [the healthy way](#)

nutrição

Dieta do tipo sanguíneo
Dependendo do seu tipo de sangue descubra qual a alimentação mais aconselhável a fazer

saúde e bem-estar

Cuidar dos rins
Não descure a saúde destes órgãos e saiba como mantê-los sempre sãos

beleza

Lábios secos e gretados
Todos os truques e conselhos para manter os lábios bem cuidados neste inverno

Natas e **alternativas** vegetais



Conheça uma série de alternativas vegetais que podem substituir as natas lácteas na sua alimentação.



dietmagazine

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

editorial

Um pouco mais difícil mas muito mais saudável

Caro(a) Leitor(a),

Num ano particularmente desafiante, é interessante perceber o que se alterou na rotina de muitos de nós, levando-nos a viver uma vida mais equilibrada.

Assim, em conversa com vários dos nossos leitores, descobrimos que muitos passaram a gastar um tempo superior a preparar e planear as suas refeições, principalmente o jantar, experimentando e aventurando-se a criar receitas novas e mais saudáveis. Por outro lado, a aposta na prevenção e cuidado do corpo, levou igualmente os nossos leitores a praticarem mais actividade física e a solicitarem aconselhamento e informação sobre os produtos mais indicados para o seu estilo de vida específico. Ou seja, as rotinas tornaram-se talvez mais difíceis mas, seguramente, muito mais saudáveis. Assim, é com uma enorme satisfação que verificamos que a revista Dietmagazine se tem tornado cada vez mais útil. No próximo ano, reafirmamos o nosso compromisso, a cada mudança de estação encontrará na sua loja habitual a sua Dietmagazine.

Boa leitura,

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport
THE HEALTHY WAY



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

Plot.
CONTENT AGENCY

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



3 Natas e Alternativas vegetais

O prazer das natas lácteas agora em alternativas vegetais.



nutrição

Natas e alternativas vegetais

3 As natas lácteas já podem ser substituídas. Descubra quais as alternativas que pode utilizar.

Dieta do tipo sanguíneo

6 Dependendo do seu tipo de sangue existe uma alimentação que pode ser mais adequada para si.

saúde e bem-estar

Ouvidos, nariz e garganta

9 Neste inverno aprenda a diminuir as afecções destes órgãos que estão diretamente relacionados.

Cuidar dos rins

12 Tudo o que precisa fazer para manter os seus rins sempre sãos.

beleza

Lábios secos e gretados

17 Na estação do frio mantenha os seus lábios sempre bem cuidados.

em foco

Destaques

18 Todas as novidades de produtos que vai querer conhecer.



16

Natas e alternativas vegetais

As natas na sua forma original podem não estar acessíveis a todas as pessoas. Felizmente, hoje em dia existem opções 100% vegetais que representam uma "alternativa" às natas lácteas.

As natas são um produto alimentar que se obtém diretamente do leite, representando a sua parte mais gorda. A sua origem está relacionada com a do leite e provavelmente data de há cerca de 10 mil anos, correspondendo à altura em que o homem começou a praticar a agricultura e pecuária. Por volta do século XVIII a sua utilização foi generalizada e passou a ser um ingrediente fundamental na elaboração de molhos e sobremesas. Mais tarde, no decorrer do século XIX, a sua utilização estendeu-se aos pratos salgados. Hoje em dia podemos encontrar uma vasta gama de natas de acordo com o teor de gordura (inteira ou *light*) e textura (cremosa ou líquida). As natas podem ainda ser fermentadas daí resultando o *crème fraîche*, de origem francesa, ou as natas ácidas ou azedas muito utilizadas na culinária norte-americana e dos países da Europa do Leste.

Trata-se de um ingrediente que, adicionado a qualquer doce ou salgado, acrescenta-lhe um sabor inconfundível. Por exemplo, depois de batidas com açúcar fino dão origem ao famoso *chantilly*.

Infelizmente não estão acessíveis a todos, pois o seu elevado teor de calorias e gordura, nomeadamente saturada, pode ser contraindicado, por exemplo, em casos de excesso de peso, obesidade e dislipidémias. Além disto, existem opções alimentares específicas, intolerâncias ou alergias que também podem ditar a sua exclusão da alimentação.

Felizmente, hoje existem opções 100% vegetais que podem representar uma "alternativa" às natas lácteas. Uma das

alternativas são os cremes culinários de soja que, elaborados à base de grãos de soja e de óleos vegetais, contêm menos gordura, nomeadamente saturada. Não contêm lactose, são fáceis de utilizar e versáteis, funcionando bem em sopas, molhos, pratos de carne ou peixe, sobremesas, café ou chá.

Também são de destacar os cremes de arroz, aveia ou coco para utilização em culinária, que podem ser consumidos por pessoas intolerantes a produtos lácteos e à soja.



CREME DE COZINHA ARROZ BIO PROVAMEL

250 ml

Crema de cozinha vegetal à base de arroz biológico para utilização em culinária. Contém 8% de gordura e não tem açúcares adicionados.



CREME DE COZINHA SOJA BIO PROVAMEL

250 ml

Crema de cozinha vegetal à base de soja para utilização em culinária.



CREME DE ARROZ PARA BATER SOYATOO

300 ml

Crema de culinária ideal para bater e utilizar em coberturas de bolos, sobremesas, fruta ou molhos.

Utilize estas alternativas vegetais mais equilibradas em termos nutricionais sem prescindir do sabor... Experimente as nossas sugestões!

Com menos 50% de gordura e 85% de gordura saturada em relação às natas, o creme de culinária de soja é uma excelente "alternativa". De origem 100% vegetal, é naturalmente isento de lactose e colesterol. Relativamente à opção de arroz os valores são ainda mais expressivos. Devido ao seu baixo teor em gorduras, os cremes para culinária vegetais não são adequados para serem batidos; no entanto, existem opções vegetais já preparadas para o efeito, semelhantes ao *chantilly* em termos de consistência e cremosidade, assim como outras opções específicas para bater. ♥

	NATAS TRADICIONAIS*(1)	CREME DE SOJA*(2)	CREME DE ARROZ*(3)
Valor energético (Kcal)	335	187	96
Proteínas	1,8	3	0,4
Hidratos de carbono, dos quais	3,1	3,7	5,4
Açúcares	3	3,1	0,1
Lípidos, dos quais	35	17,5	7,9
Saturados	20	2,2	0,9
Fibras	0	0,5	0,1
Sódio	0,03	0,06	0,05

Tabela 1 – Valores nutricionais médios por 100 g.
 *1 Valores retirados da Tabela de Composição dos Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.
 *2 Creme de soja Bio Provamel.
 *3 Creme de arroz Bio Provamel.



CREME DE ARROZ SPRAY SOYATOO

250 g
 Creme de arroz ideal para utilização em coberturas de bolos, sobremesas, fruta ou molhos. Pronto a utilizar.



CREME DE COCO PARA BATER SOYATOO

300 ml
 Creme de coco ideal para bater e utilizar em coberturas de bolos, sobremesas, fruta ou molhos.



CREME DE SOJA EM SPRAY SOYATOO

250 g
 Creme de soja para utilizar em coberturas de bolos, sobremesas, fruta ou molhos. Pronto a usar.



