

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

outono 2014

#35

nutrição

12 alimentos que estão a revolucionar o mundo
Conheça as novas tendências alimentares

Tipos de vegetarianismo
O vegetarianismo é um regime alimentar no qual a carne e o peixe são suprimidos. Porém, é muito mais do que uma opção alimentar

saúde e bem-estar

Mude o seu estilo de vida e reduza o risco de cancro
O cancro é uma doença que nos assusta. Comece hoje a prevenir e altere o seu estilo de vida.

beleza

Dicas de maquilhagem
Anote as principais dicas para uma maquilhagem perfeita



Os mais procurados contra gripes e constipações

**Experimente os alimentos,
plantas e nutrientes mais eficazes**



Aproveite o regresso

Caro(a) Leitor(a),

Aproveitando o regresso ao trabalho e o início das aulas para os mais novos, esta é a altura ideal para lhe propormos algumas mudanças no seu dia-a-dia!

Descubra os 12 alimentos que estão a revolucionar o mundo. Não são alimentos novos mas, para muitos, constituem uma novidade. Têm propriedades nutricionais que os destacam da grande maioria dos alimentos e um excelente portefólio de capacidades medicinais, por isso, procure incluí-los na sua alimentação.

Nesta edição damos particular atenção a uma das doenças que mais nos assusta: o cancro. As descobertas sugerem que apenas 5% a 10% dos casos de cancro são, de facto, hereditários. Assim, as causas não genéticas, como as escolhas que fazemos no nosso dia-a-dia (tipo de alimentação, nível de atividade física, controlo do peso corporal e outros fatores ambientais) têm impacto no risco de desenvolvimento de doenças como o cancro.

Por fim, voltamos a dar-lhe ideias para que, no tempo frio que se aproxima, não sofra de gripes e constipações.

Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport

THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CATIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CÉLIA TAVARES, MAFALDA SOUSA, SALOMÉ BORREGANA, SARA MARTINS, SÓNIA SÁ E RITA SILVA
MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | REVISÃO: LAURINDA BRANDÃO
DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA | TELEFONE: 218 543 116

Plot.

CONTENT AGENCY

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



Os mais procurados contra gripes e constipações

Experimente os alimentos, plantas e nutrientes mais eficazes

nutrição

12 alimentos que estão a revolucionar o mundo

3 Conheça as novas tendências alimentares. Não são alimentos novos mas para muitas pessoas constituem uma novidade.

Tipos de vegetarianismo

6 O vegetarianismo é um regime alimentar no qual a carne e o peixe são suprimidos. Porém, é muito mais do que uma opção alimentar.

saúde e bem-estar

Os mais procurados contra gripes e constipações

8 Antes de se deixar apanhar pelos vírus da gripe e constipações, experimente aliar-se aos alimentos, plantas e outros nutrientes que irão ajudar a combatê-los.

Mude o seu estilo de vida e reduza o risco de cancro

12 O cancro é uma doença que nos assusta. Comece hoje a prevenir e altere o seu estilo de vida.

Origanum vulgare

16 Apesar de ser mais popular para usos culinários, o orégão tem sido estudado devido às suas propriedades terapêuticas.

beleza

Dicas de maquilhagem

17 A maquilhagem pode ser utilizada no dia-a-dia ou numa ocasião especial. Mas será que sabe qual a melhor forma de aplicá-la?

em foco

Novidades e destaques

18 Novos produtos e mais notícias preparadas especialmente a pensar em si.

12 alimentos

que estão a revolucionar o mundo

Conheça as novas tendências alimentares

Não são alimentos novos mas para muitas pessoas constituem uma novidade. Têm propriedades nutricionais que os destacam da grande maioria dos alimentos e um excelente portefólio de capacidades medicinais. Descubra os 12 alimentos de que todos falam atualmente.

Açaí

Proveniente da Amazônia, este fruto já é considerado uma das bagas mais nutritivas do mundo. Contém quercetina, ácido oleico (também presente no azeite), vitamina C, vitaminas do complexo B, proteínas, fibras vegetais e ainda entre dez a trinta vezes mais antocianinas do que o vinho tinto. É estudado em todo o mundo e já foram comprovados os seus benefícios na diminuição da glicose em jejum, dos níveis de insulina, do colesterol total, da diabetes e no aumento dos níveis de atividade antioxidante.

Maca

A maca é a raiz de uma planta originária do Peru consumida ancestralmente pelos Incas para equilibrar o sistema endócrino,

diminuir o stresse, repor naturalmente a energia corporal, estimular a atividade sexual e melhorar a fertilidade. Por ser rica em vitaminas B1, B2, C, D e E, ferro, potássio, cobre, magnésio, selénio, fósforo e cálcio, era consumida pelos guerreiros para aumentar a força e resistência muscular. É também uma excelente fonte de proteína vegetal, fibra, ácidos gordos e alcaloides.

Noni

O noni é uma planta originária do Taiti e das ilhas do Pacífico, onde é usado tanto para fazer tintas como para aliviar as dores e diminuir as inflamações cutâneas. Estudos em ratos já comprovaram o efeito benéfico da antraquinona damnacantal como antioxidante no tratamento do cancro, sobretudo ao nível colo-retal, e da xerina na redução da tensão arterial e do stresse. Atualmente o noni é sobretudo consumido sob a forma de sumo, como coadjuvante em caso de atrie, diabetes, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, úlceras, dificuldades digestivas e dores menstruais.

Kefir

O kefir é uma bebida fermentada derivada do leite, muito rica em probióticos, originária das montanhas do Cáucaso. Ao contrário do iogurte, que é feito com a adição de bactérias que produzem o ácido láctico, o kefir faz-se através da combinação de leite com uma seleção de fungos e bactérias lactobacilos. Tem um sabor mais ácido do que o iogurte e é rico em probióticos e polissacarídeos de cadeia longa que ajudam a equilibrar a flora intestinal e facilitam a digestão.

Bagas goji

As bagas goji são usadas desde os tempos mais remotos como planta medicinal em regiões como o Tibete, China e Índia. De acordo com vários estudos, estas bagas são o fruto com maior riqueza nutricional uma vez que contêm 18 aminoácidos diferentes, mais de 21 oligoelementos, antioxidantes, vitaminas, betasisterol, sesquiterpenoides, fibras e ómega-3 e 6. Entre as suas ações benéficas mais reconhecidas destaca-se a proteção contra o envelhecimento, a promoção da energia e do bem-



SUMO DE AÇAÍ THE BERRY COMPANY

1l
Delicioso sumo de açaí. Ideal para acompanhar qualquer refeição.

MACA SPIRIT BIO EM PÓ EURONAT

100 g
O poder ancestral da maca num único frasco.

100% SUMO DE NONI BIO NATUREFOODS

1l
O sumo de noni da Naturefoods é embalado em garrafa de vidro e 100% biológico.

KEFIR DE VACA DESNATADO 0% MASSA GORDA BIO EL CANTERO DE LETUR

420 g
Rico em probióticos e com 0% de massa gorda.

BAGAS GOJI NATUREFOODS

175 g / 250 g
Experimente adicioná-las aos cereais de pequeno-almoço e obterá uma refeição rica em nutrientes.

TOSTAS DE ARROZ E AMARANTO BIO AMISA

150 g
Estas tostas biológicas são ideais para um snack saudável a meio do dia.



Amaranto

Cevada

Espelta

Quinoa

Sementes de chia

–estar geral, a prevenção contra alguns tipos de cancro, a ação anti-inflamatória e a redução dos níveis de glucose no sangue.

Amaranto

Original das tribos astecas do México e do Peru, o amaranto é rico em cálcio, ferro, magnésio, fósforo e potássio. Cerca de 14% da sua composição é constituída por aminoácidos essenciais, não contém glúten e alguns estudos indicam que o amaranto pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol no sangue. Com um sabor variado (sementes, nozes ou picante), o amaranto é bastante versátil e pode ser usado na confeção de pães, produtos de pastelaria e bolachas.

Cevada

A cevada é um pequeno cereal com baixo índice glicémico, rico em fibra solúvel, insolúvel e minerais como molibdénio, selénio, manganês, cobre, crómio, fósforo e magnésio. Devido à sua composição rica em fibras solúveis a cevada ajuda o corpo a metabolizar as gorduras e os hidratos de carbono, além de diminuir os níveis de colesterol no sangue. Por outro lado, as suas fibras insolúveis são uma excelente ajuda para estimular os movimentos do trato digestivo e assim reduzir o risco de cancro, sobretudo do cólon.

Espelta

Reconhecida pelos seus benefícios para a saúde e com um sabor ligeiramente amendoado, atualmente é usada em todo o mundo para confeccionar produtos de pastelaria,

pães ou massas. Apesar de conter glúten, este é mais solúvel em água e, consequentemente, tem maior digestibilidade e menor probabilidade de causar intolerância. Além disso possui maior teor proteico, menor teor de gordura e maior teor de fibras solúveis em comparação com o trigo, constituindo uma solução ideal para as pessoas que procuram uma alimentação mais saudável ou um regime de emagrecimento.

Quinoa

Conhecida como o arroz dos Incas, a quinoa oferece cerca de 18% de proteína e é constituída por oito aminoácidos essenciais como a metionina, cistina e lisina. Além de ser uma fonte de vitaminas e minerais, também é uma boa fonte de fibras e tem um poder saciante superior ao do arroz e ao do trigo. 72% do seu teor em hidratos de carbono provém do amido, o que faz da quinoa um cereal pobre em glúten.

Sementes de chia

As sementes de chia são extremamente ricas em fibras, antioxidantes, proteínas, vitaminas e minerais, e são a fonte vegetal mais rica em ácidos gordos ómega-3 que se conhece até à data. Contêm mais ómega-3 que o salmão ou as sementes de linho, mais antioxidantes que os mirtilos, mais fibras que os flocos integrais e mais cálcio do que o leite gordo. Como têm uma elevada capacidade de absorção de líquidos e um teor elevado de fibra solúvel, ajudam a libertar os hidratos de carbono na corrente sanguínea, reduzindo o apetite.

Podem ser consumidas cruas, adicionadas às bebidas, iogurtes, saladas ou pão.

Teff

Proveniente da Eritreia e Etiópia, o cereal *Eragrostis tef*, ou teff, é considerado o grão mais pequeno do mundo e, possivelmente, o mais nutritivo. Como o grão de teff é demasiado pequeno para ser processado, geralmente é consumido inteiro, o que faz dele um cereal muito rico em fibra. É constituído por 20 a 40% de hidratos de carbono complexos (de digestão lenta), contém os aminoácidos essenciais a uma alimentação saudável e não tem açúcares nem glúten. Como o seu sabor é semelhante ao da noz, a farinha é usada sobretudo em produtos de pastelaria, sopas ou molhos.

Trigo sarraceno

Apesar de parecer, não é um cereal. É a semente de um fruto que tem a particularidade de possuir um índice glicémico muito mais baixo do que qualquer cereal. Consumido há mais de 1000 anos na China e na Coreia, o trigo sarraceno não tem glúten, possui muito mais fibra do que a aveia e mais proteína que o arroz, trigo ou milho. O seu perfil proteico ajuda a reduzir e a estabilizar os níveis de glucose no sangue após as refeições, permitindo a prevenção de doenças como diabetes e obesidade. Alguns estudos comprovam mesmo que a constituição proteica deste grão reduz a atividade da enzima conversora de angiotensina, reduzindo a probabilidade de hipertensão.



FLOCOS DE CEVADA INTEGRAL BIO NATUREFOODS

500g

Flocos ricos em fibra: uma boa opção para começar o dia em forma.

MUESLI TRIGO ESPELTA + FRUTOS SECOS + BAGAS BIO BAUCK HOF

425g

Uma mistura rica e completa para o pequeno-almoço e lanche.

SEMENTES DE CHIA NATUREFOODS

90g / 170g

Adicione as sementes de chia a saladas, sopas, leite ou iogurte e reforce o seu dia com este superalimento.

QUINOA BIO NATUREFOODS

500g

Muito nutritiva, pode ser consumida em saladas e como acompanhamento.

TRIGO SARRACENO DESCASCADO BIO NATUREFOODS

500g

Ótima opção sem glúten, pode ser usado como alternativa ao arroz e às massas.

FARINHA DE TEFF INTEGRAL BIO SEM GLÚTEN BAUCK HOF

400g

Para bolos, doces, sopas e molhos.



dr.organic® Baba de Caracol



Dr. Organic baba de caracol é um gel hidratante, suavizante com ação antienvelhecimento que tira proveito dos notáveis benefícios cosméticos da *Helix aspersa Muller*, uma substância única que o caracol produz de forma rápida para regenerar a sua própria concha e corpo quando danificados.

À venda em lojas de produtos naturais e farmácias.

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



Tipos de Vegetarianismo

O vegetarianismo é um regime alimentar no qual a carne e o peixe, assim como outros produtos de origem animal, são suprimidos. Porém, é muito mais do que uma opção alimentar.

Ética

É um modo de vida que assenta em razões éticas, como o respeito e o direito à vida de todos os seres vivos, rejeitando assim alimentos como a carne devido ao sofrimento que a pecuária envolve. Esta perspetiva moral é a pedra angular do movimento vegetariano.

Proteger o planeta

A preservação do meio ambiente é outro grande argumento dos vegetarianos. A produção animal é uma das atividades com maior impacto ambiental pois implica o consumo de grandes quantidades de água potável, a ocupação de vastas áreas de terreno para cultivo de cereais, o consumo de combustíveis fósseis e a utilização em larga escala de pesticidas e outras substâncias nocivas. A indústria pesqueira também é responsável pelo desequilíbrio ecológico devido à poluição provocada pelos navios e porque contribui para a destruição dos ecossistemas marinhos.