CREME SOJA PARA BATER SOYATOO

300 ml
 Creme de culinária ideal para bater e utilizar em coberturas de bolos, sobremesas, fruta ou molhos.



Bacalhau e alho-francês com puré de batata no forno

- Ingredientes** (para 4 pessoas)
- ♥ 500 g de bacalhau em postas (sem pele nem espinhas)
 - ♥ 2 alhos-franceses médios (bem migados)
 - ♥ 1 colher de sopa azeite extra virgem
 - ♥ 225 g de folhas novas de espinafres
 - ♥ Pimenta preta
 - ♥ 250 g de creme de cozinha de soja*
 - ♥ Puré de batata: 4 a 5 batatas grandes descascadas, 4 colheres de sopa de creme de cozinha de soja, 1 colher de chá de margarina vegetal, pimenta preta moída, 1 pitada noz-moscada ralada

*Pode optar por utilizar outra das alternativas vegetais.

Preparação:

- Coloque o bacalhau preparado num tabuleiro médio.
- Aloure os alhos-franceses cortados em azeite durante cerca de 10 minutos em lume médio.
- Junte os espinafres e deixe cozer durante 1-2 minutos. Tempere bem.
- Coloque metade dos vegetais em redor do bacalhau e desfaça em puré a outra metade com o creme de cozinha de soja, até formar um molho cremoso, colocando-o posteriormente sobre o peixe.
- Prepare o puré de batata: corte as batatas em pedaços de tamanho idêntico, coza até ficarem tenras e escorra. Misture e esmague o resto dos ingredientes.
- Espalhe por cima do peixe com uma colher.
- Coloque no forno (pré-aquecido a 200 °C) até ficar alourado.

Molho de creme de soja com endro e limão

Ingredientes (para 4 pessoas)

- ♥ 100 g de iogurte ou "alternativa" ao iogurte à base de soja
- ♥ 1/2 limão biológico (sumo)
- ♥ 3 colheres de sopa de creme de cozinha de soja
- ♥ 1 colher de sopa de endro migado muito fino
- ♥ pimenta e sal

Preparação

- Misture o iogurte ou "iogurte" de soja com o sumo de limão.
 - Junte o creme de cozinha e o endro.
 - Tempere a gosto com pimenta e sal.
- Nota: junte os ingredientes pela ordem certa para evitar a formação de grumos.

SCHOCK

QUALIDADE DESDE HÁ 60 ANOS



SCHOCK'S



A FORMA MAIS NATURAL
DE TRANSPORTAR ENERGIA.
UMA DELÍCIA. EXPERIMENTE!



BARRA DE SÉSAM O CROCANTE 45G



BARRA DE AMÊNDOA CROCANTE 30G



BARRA DE PISTÁCIO CROCANTE 27G



BARRA DE SÉSAM O CROCANTE
E CHOCOLATE 35G



BARRA SÉSAM O CROCANTE MINI 180G



CREME DE SÉSAM O
PARA BARRAR 350G



BARRA TRIO SÉSAM O CROCANTE 45GX3

SEM GLÚTEN
SEM LACTOSE

INGREDIENTES DA AMOSTRA DE BARRA DE SÉSAM O CROCANTE:
SEM ENTES DE SÉSAM O 53%, XAROP E DE M ALTOSE, AÇÚCAR DE CANA, M EL 5%.
PODE CONTER VESTÍGIOS DE AM ENDOINS E OUTROS FRUTOS DE CASCA RJA.

PESO LÍQUIDO: 5G
CONSUM IR DE P REFE RÊN CIA ANTES DE: VER EM B ALAGEM .

DISTRIBUÍDO POR: dietimport 
THE HEALTHY WAY

RUA 1º DE ZEM B RO, 45 - 3ºDT. • 1249-057 LISBOA
TEL: 210306000 • FAX: 210306012 • WWW.DIETIMPOR.T

A Dieta do tipo sanguíneo

Sabia que o tipo de sangue de cada pessoa pode determinar a alimentação ideal para cada um de nós? Descubra como pode encontrar o tipo de alimentação que pode ser mais adequado.



Sangue: um pouco de história

A primeira teoria de que o sangue circula por todo o corpo através de vasos e artérias foi proposta durante o século XVII. Devido ao conhecimento adquirido no campo de batalha, nesta altura os médicos já sabiam que a perda extrema de sangue tinha como consequência a morte. Desta forma, os médicos procuravam repor o sangue perdido com sangue de doadores saudáveis. O fracasso ou o sucesso da operação era de imediato visível, e na altura não se percebia porque é que alguns doentes melhoravam e outros pioravam morrendo em pouco tempo. Já em 1900, o Dr. Karl Landsteiner, cientista, observou que quando se misturava sangue

tipo O

FEIJÃO PRETO BIO LATA BIONA

400 g

Sem sal adicionado.
Agricultura biológica.



FEIJÃO AZUKI BIO NATUREFOODS

500 g

Pode ser incluído em sopas, saladas
ou feijoadas.



tipo A

BIONA LENTILHAS VERDES BIO LATA

400 g

Sem adição de açúcar ou sal.
Agricultura biológica.



BEBIDA DE AVEIA BIO PROVAMEL

1l

Esta bebida vegetal pode fazer parte do seu pequeno-almoço ou lanche. Deliciosa também em batidos que pode consumir ao longo do dia.



Existem quatro tipos sanguíneos diferentes: o O, A, B e AB. Todos eles com características próprias que importa conhecer.



Os cientistas descobriram que muitos alimentos aglutinam as células de certos tipos sanguíneos mas não de outros, o que significa que um alimento pode ser prejudicial às células de um tipo sanguíneo e benéfico para as células de outro. As substâncias associadas a este facto são as lectinas, proteínas variadas que se encontram nos alimentos e possuem propriedades de aglutinação.

Vulnerabilidades dos vários tipos sanguíneos

Embora não esteja provado, esta teoria também assenta na ideia de que cada tipo sanguíneo possa vir a ter vulnerabilidades específicas de saúde.

de vários indivíduos em alguns casos existia aglutinação das hemácias, o que significava uma reação de defesa do organismo contra o sangue em contacto, representando a sua incompatibilidade. Destas diferentes reações foi possível estabelecer os vários grupos sanguíneos (O, A, B e AB) e as transfusões passaram a ser uma operação segura com resultados previsíveis.

A primeira associação entre o tipo sanguíneo e as funções biológicas surgiu em 1921 quando se relacionou a prevalência de alguns tipos de cancro com o tipo AB. Surgiram assim indícios de que, em termos de aplicação, a descoberta dos grupos sanguíneos podia ir muito além das transfusões e que cada um deles estava relacionado com uma determinada propensão para doenças.

Dieta do tipo sanguíneo: o início

A dieta do tipo sanguíneo foi desenvolvida pelos médicos naturopatas James e Peter J. d'Adamo e outros técnicos que se dedicaram ao estudo da nutrição e chegaram à conclusão de que o tipo de sangue determina a alimentação ideal. Devido às pesquisas que realizaram, estes cientistas concluíram que não podemos comer de tudo pois cada or-

ganismo está preparado para digerir e assimilar determinados alimentos, mas não todos. Estas conclusões foram obtidas através de inúmeros testes. Avaliaram a sensibilidade específica de cada grupo sanguíneo relativamente a milhares de alimentos, verificando-se resposta positiva, negativa ou neutra. Assim, enquanto alguns alimentos nos dão energia e contribuem para o nosso bem-estar, outros podem estar na origem de algumas doenças. Através dos testes estabeleceram-se tabelas de alimentos relacionados com o tipo de sangue, nas quais estão divididos em alimentos preferidos, a moderar e a evitar.