Ser mais saudável

Muitos problemas de saúde estão relacionados com a ingestão de carne e derivados, devido não só ao seu consumo excessivo como à sua toxicidade, pois os animais acumulam muito mais contaminantes químicos do que os alimentos vegetais. As pessoas que fazem uma alimentação rica em produtos animais ficam mais suscetíveis a desenvolverem problemas como cancro da mama, da próstata ou do cólon, colesterol elevado, hipertensão, ataques cardíacos, obesidade, artrite, diabetes, asma, pedra nos rins e impotência, entre outros. Por outro lado, uma alimentação à base de vegetais permite a ingestão de elevados teores de nutrientes como vitamina C, A, E, betacaroteno, magnésio e fibras, responsáveis pela regulação do organismo e a proteção contra oxidações indesejáveis.

Economia

Do ponto de vista económico também existem vantagens, pois a produção de carne é muito menos eficiente quando comparada com a de vegetais. Em média, para cada refeição de carne são usados

recursos naturais que poderiam servir para confeccionar cerca de dez refeições vegetarianas. Se tivermos em mente a fome no mundo e a rentabilidade dos recursos naturais, a alimentação vegetariana surge como uma opção válida.

Fisiologia

Há ainda quem defenda que, fisiologicamente, os humanos possuem características digestivas mais semelhantes às dos herbívoros do que dos carnívoros.

Os diferentes tipos de vegetarianismo

Existem diversos tipos ou níveis de vegetarianismo, uns mais conhecidos do que outros, que importa desmistificar.

Lacto-ovo-vegetarianos

Regime alimentar que se baseia em produtos de origem vegetal mas exclui a carne e o peixe, permitindo o consumo de leite e seus derivados, bem como de ovos. É um dos tipos de vegetarianismo mais comuns.

Lacto-vegetarianos

Semelhante ao anterior – além da carne e do peixe também exclui o ovo mas mantém o consumo de laticínios.



PROVAMEL

Vasta gama constituída por produtos à base de soja e de alternativas à soja (arroz, amêndoa, avelã, espelta, etc). De agricultura biológica.



FEIJÃO AZUKI BIO NATUREFOODS

500 g
Pode ser confeccionado como qualquer feijão: demolhe, coza e misture em sopas e saladas.



CREMES PARA BATER SOJA/ARROZ/COCO SOYATOO!

300 ml
Idêntico ao *chantilly*, mas sem qualquer ingrediente de origem animal.



ESPIRULINA SOLGAR

100 comprimidos

Constitui um excelente suplemento para vegetarianos dado ser uma boa fonte proteica. Pode ainda ser aconselhada como um complemento em dietas para perda de peso devido ao seu elevado valor nutricional e energético, que ajuda a impedir a perda de massa muscular e tem um efeito saciante.

Vegetarianos

São consideradas vegetarianas as pessoas que excluem da sua alimentação todos os ingredientes de origem animal: além da carne e do peixe, ovos, laticínios, mel, gelatina, etc. Muitos consideram que esta é uma fase de transição para um nível de vegetarianismo ainda mais restrito.

Veganos

Considerados vegetarianos mais restritivos, não consomem produtos de origem animal (carne, peixe, laticínios, ovos, mel, gelatina, etc.) nem utilizam quaisquer produtos derivados de animais no vestuário, como o couro, seda, lã ou penas. Esta opção estende-se ainda aos cosméticos ou produtos de limpeza não testados em animais. O vegano, tal como a maioria dos vegetarianos, repudia os espetáculos que envolvam a exploração animal como entretenimento, como o circo e as touradas.

Macrobióticos

Não sendo a macrobiótica um regime alimentar vegetariano, também segue padrões alimentares não convencionais e conta com cada vez mais seguidores. Trata-se de uma filosofia de vida que tem como objetivo desenvolver o potencial humano respeitando as leis da natureza do ponto de vista biológico (através da alimentação), ecológico, social e espiritual. Tem como base os antigos princípios chineses do Yin e do Yang, que representam forças opostas mas se complementam e existem em todos os aspetos da vida e do universo. A alimentação diária de um macrobiótico deve ser constituída por 50 a 60% de cereais integrais, 25 a 35% de vegetais diversos e 10 a 15% de leguminosas. Esporadicamente o peixe pode ser consumido, mas a carne, os ovos e os laticínios devem ser evitados.

Frutívoros

Os adeptos desta corrente do vegetarianismo apenas ingerem frutos, frutos secos e sementes (como tomate, beringela, curgete, manga, nozes ou amendoins, entre outros). É uma alimentação semelhante à dos veganos, com a diferença de excluírem vegetais que implicam a morte da planta, como as raízes ou os rebentos.



VITAMINA B12 SOLGAR

250 comprimidos

sublinguais ou mastigáveis

Fórmula de alta potência para situações que requeiram doses reforçadas de vitamina B12.

Crudívoros

Alimentam-se unicamente de alimentos crus (os alimentos não devem ser aquecidos a mais de 40° ou 45°C) pois defendem que o homem é o único animal que cozinha os alimentos, destruindo assim os nutrientes, como as enzimas por exemplo. Os defensores desta tendência afirmam que o ser humano está preparado para digerir e assimilar os alimentos na sua forma natural, ou seja, crus. A sua alimentação inclui germinados e alimentos demolhados ou desidratados.

Uma transição gradual

Seguir um regime alimentar não tradicional, sem carne, peixe ou laticínios, pode ser difícil, em especial se foi criado de acordo com os hábitos alimentares ocidentais. Mas se tomar essa decisão não desespere! Vá eliminando a carne gradualmente e use as dicas que se seguem para facilitar a transição.

Uma decisão informada

Quando se opta por um regime vegetariano existem determinados nutrientes que importa saber substituir para que não haja carências, nomeadamente de proteínas e de algumas vitaminas e minerais. Este aspeto é importante, pelo que recomendamos que se faça uma transição informada com o recurso a livros de receitas sobre o tema e mesmo à orientação de um profissional de saúde como um nutricionista ou um médico. No caso de desejar que o seu filho seja vegetariano, a alimentação com leite materno deve prolongar-se o mais possível e o aconselhamento médico é obrigatório.

Proteínas

As proteínas completas também se podem obter de fontes vegetais: através da conjugação de duas proteínas vegetais, uma cereal e outra leguminosa, como o arroz e o feijão. Apenas a soja contém todos os aminoácidos essenciais, à semelhança dos alimentos de origem animal. Outras fontes de proteína são o tofu, leguminosas, frutos de casca rija, sementes, cereais integrais ou quinoa. A alga espirulina contém proteínas e aminoácidos numa relação bastante equilibrada.

Ferro

O ferro encontra-se presente em vários legumes, nos cereais e nas leguminosas. Para ajudar o organismo a absorver ferro deve consumir alimentos ricos em vitamina C. Está comprovado que a incidência de anemia por deficiência de ferro é semelhante em vegetarianos e não vegetarianos.

Cálcio

Alguns vegetarianos podem necessitar de cálcio pelo facto de não ingerirem laticínios. Os legumes de folha verde como os brócolos e as couves são ricos em cálcio.



Dicas para uma transição gradual

♥ **Aprenda.** Vale a pena ler livros, participar em workshops de culinária vegetariana e trocar ideias com vegetarianos experientes.

♥ **Estabeleça expectativas realistas.** Aprender novas competências e alterar hábitos antigos leva o seu tempo. Não seja demasiado duro consigo próprio se por vezes tiver de fazer alguns retrocessos.

♥ **Opte por refeições simples:** com poucos ingredientes que sejam fáceis de obter e apenas requeiram técnicas básicas de cozinha.

♥ **Seja discreto em relação à opção de se tornar vegetariano.** Explique as suas razões apenas a quem o questionar, deixando que as restantes pessoas decidam por si mesmas como se alimentarem.

O tofu, as bebidas de soja ou de cereais enriquecidas com este mineral são uma alternativa. As sementes de chia também fornecem uma quantidade deste mineral.

Vitamina B12

A vitamina B12 encontra-se em poucos vegetais, como as algas, mas a sua absorção pelo organismo é mais difícil. Este é o único caso em que um vegano deve recorrer a um suplemento alimentar; os restantes vegetarianos podem encontrar a vitamina nos ovos e nos laticínios.

Outros nutrientes

Importa fazer um reforço de outros nutrientes importantes como o iodo, a vitamina D e os ácidos gordos essenciais ómega-3, normalmente associados a fontes alimentares animais. As sementes de chia e a linhaça são boas fontes de ómega-3. Quanto à vitamina D, além da exposição solar pode obtê-la através alimentos fortificados como cereais de pequeno-almoço, por exemplo.



Os mais procurados contra gripes e constipações

Antes de se deixar apanhar pelos vírus desta época de gripes e constipações, experimente os alimentos, plantas e outros nutrientes que o irão ajudar a vencer a guerra viral do outono 2014.

Alimentos: os dez mais procurados

1 Sopas

Quentes e suculentas, fornecem água, vitaminas e minerais, assim como fibras, ajudam a aumentar a sensação de saciedade e, regra geral, têm menos de 100 kcal por 100 g. As sopas confeccionam-se com uma grande variedade de alimentos e para esta estação sugerimos: abóbora, couves, alho-francês, espinafres, cebola, alho, ervilhas, feijão, grão-de-bico, cenoura, batata-doce, beterraba e couve-flor.

2 Fruta

Contra gripes e constipações há que optar por frutos cujo teor em vitamina C seja elevado, uma vez que esta vitamina é importante para o normal funcionamento do sistema imunitário. Certifique-se que todos os dias consome pelo menos uma das seguintes:

♥ **Toranja:** sirva fresca, cortada ao meio, com a polpa e as membranas separadas, e adoce com mel ou xarope de agave.

♥ **Laranja:** beba o sumo ou adicione-o às marinadas para temperar.

♥ **Kiwi:** adicione-o, em cubos, aos cereais de pequeno-almoço.

♥ **Romã:** separe as sementes, que pode adicionar a sobremesas ou saladas. Coloque a romã num recipiente com água, para desfazer as membranas internas. As sementes ficam no fundo e as membranas e a casca à superfície.



3 Líquidos

Água, chá verde, infusões de menta, funcho, sabugueiro, tomilho, gengibre e camomila. O seu organismo necessita de bastantes líquidos para facilitar a eliminação dos invasores.

4 Peixe

O consumo de peixe fornece proteínas, fósforo e ácidos gordos essenciais da família ómega-3, por isso é um alimento indispensável nas suas receitas deste outono.



Plantas e outros nutrientes: os dez mais procurados

5 Leguminosas

A maior parte das vezes as leguminosas servem-se em guisados ou estufados. Também fornecem proteínas, mas de origem vegetal.

♥ **Lentilhas:** de fácil digestão e ricas em ferro.

♥ **Soja:** fornece proteínas, minerais (cálcio, magnésio e cobre), vitaminas do complexo B e os fitoquímicos isoflavonas.

♥ **Tofu:** produto à base de soja, com consistência de queijo, de fácil digestão e com várias aplicações em culinária (grelhado, panado, em saladas, etc.)

6 Aveia

Cereal integral que fornece hidratos de carbono complexos e fibra. Ideal para preparar ao pequeno-almoço porque garante energia para toda a manhã.

7 Cogumelos

Fornecem selénio, vitaminas do complexo B e são ricos em polifenóis. Contêm betaglucanos e há estudos que indicam que a sua presença pode ajudar o sistema imunitário a reconhecer e eliminar as células nefastas.

8 Iogurte

Contribui para a ingestão de cálcio e fornece probióticos, úteis para uma colonização mais saudável do intestino.

9 Mel e mel de Manuka

São utilizados tradicionalmente nesta altura do ano contra os agressores da garganta, suavizando-a.

10 Especiarias

Conferindo algum calor e muito sabor aos pratos de culinária, certas especiarias encontram-se em destaque porque também podem contrariar a inflamação. Não devem faltar na sua despensa a canela, açafrão e gengibre.



1 Equinácea

A equinácea estimula as defesas do organismo e pode ser benéfica em muitas doenças infecciosas como gripes, sinusites, amigdalites, infeções respiratórias, etc.

2 Própolis

A própolis consiste num conjunto de substâncias recolhidas na natureza pelas abelhas, cujas propriedades estimulam o sistema imunológico. A inalação de própolis ou a sua administração em xarope com mel, em situações de rinofaringite e outras afeções das vias respiratórias, poderá ter uma ação benéfica. De realçar que as pessoas alérgicas aos produtos da colmeia (mel, pólen) devem evitar o consumo desta substância.

3 Alho

De acordo com um estudo publicado no periódico *Clinical Nutrition* de 2012, de um investigador da Universidade da Flórida, a suplementação da dieta com extrato de alho envelhecido pode melhorar a função das células imunológicas, melhoria que pode ser responsável, em parte, pela redução da gravidade dos sintomas e duração das gripes e resfriados.



ESTER-C PLUS 1000 MG SOLGAR

30 comprimidos

Ester-C® Plus é uma forma de vitamina C não ácida altamente absorvível.



VITAMINA D3 10 µg (400 UI) SOLGAR

100 cápsulas moles

Fornecer 10 µg de vitamina D3 por cápsula mole.



EXTRATO DE GINSENG COREANO SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Produzido a partir de extrato estandarizado de raiz de ginseng coreano (Panax), fornece 20 mg (8%) de ginsenosídeos



ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU DA NORUEGA SOLGAR

100 cápsulas moles

O óleo de fígado de bacalhau é uma fonte natural de ácidos gordos ômega-3 – na forma de EPA e DHA – e das vitaminas A e D.