Fundamento

O tipo de sangue tem um papel importante no controlo do sistema imunológico, que interfere na defesa do organismo contra vírus, bactérias, fungos, e ainda no reconhecimento das substâncias que pertencem ao organismo, devendo ser protegidas e, por outro lado, as que não fazem parte dele e que devem ser combatidas. Os anticorpos mais efetivos são os "anti-outro tipo de sangue", que combatem as células não compatíveis, aglutinando-as.

TIPO O	TIPO A
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Fadiga ♥ Inflamação ♥ Tensão arterial elevada ♥ Colesterol elevado ♥ Níveis altos de ácidos no estômago (maior tendência para úlceras) ♥ Problemas intestinais (prisão de ventre) 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Baixa acidez no estômago ♥ Diabetes ♥ Cancro ♥ Sistema digestivo débil ♥ Doenças cardiovasculares ♥ Sistema imunitário débil (mais infeções) ♥ Stresse
TIPO B	TIPO AB
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Doenças neurológicas ♥ Perturbações do sistema imunitário ♥ Anemias ♥ Artrite 	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Baixos níveis de ácido no estômago ♥ Acidentes vasculares cerebrais ♥ Asma ♥ Infeções repetidas

tipo B



IOGURTE BIO BIO+

150 g
BAUNILHA/LIMÃO/MIRTILO/
MORANGO/MUESLI/PÊRA-FIGO/
PÊSSEGO-ALPERCE

Gama de iogurtes feitos a partir do melhor leite de vaca selecionado. 100% biológicos e deliciosos.



CHÁ VERDE BIO FOLHAS SONNENTOR

100 g
Para uma infusão biológica diretamente a partir das folhas da planta do chá.

tipo AB



FRAMBOESAS BIO ULTRACONGELADAS NATURAL COOL

300 g
Framboesas sempre à mão, basta abrir o seu congelador. Misture-as em saladas e junte-as a iogurtes e batidos.



VINHO TINTO SEM ÁLCOOL CARL JUNG

0,75 l
Especialista em vinhos sem álcool, a Carl Jung disponibiliza uma gama completa de vinhos.

Alimentos e Grupos ABO

	PERFIL DIETA	PREFERIR	MODERAR	EXCLUIR
Tipo O	Elevada proteína – Carnívora	<ul style="list-style-type: none"> - Vitela, carneiro, cordeiro, fígado - Bacalhau, perca, peixe vermelho, linguado, espadarte - Azeite extra virgem, óleo de linhaça - Feijão preto, azuki - Nozes, sementes de abóbora - Ameixas, cerejas, figos - Água mineral gaseificada - Acelga, algas marinhas, batata doce, brócolos, espinafres, beterraba, gengibre, açafrão, caril - Chá verde, chá dente-de-leão, roseira brava, hortelã, mate 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovos - Coelho, frango, peru - Atum, camarão, sardinha, salmão - Aveia, centeio, arroz, quinoa - Bebida de soja, amêndoa e arroz - Soja e derivados (tofu, etc.) - Pêra, pêssego, limão, maçã, morango, uvas - Vinho tinto 	<ul style="list-style-type: none"> - Porco, presunto, bacon - Polvo, salmão defumado - Leite e derivados - Óleo de amendoim, coco, soja, girassol - Trigo, milho - Coco, kiwi, laranja, tangerina - Café, chá preto, refrigerantes, bebidas destiladas
Tipo A	Vegetariana	<ul style="list-style-type: none"> - Nenhuma carne - Bacalhau, carpa, cavala, tamboril, salmão, sardinha - Bebida de soja e derivados - Azeite extra virgem, óleo de linhaça - Sementes de abóbora e linhaça - Feijões, lentilhas - Amaranço, centeio, aveia, trigo sarraceno - Alcachofra, brócolos, couve, cenoura, beterraba - Café, chá preto e verde, vinho tinto, chá de alfafa, camomila, dente-de-leão, roseira brava, ginseng 	<ul style="list-style-type: none"> - Frango, peru, ovos - Atum, pargo, pescada, perca - Leite de cabra e derivados, kefir, iogurte - Óleo de fígado de bacalhau - Amêndoas, avelãs, nozes, pinhão - Favas, ervilhas - Arroz, cevada, milho, quinoa - Vinho branco 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas as carnes vermelhas - Linguado, camarão, lagosta, lula, salmão defumado - Leite de vaca e derivados, manteiga, queijos - Óleo de amendoim, coco - Pistácio, caju - Farinha de trigo integral e branca - Cogumelos, beringela, pimentão, tomate, repolho - Laranja, tangerina, bananas, manga, melão - Bebidas destiladas, refrigerantes, cerveja
Tipo B	Omnívora	<ul style="list-style-type: none"> - Coelho, carneiro, cordeiro - Bacalhau, cavala, linguado, sardinha, salmão - Leite e derivados - Azeite extra virgem - Feijão (manteiga, branco) - Aveia, trigo espelta - Abacaxi, bananas, melancia, ameixas - Chá verde, chá mate, chá gengibre, ginseng, roseira brava 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitela, peru, ovos - Cação, arenque, atum - Amêndoas, castanhas, nozes - Bebidas de arroz e amêndoa - Favas, ervilhas, feijão vermelho - Arroz, cevada - Manga, tangerina, figo, framboesa, maçã, melão, pêra - Café, chá preto, vinho branco e tinto 	<ul style="list-style-type: none"> - Frango, pato, porco - Camarão, caranguejo, lagosta, polvo, truta - Óleo de girassol, amendoim, milho - Caju, amendoim, avelã, girassol, pinhão - Grão, lentilhas, feijão (frade, preto) - Trigo, cevada, centeio, milho, mandioca - Coco, romã, abacate - Bebidas destiladas e refrigerantes
Tipo AB	Moderada mista	<ul style="list-style-type: none"> - Peru - Atum, bacalhau, cavala, sardinha, tamboril - Leite e queijo de cabra, iogurte, kefir - Óleo de nozes, azeite extra virgem - Aveia, trigo espelta, centeio - Bananas, figos, framboesa, kiwi, limão - Café, chá preto, vinho tinto - Chá camomila, gengibre, ginseng, mate e roseira brava 	<ul style="list-style-type: none"> - Fígado, carneiro, cordeiro, coelho - Pargo, arenque, cação - Bebida de soja, tofu - Leite vaca desnatado, queijos e requeijão - Óleo de amendoim, borragem - Arroz, trigo, quinoa - Melão, pêssego, peras - Vinho branco, água mineral com gás 	<ul style="list-style-type: none"> - Porco, pato, frango, vitela - Todo o marisco, solha, linguado, arenque, robalo - Leite de vaca gordo, manteiga - Óleo de milho, girassol - Milho, trigo sarraceno - Abacate, laranja, manga, coco - Cerveja, bebidas destiladas, refrigerantes