EXTRATO DE EQUINÁCEA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Produzido a partir do extrato estandarizado de raiz de *Echinacea angustifolia* e *E. purpurea*, contém 4% de equinacósidos associados aos componentes totais da planta presentes nas folhas e raízes.

As nozes e as amêndoas são uma boa fonte de zinco.



4 Ginseng

Os extratos standardizados de ginseng têm sido o remédio mais vendido contra a gripe e constipações no Canadá, de acordo com um estudo de um investigador da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Alberta. É necessário realizar mais estudos sobre o seu efeito real, mas uma revisão sistemática efetuada para avaliar a sua utilização indica que podem ajudar a reduzir o número de constipações comuns e a incidência de outras infeções respiratórias agudas.

5 Sabugueiro

As preparações à base de bagas e flores de sabugueiro são tradicionalmente conhecidas como agentes de apoio contra a constipação comum e a gripe. Há cada vez mais interesse por parte da ciência na pesquisa da sua eficácia e segurança, uma vez que os estudos *in vitro* confirmam os atributos já reconhecidos pela utilização tradicional.



6 Vitamina C

A vitamina C, referida como o principal nutriente de suporte do sistema imunitário, pode ajudar a reduzir a duração e severidade dos sintomas de gripes e constipações. Em casos de sintomas efetivos de gripe ou constipações, as doses de vitamina C podem ser de 2 a 3 g/dia. A forma tamponada da vitamina C (ascorbato de cálcio) constitui uma alternativa em casos de intolerância à acidez desta vitamina.

7 Vitamina D

É um importante modelador do sistema imunitário. Está comprovado que esta vitamina possui vários efeitos sobre a função imunitária, podendo aumentar a imunidade. As doses podem variar entre 10 a 15 µg.

8 Vitamina A

A vitamina A e o betacaroteno são úteis como suporte da função imunitária ao nível das membranas mucosas, prevenindo assim a infeção. A dose diária recomendada desta vitamina é de 800 µg.

9 Zinco

As fontes alimentares mais importantes são o marisco, carne (peru, frango), sementes, frutos secos e cereais integrais. O zinco é um mineral imprescindível no suporte imunitário e, além das fontes alimentares, pode ser encontrado sob a forma de suplemento alimentar entre 20 a 50 mg.

10 Roseira brava

Também conhecida como rosa canina, rosa selvagem ou rosa silvestre, é um arbusto vivaz, nativo da Europa e das regiões temperadas da Ásia e África do Norte. Em Portugal cresce em sebes e bosques em quase todo o continente e regiões autónomas. É tradicionalmente utilizada em xaropes e chás, tendo a sua importância aumentado durante períodos de escassez ou guerra devido aos seus elevados teores de vitamina C (1700 a 2000 mg/100 g).



EXTRATO DE BAGA E DE FLOR DE SABUGUEIRO SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Produzido a partir de extrato standardizado de baga de sabugueiro fornece 45 mg (30%) de polifenóis.



FLAVO-ZINC LOZENGES SOLGAR

50 comprimidos para chupar

Comprimidos de zinco para chupar que fornecem 23 mg de gluconato de zinco por comprimido.



PROPEX SPRAY BUCAL ORTIS

24 ml

Com sabugueiro e um agradável sabor a óleo essencial de limão.



MEL DE MANUKA 18+ PURE GOLD

250 g

Este mel é cultivado e colhido exclusivamente nos pastos rurais da Nova Zelândia por abelhas que recolhem o pólen da Manuka, um arbusto que cresce naturalmente neste país.



INFUSÃO DE ROSEIRA BRAVA E FLOR DE HIBISCO TEEKANNE

20 saquetas

Infusão aromática e cheia de cor para o confortar neste outono.

YOGI TEA®

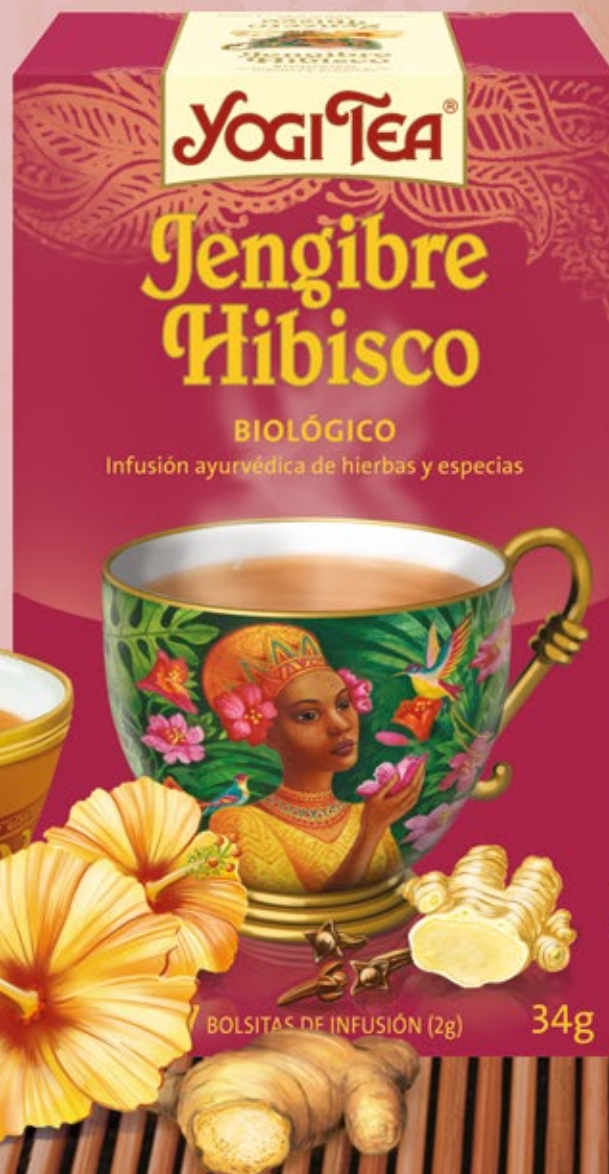
INFUSÕES AYURVÉDICAS
BIOLÓGICAS

HÁ 6000 ANOS ALGUÉM PENSOU NO SEU EQUILÍBRIO

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

Obtida das flores de hibisco vermelho carmesim, exalta os sentidos e une-se harmoniosamente com gengibre, proporcionando uma chávena reconfortante e generosa. Prove e sinta a alegria à medida que desperta o espírito.

Ingredientes: hibisco, alcaçuz, gengibre, hortelã-pimenta, hortelã, raiz de curcuma, beterraba, óleo de gengibre, canela, cardamomo, cravinho e pimenta-preta.



YOGI TEA GENGIBRE-HIBISCO - 2g - Amostra grátis.
Consumir de preferência antes de 01/2015



Distribuído por
dietimport
THE HEALTHY WAY

Dietimport
Rua 1.ª De Dezembro, n.º45, 3.º dto. 1249-057 Lisboa
Apelo ao Cliente 210 306 030
www.celeiro.pt

A venda em lojas
de produtos naturais



***Mude o seu estilo de vida...
e reduza o risco de cancro***

O cancro é uma doença que nos assusta. Altere o seu estilo de vida e comece hoje a prevenção.

Números e cancro

A incidência de cancro tem vindo a aumentar ao longo dos anos. Se pensarmos que vivemos cada vez mais tempo, e que os meios de diagnóstico atuais permitem uma avaliação mais rápida e eficaz da doença, torna-se mais fácil de entender este aumento. Somando a tudo isto não podemos esquecer que a envolvente ambiental de hoje em dia é mais suscetível de provocar alterações no organismo.

Cancro e estilo de vida

As investigações sugerem que apenas 5% a 10% dos casos de cancro são de facto hereditários, por isso as causas não genéticas, como as escolhas que fazemos no nosso dia-a-dia (tipo de alimentação, nível de atividade física, controlo do peso corporal e outros fatores ambientais), têm um impacto determinante no risco de desenvolvimento de doenças como o cancro.

Seja mais ativo

A maioria dos investigadores concorda que um adulto deve realizar uma atividade física moderada: andar ou caminhar, durante pelo menos 30 minutos, cinco ou mais dias da semana.

Deixe de fumar

O consumo de tabaco é a causa de morte
que mais se pode prevenir.

Beba moderadamente

Limite o consumo de álcool de modo a reduzir o risco de diversos tipos de cancro: o homem não deve ultrapassar a ingestão diária de duas bebidas alcoólicas e a mulher não mais do que uma.

Mantenha o peso adequado

Manter um peso dentro de parâmetros normalizados (com um Índice de Massa Corporal ou IMC dentro do intervalo nor-

monoponderal) é importante para reduzir o risco de cancro e evitar outras doenças, como a doença cardíaca e a diabetes. Um peso excessivo potencia o risco de cancro, nomeadamente através do aumento da produção de hormonas como o estrogénio e a insulina.



Os fitonutrientes ou fitoquímicos são compostos naturais que existem em alguns alimentos vegetais



Pratique uma alimentação equilibrada

Uma dieta equilibrada deve incluir no mínimo cinco porções de fruta e vegetais por dia, juntamente com outros alimentos como frutos secos, sementes, cereais integrais e leguminosas. Uma dieta saudável também significa limitar os alimentos ricos em gordura (como manteiga, leite gordo, fritos e carne vermelha) assim como alimentos ricos em açúcar.

Escolha nutrientes protetores

O cancro ocorre quando as células começam a comportar-se de forma diferente, crescendo, multiplicando-se e danificando células vizinhas. Uma causa comum a muitos tipos de cancro são os danos causados pelos radicais livres no ADN (material genético) das células.

Os compostos antioxidantes constituem um sistema de proteção que defende o organismo da ação dos radicais livres. Assim, os nutrientes antioxidantes têm suscitado particular interesse na comunidade científica, nomeadamente a vitamina A (em particular betacaroteno), vitamina C, vitamina E, vitamina D, selénio, ácido fólico, vitamina B6, magnésio, zinco, coenzima Q-10, licopeno e outros fitonutrientes. Os fitonutrientes ou fitoquímicos são substâncias que existem natural-

mente nos alimentos e plantas. Os polifenóis são um grupo de fitoquímicos que apresentam potenciais benefícios para a saúde pois estão envolvidos na proteção contra o envelhecimento precoce, bem como na prevenção do cancro e na redução das doenças cardiovasculares. Os polifenóis incluem os flavonoides (antocianidinas, catequinas, etc.), o resveratrol ou o ácido elágico e encontram-se em muitos frutos, legumes e outras plantas, como por exemplo bagas, nozes, azeitonas, folhas de chá ou uvas.

Faça uma alimentação com mais qualidade

A qualidade da alimentação é importante na prevenção do cancro. No entanto, nenhuma dieta consegue reverter ou curar esta doença. As vitaminas, os minerais e outros nutrientes podem ajudar a neutralizar carcinogénios, a assegurar uma função imunitária saudável e a prevenir danos celulares e tecidulares.

Proteja-se da exposição prolongada ao sol

Limite o tempo de exposição ao sol e a outras fontes de radiação UV (como câmaras de bronzamento), evitando assim o envelhecimento precoce da pele e alterações que podem originar cancro de pele.

Avalie o seu meio ambiente

Limite a exposição aos químicos carcinogénicos em casa: evite produtos de limpeza aerossóis, lave as mãos após usar produtos de limpeza, use luvas ao manusear pesticidas, mantenha as portas e janelas abertas sempre que usar químicos ou tintas em casa. Para a sua alimentação escolha, se possível, alimentos provenientes de agricultura biológica, sem pesticidas nem fertilizantes químicos.

Reduza o stress e a ansiedade

Preocupe-se, mas não em demasia. O stress e a ansiedade podem comprometer o seu estado geral de saúde.



ADVANCED ANTIOXIDANT FORMULA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fórmula que contém minerais como zinco, manganês, selénio e cobre; vitamina C, E, A e riboflavina; extratos de plantas como espirulina, ginkgo biloba, cardo-mariano, gotu kola e extratos de frutos de roseira brava e outros nutrientes como betacaroteno, L-cisteína e L-glutatião.



OMNIUM SOLGAR

30 e 60 comprimidos

Fórmula de multivitaminas, minerais e fitonutrientes. Com polifenóis, proveniente de folhas de chá verde e extrato de sementes de uva. Com extrato de D-limoneno e extrato de crucíferas.



RESVERATROL SOLGAR

60 cápsulas vegetais

O resveratrol é uma substância que se encontra naturalmente presente nas uvas, vinho tinto, amendoins e na planta *Polygonum cuspidatum*. Solgar Resveratrol deriva da planta *Polygonum cuspidatum* e cada cápsula contém 200 mg da planta, fornecendo 100 mg de resveratrol.



EXTRATO DE COGUMELOS REISHI, SHIITAKE E MAITAKE SOLGAR

50 cápsulas vegetais

Reúne as características dos três cogumelos: reishi (*Ganoderma lucidum*), shiitake (*Lentinus edodes*) e maitake (*Grifola frondosa*).

Conheça os alimentos mais estudados na área da nutrição e prevenção de doenças



Vegetais da família dos crucíferos (brócolos, repolho, couve-de-bruxelas, couve-flor, agrião, rúcula, couve chinesa)

São indiscutivelmente os alimentos mais estudados na área da nutrição e prevenção de doenças. Uma associação inversa entre o consumo de vegetais crucíferos e o risco de cancro tem sido estabelecida para diversos tipos de doenças malignas, como o cancro da mama.