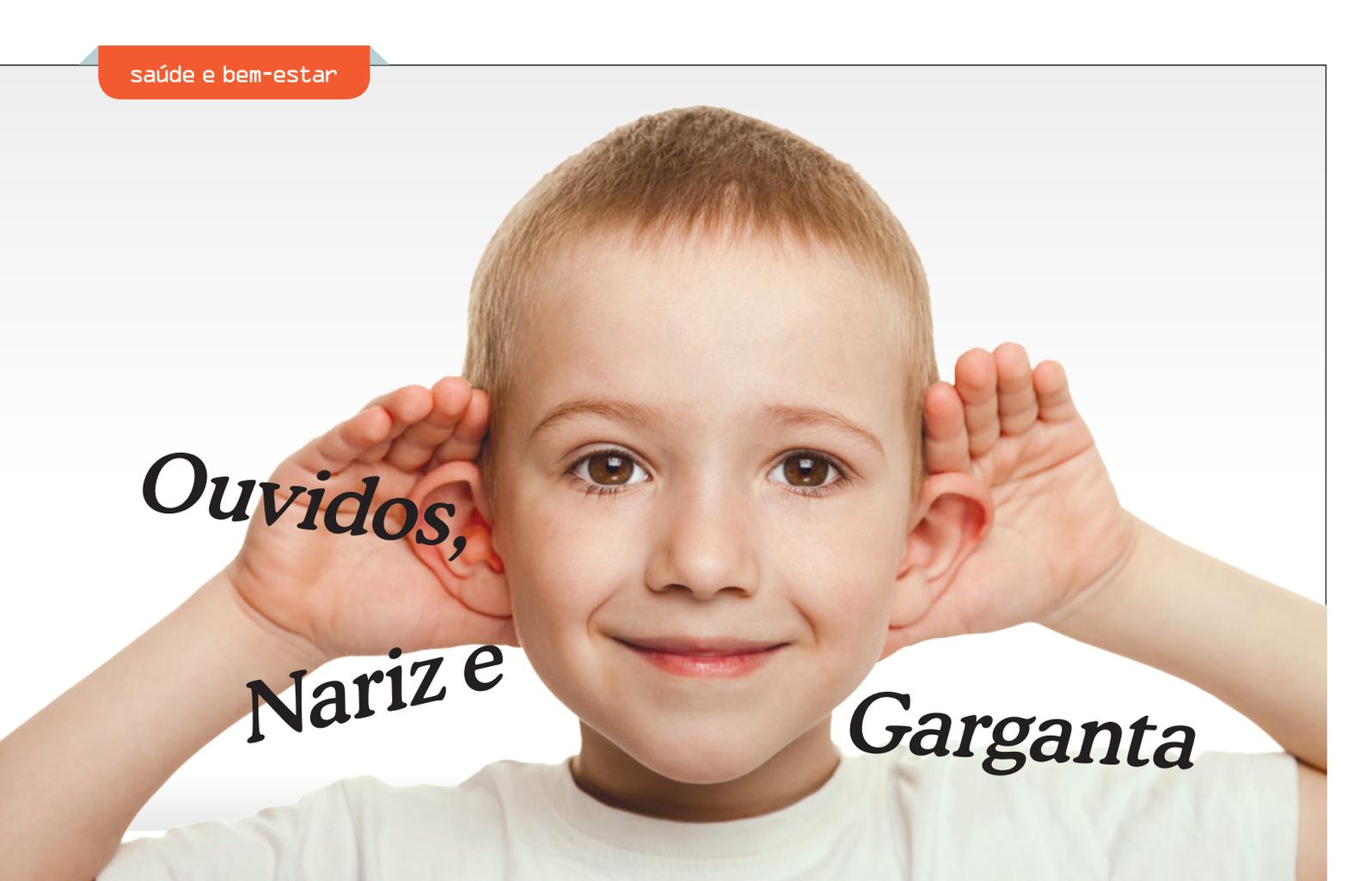
Sempre que possível, os alimentos mencionados no quadro devem ser de origem biológica, pois são mais nutritivos e não contêm contaminantes. Também se devem evitar os alimentos com aditivos, nomeadamente edulcorantes, conservantes e corantes, entre outros. Apesar de alguns grupos sanguíneos, nomeadamente o grupo O, permitirem o consumo de carne vermelha, a sua ingestão deve ser moderada devido ao seu conteúdo em gordura saturada.

No mundo moderno cada vez vão surgindo mais problemas crónicos e travam-se autênticas batalhas no sentido de tentar diminuir a prevalência de doenças como a obesidade, artrite, rinite, asma e até distúrbios neurológicos, assim como a depressão, cansaço crónico, psoríase e fibromialgia, entre outras.

Embora pareça existir algum fundamento para esta escolha alimentar, assim como pessoas que seguem esta dieta e manifestam melhorias em determinadas situações, existe também alguma bibliografia que questiona a sua credibilidade. É importante perceber que a saúde de cada um é o resultado da inter-relação entre diversos fatores, nomeadamente genéticos, alimentares, ambientais, stresse, atividade física, relaxamento e outros. ♥

Devem-se evitar os alimentos com aditivos como os edulcorantes, conservantes e corantes





Ouvidos,

Nariz e

Garganta

Quando tudo está relacionado, o que devemos fazer para minimizar as afeções destes órgãos?

OS OUVIDOS, O NARIZ E A GARGANTA ESTÃO ESTREITAMENTE RELACIONADOS, tanto devido à sua localização como à sua função. Constipações, gripes e alergias são as principais afeções destes órgãos e afetam os adultos mas, sobretudo, as crianças. Contudo, em algumas situações é possível agir preventivamente.

Ouvidos

Órgão da audição e do equilíbrio, o ouvido é bastante complexo e divide-se em três partes: o ouvido externo, o ouvido médio e o ouvido interno. O ouvido externo e o ouvido médio estão relacionados com a receção e a transmissão do som e o ouvido interno analisa as ondas sonoras e nele situam-se as estruturas responsáveis pelo equilíbrio.

Problemas mais comuns

A otite média é uma inflamação que ocorre com alguma facilidade, em especial nas crianças. É comum sentirem-se dores, pressão ou comichão no ouvido, audição abafada e febre, entre outros sintomas. A trompa de Eustáquio, que liga o ouvido médio à parte posterior da garganta (faringe) e normalmente drena os fluidos do ouvido, mantendo-o desimpedido, pode ficar bloqueada, ocorrendo formação de pus. Entre outras causas, isto pode dever-se a bactérias ou vírus e, muitas vezes, é procedido por infeções das vias respiratórias superiores (constipação, gripe).

A otite externa é uma infeção do ouvido com inflamação do canal auditivo externo que pode ser causada por fungos ou

OTOSAN CONES PARA OS OUVIDOS

2 unidades

Derivam de uma tradição popular muito antiga. É um método simples, seguro e eficaz que ajuda a resolver os problemas de higiene auricular. Contém própolis, um agente de limpeza natural com qualidades antibacterianas reconhecidas.



OTOSAN SPRAY AURICULAR

50 ml

Com extratos de plantas, atua de forma suave e eficaz e contribui para a higiene auricular, ajudando na remoção o excesso de cerúmen. Usado regularmente, previne a sua formação excessiva.



OTOSAN GOTAS PARA OS OUVIDOS

10 ml

Graças aos ingredientes naturais, como os óleos essenciais e própolis, favorece a eliminação da cera em excesso e protege o ouvido sem secar a pele do canal auditivo, respeitando desta forma o equilíbrio natural da pele.





Com o nariz congestionado deve ingerir muitos líquidos, nomeadamente água

Alguns conselhos - Ouvidos

- ♥ Limpar apenas o ouvido externo com algodão.
- ♥ Utilizar apenas produtos adequados para amolecer e ajudar a retirar o excesso de cerúmen.
- ♥ Procurar o médico quando o excesso de cerúmen é grave ou em caso de dor, inflamação, bloqueio ou surdez.
- ♥ Nunca introduzir cotonetes, ganchos, chaves, palitos, clips, as unhas ou outros objetos pontiagudos no ouvido.

Alguns conselhos - Nariz

Em alguns casos pode ser necessário recorrer ao uso de medicamentos para ajudar a descongestionar o nariz. No entanto, existem algumas medidas simples que podem ajudar:

- ♥ Assoar-se regularmente mas sem esforço excessivo.
- ♥ Inalar vapores de água para fluidificar as secreções.
- ♥ Aplicar uma solução salina, como soro fisiológico ou água do mar.
- ♥ Ingerir muitos líquidos (água, chá, sopas, etc.).
- ♥ Dormir com a cabeceira da cama ligeiramente levantada.

Garganta

A garganta (faringe) localiza-se por trás da boca, abaixo da cavidade nasal e por cima do esófago e da traqueia. É um canal muscular através do qual os alimentos são transportados até ao esófago e o ar chega aos pulmões.

Problemas mais comuns

Sentir dor ao engolir, falar e bocejar, vermelhidão da parede no fundo da boca, rouquidão e tosse são sintomas de garganta inflamada (faringite, laringite, etc.). Estas situações são normalmente provocadas por vírus (gripes e constipações). A inflamação da garganta também pode ser causada por refluxo, nariz entupido ou pó que entrou na garganta. ♥

Alguns conselhos - Garganta

- ♥ Tentar não respirar pela boca, pois seca a mucosa e facilita o alojamento de bactérias.
- ♥ O mel, rebuçados (de preferência sem açúcar) e gargarejar com água salgada ajudam a manter a garganta hidratada.
- ♥ Beber bastante água e infusões.

OTOSAN SPRAY NASAL

30 ml

Solução hipertónica 2,2% de água do mar da Bretanha com extratos vegetais. Atua a nível local, limpando as fossas nasais, ajudando a reduzir a congestão nasal, a inflamação e a incidência de infeções.



KIT IRRIGADOR NASAL +20 saquetas de sal tamponado

Nasopure® é a forma mais confortável de limpeza das fossas nasais. Experimente o seu efeito refrescante e descongestionante em caso de congestão nasal, presença de agentes irritantes ou simplesmente para manter o nariz saudável.



O mel pode ajudar a manter a garganta hidratada e macia

Um mundo de sabores



Especiarias e ervas aromáticas biológicas

As especiarias e ervas aromáticas são essenciais e insubstituíveis na nossa cozinha, pois podem tornar um simples prato numa delícia *gourmet*. Por isso, a Sonnentor é especialmente cuidadosa com estes temperos valiosos e tem à sua disposição uma vasta gama de elevada qualidade. Cuidadosamente selecionadas por agricultores experientes e provenientes de agricultura biológica – este é o segredo das nossas especiarias e ervas aromáticas que levam até à sua mesa um mundo de sabores.

À venda em lojas de produtos naturais. Distribuído por:

dietimport

Rua 1º Dezembro, 45 - 3º dto. 1249-057 Lisboa Tel: 210306000 Fax: 210306012 e-mail: apoiocliente@dietimport.pt site: www.dietimport.pt



SONNENTOR

Cuidar dos rins

Não descure a saúde de órgãos tão importantes como os rins. Saiba todos os segredos para os manter sempre saudáveis.

Os rins são dois órgãos de cor vermelho-escuro com a forma de um feijão e que se localizam nas costas, tendo as últimas costelas a função de os proteger.

Por eles circula diariamente uma grande quantidade de sangue através das artérias renais. No interior dos rins estas artérias dividem-se em vasos, cada vez menores, até formarem um "novelo" de vasos muito finos: glomérulos. Esta estrutura é o verdadeiro filtro do rim porque elimina todas as substâncias indesejáveis através da urina.

A urina é o líquido formado pela água que o organismo não necessita e que por isso é eliminada juntamente com sais e outros produtos (sódio, cálcio, fósforo, ureia e ácido úrico, entre outros) que não devem ficar acumulados no sangue.

Durante um dia passam pelos rins cerca de 1200 a 2000 litros de sangue e formam-se cerca de 1,2 a 1,5 litros de urina.

Primeiros sinais de doença renal

As causas das doenças renais podem ter várias origens e o primeiro passo para a sua deteção consiste na observação de alterações na urina, nomeadamente o seu volume, cor, odor e modo como é eliminada (frequência, quantidade e jato). As alterações detetadas nas análises sanguíneas, nomeadamente nos valores de creatinina, ureia, sais minerais ou anemia sem causa aparente, podem indicar alguma alteração a nível do funcionamento renal.

Inchaço nos pés, mãos e olhos, assim como dores nas costas ou aumento da tensão arterial também podem ser sinais de alarme.

Fatores de risco para a doença renal são a hipertensão, diabetes, idade superior a 60 anos, histórico familiar de doença renal ou doença cardíaca ou cardiovascular.

Para prevenir a formação de cristais deve-se ingerir muita água

Doenças renais

Cólica renal

Deve-se à presença de cálculos nos rins e está associada a dor intensa, por vezes sangue na urina e nalguns casos libertação de partículas (cálculos).

Os cálculos consistem em pequenos minerais (normalmente de oxalatos, carbonato de cálcio ou de ácido úrico) que geralmente são filtrados pelos rins mas que por algum motivo se vão cristalizando e acumulando. Uma das causas pode ser a urina tornar-se cronicamente muito concentrada.

Qual a sua função?

Os rins têm várias funções importantes para o organismo, entre as quais se destaca:

- ♥ Eliminação de resíduos tóxicos produzidos pelo organismo, como a ureia e o ácido úrico.
 - ♥ Controlo do volume de líquidos de forma a eliminar a água em excesso no organismo.
 - ♥ Controlo de sais no nosso corpo.
 - ♥ Através do controlo do equilíbrio entre líquidos e sais no organismo influenciam a pressão arterial e venosa no organismo.
 - ♥ Segregação de hormonas: eritropoetina, vitamina D e renina.
- A eritropoetina interfere na produção de glóbulos vermelhos e a sua falta pode levar a situações de anemia de difícil tratamento. A vitamina D controla a absorção de cálcio pelos intestinos. A renina está associada ao controlo do volume de líquidos e pressão arterial do organismo.

Devido à capacidade de adaptação do organismo, os seus sintomas podem ser progressivos e só se fazem sentir quando já há uma grande diminuição da função, mas por vezes, através da observação de alterações nos níveis de creatinina ou ureia, pode ser detetada.