Tomate, melancia, toranja, goiaba, alperce

Frutos ricos em licopeno, um carotenoide que se encontra nos pigmentos de algumas frutas e vegetais. Estudos mostram que o consumo de tomate cozinhado ou em sumo provoca um maior aumento dos níveis de licopeno no sangue.



Chá verde

O chá é uma substância natural com um historial de consumo muito antigo. O polifenol mais potente no chá é a substância denominada galactoepigallocatequina, um dos vários ingredientes ativos presente na planta do chá (*Camellia sinensis*) e considerado um poderoso antioxidante.



Framboesa, morango, arando-vermelho, noz, romã

Alimentos que contêm ácido elágico, e que são fonte de carotenoides e vitamina C.



Mirtilo, amora, uva, beringela ou couve-roxa

Alimentos ricos em antocianidinas, compostos antioxidantes que ajudam a proteger as células do organismo, responsáveis pela pigmentação azulada.



Laranja, lima, limão

Frutas cítricas que contêm limoneno, um fitonutriente que se encontra no óleo da pele e polpa das frutas cítricas.



Cogumelos shiitake e maitake

Os polissacáridos de alguns cogumelos, incluindo β -glucanos, são considerados os principais constituintes responsáveis pela atividade biológica e que desempenham um papel determinante como imunomoduladores, ajudando a estimular o sistema imunitário.

Salmão, atum, sardinha

Alimentos ricos em vitamina D. Atualmente as investigações sugerem uma relação inversa entre os níveis de vitamina D no organismo e a incidência de cancro.



SCHOCK

QUALIDADE DESDE HÁ 60 ANOS




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



Barra Sésamo Crocante Mini 180g



Creme de Sésamo
para barrar 350g



Barra Trio Sésamo Crocante 45gx3

SEM GLÚTEN
SEM LACTOSE



Barra de Sésamo Crocante 45g



Barra de Pistáchio Crocante 27g



Barra de Amêndoa Crocante 30g



Barra de Caju Crocante 30g



Barra de Sésamo Crocante
e Chocolate 35g

À VENDA EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS

Ingredientes da Amostra de Barra de Sésamo Crocante:
sementes de **sésamo** 53%, xarope de maltose, açúcar de cana, mel 5%.
Pode conter vestígios de **amendoins** e outros frutos de casca rija.

Peso líquido: 5g
Consumir de preferência antes de: ver embalagem.

Distribuído por: **dietimport**
Rua 1º Dezembro, 45 - 3º dto. • 1249-057 Lisboa
Tel: 210306000 • Fax: 210306012 • www.dietimport.pt

Os orégãos podem ser consumidos como especiarias ou em cápsulas

Orégãos secos

Origanum vulgare

(também conhecido como orégão)

Poder antioxidante

O orégão tem uma atividade antioxidante 42 vezes superior à de algumas variedades de maçã, 30 vezes superior às das batatas, 12 vezes superior às das laranjas e 4 vezes superior à dos mirtilos.

De nome científico *Origanum vulgare* e pertencente à família das *Lamiaceae*, esta planta é muito popular na dieta mediterrânea. Pode ser encontrada um pouco por todo o mundo mas tipicamente é mais cultivada em zonas como a Ásia, Europa e Norte de África.

Apesar de ser mais popular para usos culinários, o orégão tem sido estudado devido às suas propriedades terapêuticas. Tem uma ação antitússica, colagoga e carminativa e o seu uso é recomendado para casos de dispepsias hipossecretoras, flatulência,

cólicas gastrointestinais e afeções broncopulmonares. Tem ainda a capacidade de tratar infeções como o pé de atleta, picadas de insetos e algumas infeções bacterianas ao nível intestinal provocadas por *Salmonella typhimutium*, *Echerichia coli* e *Staphylococcus aureus*. Sabe-se também que esta planta pode ser usada como sudorífero ou para tratar irregularidades menstruais. Externamente é útil no tratamento de inflamações orofaringeas, dor de dentes e no alívio da dor reumática. Alguns laboratórios adicionam esta planta à composição dos seus champôs devido à sua capacidade antisséptica.

Atualmente decorrem diversos estudos sobre esta planta devido à sua riqueza em três óleos essenciais (timol, carvacrol, limoneno) que também podem ser encontrados no tomilho. Um pouco por todo o mundo os cientistas já chegaram à conclusão de que, além das suas capacidades antibacterianas e antifúngicas, o orégão também possui propriedades antioxidantes devido à concentração em tocoferóis e antioxidantes fenólicos, sobretudo ao nível

da prevenção e tratamento do cancro da próstata.

Um estudo feito pelo U. S. Department of Agriculture concluiu que o orégão tem uma atividade antioxidante 42 vezes superior à de algumas variedades de maçã, 30 vezes superior às das batatas, 12 vezes superior às das laranjas e 4 vezes superior à dos mirtilos. Foi ainda demonstrado que esta planta tem um potencial antioxidante superior ao do alho devido ao seu composto fenólico mais ativo, o ácido rosmarinico.

Integrada numa dieta saudável e equilibrada esta erva serve para temperar os alimentos e permite reduzir o sal, mas quando usada para fins terapêuticos são necessárias algumas precauções. Devido à sensibilidade cruzada, pessoas que sejam alérgicas ao orégão devem evitar consumir plantas da mesma família como tomilho, hissopo, manjerição, manjerona, menta, salva e lavanda. As mulheres grávidas ou a amamentar podem consumir livremente orégãos como tempero mas devem ter algum cuidado no que toca a usos terapêuticos, evitando consumir quantidades excessivas.

Dicas de maquilhagem

A maquilhagem pode ser utilizada no dia-a-dia ou numa ocasião especial. Mas será que sabe qual a melhor forma de aplicá-la? Siga as nossas dicas fáceis e práticas que lhe darão um toque especial.

Maquilhagem biológica

A diferença da maquilhagem biológica para a maquilhagem convencional, é o facto de a primeira ser feita a partir de ingredientes provenientes de agricultura biológica. Além disso, este tipo de maquilhagem apresenta uma oferta livre de conservantes e parabenos, sendo por isso uma opção mais saudável para a pele.

DICAS PASSO A PASSO

1 Auto-diagnóstico da pele

Antes de colocar qualquer maquilhagem, é necessário fazer-se o auto-diagnóstico da pele. Se a sua pele for mais seca, deverá hidratá-la com um bom creme diário, devendo sempre usar esse creme como base da sua maquilhagem. No entanto, os cremes para utilizar antes de aplicar a maquilhagem devem ser leves e fluidos, para não correr o risco de ficar com um aspeto "pastoso" após a aplicação da base. No caso de a sua pele ser mais oleosa, poderá utilizar um creme sob a forma de gel, para obter um efeito ainda mais leve.