Alguns dos primeiros sintomas podem ser cansaço progressivo, debilidade generalizada e fadiga ao realizar esforços pequenos ou moderados. Quando a insuficiência renal é grande, surgem sintomas digestivos, entre os quais se destaca a perda de apetite. Quando há insuficiência renal, existe ainda tendência para a acumulação de líquidos ou edemas, mais abundantes nas pernas à medida que o dia avança e na face durante as primeiras horas da manhã, ao acordar. O aumento de tensão arterial ou hipertensão também é frequente. Porém, sabe-se que alguns indivíduos têm um risco agravado de sofrer de insuficiência renal, nomeadamente quem tem rins poliquísticos, apenas um rim, algum tumor, rim tuberculoso ou até em situações de HBP (hipertrofia benigna da próstata), em que ocorre uma grande dilatação da próstata sem tratamento.

Estes cálculos podem deslocar-se através das vias urinárias e ser expulsos de forma espontânea, mas também podem ficar retidos, provocando uma dor aguda que não alivia em qualquer posição. Habitualmente a cólica piora quando se bebe água, razão pela qual a sua ingestão deve ser evitada durante a crise.

O tratamento da litíase renal depende do tamanho do cálculo, da sua composição e de complicações a que poderá estar associada, podendo consistir na destruição dos cálculos, remoção através de cirurgia ou apenas aliviar os sintomas associados à crise.

Para prevenir a formação destes cristais deve-se ingerir bastante água (exceto durante os episódios de dor), seguir a dieta recomendada pelo médico em função do tipo de cálculo e, nalguns casos, alguns medicamentos podem favorecer a eliminação de alguns tipos de cálculos. De um ponto de vista mais natural, algumas plantas, entre

as quais a quebra-pedras, têm revelado bons resultados na eliminação e diminuição de sintomas associados à presença de cálculos renais. A ingestão de água dialítica tem mostrado resultados satisfatórios na eliminação e prevenção do aparecimento de cálculos renais.

Insuficiência renal

São várias as doenças renais que podem levar à insuficiência renal. No passado esta patologia era mortífera porque não existia hemodiálise e substâncias tóxicas para o organismo, como por exemplo a ureia, atingiam concentrações muito elevadas e provocavam a morte.

Esta patologia surge quando por algum motivo o rim fica incapacitado de realizar a sua função e, especialmente no caso crónico, pode ser irreversível. No entanto, é importante destacar que um só rim é suficiente para manter uma função renal normal.



A planta quebra-pedras é muito utilizada para amenizar problemas no aparelho urinário, sendo por isso muitas vezes ingerida sob a forma de chá



CARIL DOCE BIO SONNENTOR

35 g

Para pratos mais exóticos e com um toque oriental genuíno.



OREGÃO BIO SONNENTOR

13 g (lata)

Podem ser utilizados em saladas, pratos de peixe ou em tostas. Dão um sabor bem condimentado aos alimentos.



MISTURA DE ERVAS PARA SALADA BIO SONNENTOR

35 g

Uma mistura ideal para saladas que ajuda a evitar o uso de sal.

RESOLUTIVO REGIUM

600 ml

Produto natural composto exclusivamente por hidrolatos concentrados de origem vegetal (boldo, cavalinha, nopal, arzola, rabo-de-gato, alecrim, grama, arêmona, quaresmas, arenária, aljôfar e erva-cidreira).



INFUSÃO QUEBRA-PEDRAS NATUREFOODS

10 saquetas

Infusão da planta do género *Phyllanthus*.



Nestes casos a consulta de um especialista, o nefrologista, é importante para o correto diagnóstico e tratamento. Este inclui tanto a toma de medicação adequada como vários cuidados a nível alimentar.

A medicação é necessária para o controlo da tensão arterial, pois fornece hormonas que o rim não é capaz de produzir, mas também para aliviar os sintomas. Através da dieta tenta-se controlar a tensão arterial e diminuir a acumulação de substâncias como a ureia, creatinina ou potássio, pois a insuficiência renal leva a que se acumulem indevidamente no organismo.

Em caso de insuficiência renal, a nível alimentar é importante:

- ♥ A ingestão de água em função da capacidade do organismo para a eliminar.
- ♥ A eliminação do sal ou alimentos ricos no mesmo em caso de tensão arterial elevada. Como alternativa podem ser utilizadas plantas aromáticas, especiarias ou o gomásio.
- ♥ Controlar o consumo de proteínas, pois o rim pode não ter capacidade para eliminar substâncias resultantes da sua utilização, sobretudo as presentes na carne e no peixe. As alternativas à base de soja são uma boa opção nestes casos.
- ♥ Quando se verifica a acumulação de potássio no sangue também é importante evitar alimentos mais ricos neste elemento: fruta, batatas e muitas das verduras.

Algumas plantas também podem ter uma ação coadjuvante em situações de creatinina elevada no sangue e melhoria da função renal, como é o caso do abacateiro, parietária, marmeleiro, *Lespedeza capidata* ou alcachofra.

Dicas para manter os rins saudáveis

- ♥ Manter a pressão sanguínea nos valores estabelecidos pelo seu médico ou técnico de saúde. Isto pode contribuir para atrasar ou prevenir a insuficiência renal.
- ♥ Em caso de diabetes é importante controlar os níveis de glicose no sangue.
- ♥ Manter os níveis de colesterol recomendados.
- ♥ Tomar apenas a medicação recomendada pelo médico. Não abusar de medicação analgésica ou anti-inflamatórios não esteroides.
- ♥ Reduzir o consumo de sal substituindo-o por especiarias, ervas e temperos sem ou com menos teor de sódio.
- ♥ Escolher alimentos saudáveis: frutos frescos, vegetais frescos ou congelados, cereais integrais, produtos lácteos com baixo teor de gordura.
- ♥ Limitar o consumo de álcool.
- ♥ Praticar exercício físico.
- ♥ Manter um índice de massa corporal saudável e, se for o caso, combater o excesso de peso.
- ♥ Se fuma, tome as medidas necessárias para deixar de o fazer. O fumo do tabaco pode causar danos a nível renal.



Obstrução urinária

Deve-se ao impedimento da passagem da urina pelos canais urinários. Possíveis causas para esta situação são a presença de cálculos, aumento da próstata, tumores, estreitamentos anormais da uretra ou ureteres. Como consequência verifica-se a ausência total ou parcial de urina e o seu tratamento é urgente.

Nefrite

Manifesta-se com a presença de albumina no sangue e urina, que apresenta sintomas como edema e hipertensão.

Infeções urinárias

Normalmente não chegam a atingir o rim; contudo, se além dos sintomas mais comuns de infeções urinárias surgir febre, dor lombar e calafrios é possível que os rins também já estejam a ser afetados, tratando-se assim de pielonefrite. Quando as infeções urinárias são frequentes, o arando vermelho pode ser útil na prevenção de novos episódios.

Tumores renais

No rim também pode ocorrer a formação de tumores benignos e malignos. As queixas associadas a estas massas palpáveis no abdómen são dor, sangue na urina e obstrução urinária.

Além das patologias indicadas, o rim pode ser afetado por muitas outras situações, como é o caso de diabetes, gota, doenças imunitárias, tuberculose, hereditárias (ex.: rim poliquístico) e nefropatias tóxicas causadas por tóxicos, agentes físicos, químicos e drogas. ♥

A medicação é necessária para o controlo da tensão arterial



SLACKSTONE II ®
Caixa com 2 ampolas
(para 40/80 dias)

A solução natural para preparar água dialítica.

**CRANBERRY+
VITAMINA C
SOLGAR**®

60 cápsulas vegetais

Este suplemento contém vitamina C, que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.



**UREIMIN
NATURECARE**
120 comprimidos

Suplemento natural à base de plantas (abacateira, parietária e marmeleiro).



**EXTRATO DE
ALCACHOFRA
SOLGAR**®

60 cápsulas vegetais

A alcachofra suporta a desintoxicação. As folhas são as partes com mais interesse, pois têm uma maior concentração de compostos biológicos importantes, que incluem os compostos fenólicos: ácido clorogénico e cinarina.



**LESPEDEZA
CAPITATA
DR. NATURAL**

250 ml

Planta tradicionalmente conhecida por ajudar a circulação sanguínea e a manter a pressão sanguínea normal.



YOGI TEA®

GAMA DE INFUSÕES HERBAL

TOME O GOSTO ÀS NOITES BEM DORMIDAS

Como se sabe, uma noite bem dormida é essencial para o bem-estar e contribui para um estilo de vida equilibrado. Um sono profundo é, além do mais, retemperador para o corpo e mente e ajuda a manter a boa disposição. As infusões Boa Noite da Yogi Tea são feitas a partir de uma mistura de ervas e especiarias biológicas - com propriedades relaxantes - como funcho, camomila, hortelã-pimenta, cardamomo, melissa, erva príncipe, raiz de valeriana, salva, lavanda, noz-moscada, erva-cidreira, entre outras.

Experimente as infusões Boa Noite da Yogi Tea e ganhe noites de sono!



Distribuído por: dietimport 

Rua 1º Dezembro, nº45 - 3ºdto. 1249-057 LISBOA
Tef: 21 030 60 00 Fax: 210 306 012 apoiaocliente@dietimport.pt

planta

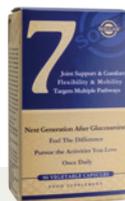
Boswellia serrata L.

Incenso indiano

O incenso indiano, ou *boswellia*, é usado há séculos na medicina ayurvédica porque tem aplicações terapêuticas e medicinais interessantes.



A *boswellia* não causa problemas estomacais e tem bons resultados em casos de problemas musculoesqueléticos e lesões desportivas



SOLGAR® N.º 7, JOINT SUPPORT & COMFORT SOLGAR®

30 cápsulas vegetais

Além de extrato de resina de incenso indiano contém colagénio hidrolisado, ester-C, açafraão-da-índia, salgueiro-branco, gengibre, pimenta-de-caiena e pimenta preta.

Trata-se de uma árvore muito frequente na Índia, da qual se extrai uma oleorresina que, em contacto com o ar, solidifica. Desta resina obtém-se um extrato que tem propriedades benéficas, nomeadamente anti-inflamatórias. A resina também é usada para fazer incenso, sabonetes, produtos de beleza, alimentos e bebidas. Atualmente, o extrato desta planta é disponibilizado sob a forma de produtos que incluem comprimidos, cápsulas ou cremes, utilizados principalmente para ajudar a reduzir os sintomas causados pela inflamação associada à osteoartrite e à artrite reumatoide.

Propriedades benéficas

As pesquisas realizadas com esta planta identificaram compostos ativos anti-inflamatórios específicos, normalmente denominados ácidos boswéllicos. Em estudos, estes ácidos demonstraram reduzir significativamente a inflamação de várias formas:

- ♥ Impedem os leucócitos envolvidos nos processos inflamatórios de se infiltrarem nos tecidos danificados.
- ♥ Melhoram a circulação nas articulações.
- ♥ Bloqueiam reações químicas que promovem a ocorrência de inflamação em problemas intestinais crónicos como a doença de Crohn e a colite ulcerosa.

Assim, o extrato de *boswellia* ajuda a aliviar os sintomas da osteoartrite e da artrite reumatoide, tanto quando ingerido como quando aplicado localmente nas articulações afetadas. O alívio passa por ajudar a diminuir a rigidez matinal e melhorar a mobilidade das articulações.

Ao contrário do que sucede com os anti-inflamatórios não esteroides convencionais — muito usados nos casos de inflamações articulares —, a *boswellia* não causa problemas estomacais.

Este extrato também apresenta bons resultados em casos de asma, dores nas costas e lesões desportivas. ♥



INCENSO INDIANO (*BOSWELLIA SERRATA* L.) SOLGAR®

60 cápsulas vegetais

Extrato estandardizado da resina e resina em pó.



Lábios sempre cuidados

Lábios bonitos e saudáveis chamam a atenção, mas são uma parte sensível do rosto e requerem alguns cuidados especiais. Saiba quais.

Dicas para manter os seus lábios bonitos

- ♥ Aplique protetor ou bálsamo labial com proteção solar durante todo o ano.
- ♥ Aplique um bálsamo labial ou batom à base de calêndula e/ou camomila para suavizar e acalmar os lábios gretados e com erupções associadas ao herpes labial. Para o evitar, deve aplicar um protetor solar com um elevado FPS antes da exposição solar.
- ♥ Para evitar lábios gretados, proteja-os diariamente com batom ou bálsamo labial para prevenir o cieirol, repetindo a aplicação ao longo do dia.
- ♥ Escolha um batom com protetor solar e substâncias hidratantes, fundamental para manter os lábios hidratados e evitar que sequem.
- ♥ Evite cosméticos com muitos conservantes ou produtos químicos. Use bálsamos protetores para lábios sem

fragrância ou aroma, de modo a prevenir a irritação da pele.

TANTO O FRIO COMO O CALOR EM EXCESSO podem deixar os lábios sensíveis. No inverno, com a chegada do tempo frio, as temperaturas baixas, o vento e o ar seco dos aquecimentos reduzem a proteção natural da pele, resultando assim em lábios mais secos e gretados. Além de desidratados, os lábios ficam mais sensíveis e vulneráveis, pois são a parte do rosto mais exposta às agressões ambientais. Deste modo, é necessário reforçar os cuidados dermatológicos e fortalecer a camada lipídica, diminuindo as várias agressões ambientais a que são expostos ao longo do ano.

- ♥ Para um cuidado mais intensivo, em especial para peles maduras, aconselha-se a aplicação de um sérum labial.
- ♥ Para hidratar os lábios também é fundamental ingerir água; beba entre 1,5 L a 2 L água por dia.
- ♥ Inclua na sua alimentação frutas e verduras em abundância. Manter um estilo de vida saudável (alimentação variada e equilibrada e uma adequada ingestão de líquidos) ajuda a nutrir a pele.
- ♥ Evite as bebidas alcoólicas, tabaco e alimentos ácidos ou muito salgados. Estes hábitos podem levar à perda de hidratação e dar origem a lábios secos.
- ♥ Quando escolher batons com cor prefira marcas naturais, sem a presença de metais pesados (compostos tóxicos que podem provocar reações alérgicas).♥



BATOM BÁLSAMO LABIAL COM CAMOMILA HERBACIN

4,8 g
Oferece proteção para os lábios e ajuda a prevenir a desidratação. Produzido a partir de ingredientes à base de plantas e cera de abelha.