2 Rosto

Após o diagnóstico, começa-se por aplicar o corretor de imperfeições nas zonas mais críticas, como é o caso das olheiras. Esbate-se ligeiramente o corretor com a ponta dos dedos e, de seguida, aplica-se a base líquida. A escolha da base é importante, mas nem sempre é uma tarefa fácil, pois o tom da pele pode alterar ao longo do ano. Após o verão, por exemplo, poderá optar por misturar o seu tom de base habitual com um tom ligeiramente mais escuro, para que a fusão com a sua pele morena seja perfeita.

Para fixar a base deve utilizar-se o pó solto depois da aplicação da base e antes da aplicação do blush.

Dica: para um resultado mais natural, espalhe o pó solto com um só toque e por todo o rosto.

Produtos indicados:

Correto n.º 2 Logona
Base líquida n.º 3
Pó solto n.º 2



3 Olhos

De seguida, aplica-se o eyeliner. Para um risco preciso opte pela versão em lápis, pois é mais fácil de aplicar e é igualmente de longa duração. Posteriormente, aplicam-se as sombras coloridas junto ao lápis (por exemplo, pode usar-se sobreposição de dois tons). Os olhos ficam completos com um toque de rimmel preto.

Dica: se aplicar uma sombra branca na pálpebra superior, junto à sobrancelha, irá obter uma maior profundidade e luz no olhar.



Produtos indicados

Lápis preto deep black n.º 1
Lápis verde duplo forest n.º 2
Trio de sombras ocean n.º 4
Sombra mono satin light
Rímel máscara deep black n.º 1

4 Lábios

Os lábios pintados dão um toque especial ao rosto, mesmo quando não se aplica nenhuma outra maquilhagem. Começa-se por aplicar um lápis de contorno de lábios (opcional) e de seguida o batom em stick.

Dica: o lápis de contorno de lábios pode ser da mesma cor do que o batom ou um tom acima. Se optar por colocar o lápis deverá optar sempre por preencher os lábios com um batom em stick e não em gloss.



Produtos indicados:

Lápis duplo chestnut n.º 2
Batom em stick n.º 8

5 Toque final

Voltamos ao rosto. O toque final é o blush, que deve ser aplicado mais na horizontal, no caso de o rosto ser mais comprido, ou aplicado na vertical em rostos mais redondos.

Dica: o blush também poderá ser aplicado logo após o pó solto, mas se tiver que maquilhar olhos e lábios antes é preferível aplicar o blush apenas no final, para obter um toque mais fresco.

Produtos indicados:

Blush duo apricot n.º 2



A marca Logona apresenta uma gama:

- ♥ livre de cores sintéticas, fragrâncias e conservantes
- ♥ feita a partir de extratos de óleos de plantas de origem biológica
- ♥ dermatologicamente testada
- ♥ oftalmologicamente testada

em foco

Todas as novidades preparadas especialmente a pensar em si. Conheça os produtos que destacamos para este outono.



NOVOS PURÉS DE FRUTA HOLLE - A PARTIR DE 1 ANO

Os novos purés de fruta biológicos da Holle têm uma embalagem prática e ergonómica, que pode ser facilmente transportada para os lanches e snacks do dia-a-dia. Podem ser consumidos a partir de 1 ano, sendo uma opção saudável também para os mais crescidos.

PURÉ BIOLÓGICOS

Maçã+Banana+Pera /
Banana+Maçã+Manga+Alperce
Maçã+Pêssego+Frutos Vermelhos /
Pera+Banana+Kiwi
Pera+Maçã+Mirtilo+Aveia
90 g

BARRAS MULTICARBO

As novas barras Multicarbo da Multipower são à base de hidratos de carbono com preparado de frutos. Existem nos sabores de maçã, banana e morango-baunilha e são ideais para consumir antes ou durante a prática de exercício físico, seja no ginásio ou durante o dia.

Maçã/Banana/Morango



ÓLEOS HAUT-SÉGALA

Novos óleos vegetais biológicos, 100% puros e naturais. Ricos em ácidos gordos essenciais e em vitaminas. Sem conservantes nem perfume adicionado. Aplique diretamente na pele ou junte ao seu creme diário.

YOGI TEA RECONFORTANTE



O manjerição, a mais real das plantas, decide celebrar a vida com uma infusão e convida os sabores místicos do Este para o acompanhar: a canela, o gengibre e o cardamomo. Estes sabores trazem como presentes o calor e o condimento. Entre os convidados estão ainda a malagueta, vinda do México, com o seu calor suave, e o alcaçuz do Egipto. Prove esta mistura surpreendente!

(17 saquetas)



NOVOS FERMENTOS BIO DA BAULE VOLANTE

São dois novos fermentos biológicos e sem glúten que vêm juntar-se à vasta gama já existente da Baule Volante. O novo fermento para panificação pode ser utilizado em farinhas sem glúten, farinhas de arroz, milho e trigo-sarraceno e garante uma levedura natural, sem ser necessária adicionar levedura de cerveja. É também o fermento ideal para fazer em casa a massa levedada ácida ("massa velha"). O outro fermento é ideal ter sempre na sua dispensa, pois tanto dá para doces como para salgados. Dê asas à sua imaginação e crie as suas iguarias!



SABÃO DE MARSELHA COM ÓLEO DE PALMA

O verdadeiro sabão de Marselha Douce nature é fabricado em Marselha de acordo com a receita tradicional de cozedura em caldeirão. Totalmente natural, adequado para toda a família. Com óleo de palma, óleo de copra, água e pigmento branco.



A RESPOSTA NATURAL

**OS NÍVEIS DE
DIFICULDADE
EM CONTROLAR
O COLESTEROL
ESTÃO ELEVADOS?**

**EXPERIMENTE
BIONAL
COLESTEROL®**

Ter uma alimentação saudável ou praticar regularmente exercício físico é muito importante mas nem sempre é suficiente para manter o colesterol nos níveis desejados. Bional Colesterol® é um suplemento alimentar à base de extrato de alcachofra que ajuda a manter os níveis normais de lípidos no sangue. Experimente Bional Colesterol® e vai ver que tudo vai ficar mais fácil.

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





O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

NO INVERNO NÃO TÊM DE CHOVER GRIPE E CONSTIPAÇÕES.

TOME SOLGAR® ECHINACEA E PROTEJA-SE DESDE JÁ.

AJUDA A REFORÇAR
AS DEFESAS DO ORGANISMO.

AJUDA A FORTALECER
O SISTEMA IMUNITÁRIO.



Com o Inverno, é certo que voltam as chuvas, o frio e os ventos mais fortes. Mas isso não quer dizer que também tenham de voltar as gripes e as constipações. Solgar® Echinacea é um suplemento alimentar à base de Equinácea, uma planta à qual são há muito tempo atribuídas propriedades imunoestimulantes, que suportam as defesas do corpo e contribuem para o suporte do sistema imunitário.

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

www.solgar.pt