BATONS BIOLÓGICOS LOGONA

4,5 g
Com ingredientes provenientes de agricultura biológica, não testado em animais.



BATOM DE MELALEUCA BIO DR. ORGANIC

5,7 ml
Um bálsamo hidratante, formulado para hidratar os lábios secos e gretados. Combina as propriedades do óleo de melaleuca biológico com as propriedades hidratantes da manteiga de karité, cera de abelha e vitamina E. A fórmula deste batom ajuda a prevenir os lábios secos, deixando-os tonificados, hidratados e protegidos. Também fornece proteção contra os danos causados pelos raios UVA e UVB.



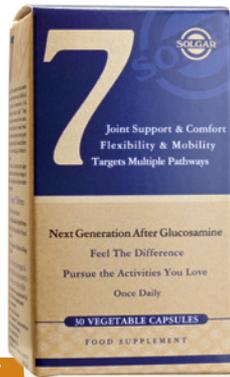
BATOM DE MEL DE MANUKA BIO DR. ORGANIC

5,7 ml
Batom natural e rico que utiliza as propriedades únicas do mel de manuka biológico de forma a obter uma fórmula perfeita para a hidratação dos lábios secos. A adição da nutritiva manteiga de karité, própolis, cera de abelha e vitamina E permite hidratar e proteger os lábios expostos a temperaturas frias e humidade. O batom com mel de manuka também fornece proteção contra os danos da radiação solar UVA e UVB (SPF 15). Não testado em animais.



BÁLSAMO LABIAL HIDRATANTE CATTIER

4 g
Este bálsamo regenerador ultranutritivo ajuda a proteger os lábios das agressões externas. Com azeite e manga selvagem, fornece elementos naturais essenciais para a proteção e hidratação dos seus lábios. Tem uma textura cremosa que faz com que deslize facilmente pelos lábios. Não testado em animais.



SOLGAR N.º 7

Sete ingredientes que atuam em 7 dias: é assim que se apresenta o mais recente lançamento da Solgar. Com vitamina C, extratos de resina de incenso indiano e raiz de açafraão, este suplemento apoia a mobilidade em articulações sensíveis ou sobrecarregadas

SOLGAR N.º 7 JOINT SUPPORT & COMFORT 30 CÁPSULAS VEGETAIS



GAMA PREMIADA

A gama de óleo de argão da Dr. Organic recebeu o prémio “Melhor Gama Biológica” na edição de 2013 dos prémios Your Hair Awards. O óleo de argão foi ainda distinguido como “melhor produto para cabelos rebeldes”.



PREPARADOS INSTANTÂNEOS

Agora é mais fácil preparar *brownies*, *waffles* e *cupcakes* graças aos preparados instantâneos da Bauk Hof. Com ingredientes biológicos e sem glúten, esta é uma sugestão prática e saborosa que pode levar à mesa na época natalícia.

PREPARADO BROWNIES 400 G

PREPARADO CUPCAKES 255 G

PREPARADO WAFFLES 200 G



FRUTOS & FIBRAS CONCENTRADO

A Ortis amplia a sua gama de soluções para o trânsito intestinal com o lançamento do Frutos & Fibras Concentrado. Com figo, ruibarbo estandarizado e tamarindo que ajudam a favorecer um trânsito intestinal regular. Frutos & Fibras Concentrado em cubos mastigáveis é a resposta da natureza para os problemas de prisão de ventre.

FRUTOS & FIBRAS CONCENTRADO 12 CUBOS



NOVIDADES SCHAR: ESPARGUETE COM TOMATE E BOLACHA MINI-PETIT

A Schar volta a inovar nas suas receitas sem glúten, sempre numa perspetiva de tornar a vida dos celíacos e intolerantes ao glúten cada vez mais facilitada. Descubra o novo esparguete com molho de tomate para uma verdadeira pasta italiana e as novas bolachas mini-petit, saborosas como sempre mas agora em tamanho mini.

BOLACHA SEM GLÚTEN MINI-PETIT 125 G

ESPARGUETE COM MOLHO DE TOMATE

NUNCA UMA OFERTA FOI TÃO RECONFORTANTE.

**OFERTA
CAIXA DE
REFEIÇÃO**

NA COMPRA DE
2 EMBALAGENS
50g RICOLA*



Saborosos, suavizantes e refrescantes, os rebuçados Ricola têm origem numa combinação exclusiva de ervas suíças que lhe oferece todo o conforto que precisa nesta estação. E agora, na compra de 2 embalagens de 50g de rebuçados Ricola, ainda recebe uma caixa de refeição para que possa saborear as suas refeições quentes a qualquer hora e em qualquer lugar.

À venda em lojas de produtos naturais.

SABOROSOS, SUAVIZANTES E REFRESCANTES.

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.

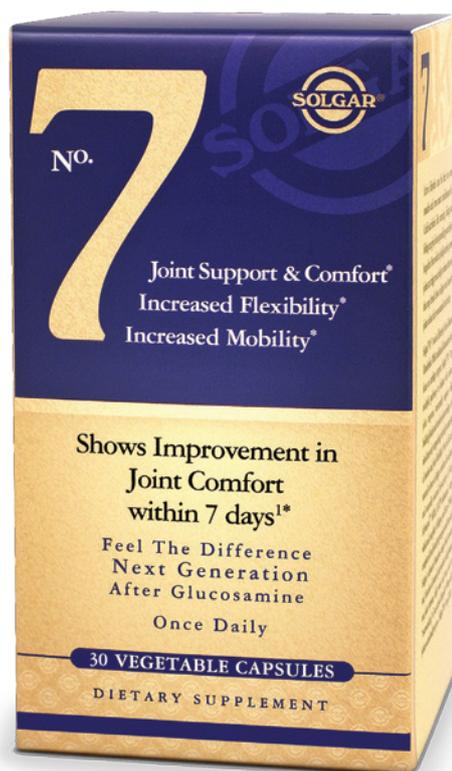
*Oferta limitada ao stock existente.



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

PROBLEMAS NAS ARTICULAÇÕES? NÃO FIQUE PARADO.

Experimente Solgar n.º 7 com 7 ingredientes e sinta a diferença em 7 dias.*



www.solgar.pt

A pensar em quem não consegue ficar parado, a Solgar desenvolveu o suplemento Solgar n.º 7, uma solução inovadora e eficaz para o funcionamento normal das cartilagens e conforto das articulações sensíveis ou sobrecarregadas. Com uma combinação exclusiva de 7 ingredientes, Solgar n.º 7 contém vitamina C que contribui para a normal formação do colagénio e para o normal funcionamento das cartilagens e *Boswellia Serrata* que ajuda a manter as articulações flexíveis.

Experimente e sinta a diferença em apenas 7 dias. A partir daqui, nada o pode parar.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

* Comparative Efficacy and Tolerability of 5-Loxin® and Aflapin® against osteoarthritis of knee: a double blind, randomized, placebo controlled clinical study. Krishanu Sengupta, Alluri V. Krishnaraju, Amar A. Vishal, Artatrana Mishra, Golakoti Trimurtulu, Kadainti VS Sarma, Smriti K Raychaudhuri, Siba P Raychaudhuri

À venda em lojas
de produtos naturais
e farmácias.

Distribuído por:
dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, n.º 45 - 3º dto, 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12
apoioaocliente@dietimport.pt