

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

inverno 2014

#36



dietmagazine

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

nutrição

Alimentos para um coração mais saudável

Aprenda como prevenir doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais

Os benefícios do coco

Conheça os benefícios da "árvore da vida"

saúde e bem-estar

Síndrome do intestino irritável

Tudo o que necessita saber sobre esta perturbação da mobilidade do intestino

beleza

Baba de caracol

O produto que promete atenuar o envelhecimento

Suplementos alimentares no feminino

Saiba que nutrientes precisa em cada fase da sua vida



dietmagazine

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

editorial

Sempre perto de si!

Caro(a) Leitor(a),

Esta é uma edição muito especial para a equipa da Dietmagazine, pois é a última do ano, ou seja, aquela em que fazemos o balanço do ano corrente e projetamos o que aí vem.

É com grande orgulho que concluímos mais um ano na sua companhia. Os leitores da Dietmagazine são, não só os nossos clientes, mas também todos aqueles que confiam no nosso trabalho diário e que contribuem para a nossa motivação na investigação de novos temas de saúde e de conteúdos relevantes nesta área. Temos crescido graças a si que nos está a ler neste momento e graças ao seu voto de confiança ao longo dos 36 números desta revista.

No próximo ano iremos continuar a apostar em conteúdos inovadores e exigentes, para que possa continuar a sentir-se cada vez mais bem informado sobre as novas tendências alimentares, os suplementos mais indicados para cada pessoa ou a cosmética natural do momento.

Não podíamos despedir-nos de 2014 sem lhe agradecer o voto de confiança depositado na nossa equipa. Resta-nos desejar-lhe umas boas entradas no próximo ano, com muita saúde e alegria.

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport

THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CÉLIA TAVARES, MAFALDA SOUSA, SALOMÉ BORREGANA, SARA MARTINS, SÓNIA SA 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: LISGRÁFICA
TIRAGEM: 20.000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Suplementos alimentares no feminino



nutrição

Alimentos para um coração mais saudável

3 Doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais. Aprenda como pode prevenir estas doenças

Os benefícios do coco

6 Descubra todos os benefícios desta "árvore da vida".

saúde e bem-estar

Suplementos alimentares no feminino

8 Ao longo da sua vida precisa de nutrientes diferentes, dependendo da faixa etária na qual se encontra. Conheça os mais adequados a cada fase

Síndrome do intestino irritável (SCI)

12 Tudo o que necessita saber sobre esta perturbação da mobilidade do intestino.

Zingiber officinale

16 A planta que todos conhecemos como gengibre, tem propriedades que valem a pena conhecer.

beleza

Baba de caracol

17 O produto que promete atenuar o envelhecimento.

em foco

Novidades e destaques

18 Novos produtos especialmente a pensar em si.

Alimentos para um coração mais saudável



Estima-se que as doenças cardiovasculares, que englobam as doenças cardíacas e os acidentes vasculares cerebrais, causem cerca de 17,3 milhões de mortes anualmente.

Fatores de risco

Os fatores de risco mais documentados para o desenvolvimento destas patologias são a hipertensão arterial, o tabaco, a diabetes e a obesidade. Caso se inclua em algum destes grupos deve efetuar controlos periódicos da tensão arterial, glicemia, peso corporal e, acima de tudo, deixar de fumar, para que o seu coração fique a salvo de um problema maior.

Como proteger o coração

Os fatores que podem proteger a saúde do seu coração são a prática regular de atividade física e uma alimentação saudável.

As recomendações da Federação Mundial do Coração (WHF) insistem na vantagem de se exercitar de forma moderada, durante cerca de 30 minutos, cinco vezes por semana (por exemplo, caminhar, dançar, realizar as tarefas domésticas e brincar ativamente com as crianças ao ar livre).

Relativamente à alimentação, o aviso incide sobretudo contra o excesso de gorduras saturadas (presentes, por exemplo, na carne vermelha e laticínios gordos), contra as gorduras hidrogenadas (utilizadas, por exemplo, na preparação de alguns bolos e bolachas industriais) e contra o sal, do qual normalmente se abusa na confeção das refeições e na preparação de géneros alimentícios embalados.

Nutrientes aliados

Sabe-se que o excesso de colesterol contribui para o processo de aterosclerose (acumulação de depósitos na parede das artérias), que pode ser a causa dos acidentes vasculares cerebrais e da doença das artérias coronárias. São vários os nutrientes associados à proteção cardiovascular na medida em que são benéficos para manter níveis normais de colesterol no sangue. Saiba quais:

- ♥ **Ácidos gordos monoinsaturados:** família ómega-9 – ácido oleico, por exemplo presente no azeite.
- ♥ **Ácidos gordos polinsaturados:** família ómega-6 – ácido linoleico, por exemplo presente no óleo de soja, e família ómega-3 – α -linolénico, EPA e DHA, por exemplo presentes no peixe.
- ♥ **Beta-glucanos** – por exemplo, presentes na aveia, cevada, cogumelos e leveduras.
- ♥ **Esteróis e estanois vegetais** – por exemplo, presentes no óleo de soja.
- ♥ **Glucomanano (Konjac mannan)** – presente na raiz da planta Konjac.
- ♥ **Monacolina K** – presente no arroz vermelho fermentado.

Os alimentos eleitos do coração

Peixe: rico em ácidos gordos essenciais da família ómega-3 (ácido α -linolénico, EPA – ácido eicosapentaenóico e DHA – ácido docosahexaenóico), que têm um papel importante na saúde do coração. Tornam as artérias mais flexíveis, o que ajuda na redução da tensão arterial e previne a inflamação. Por outro lado, também são importantes para a regulação dos impulsos elétricos que sustentam os batimentos cardíacos. Salmão, atum, sardinha e cavala fazem parte do grupo de peixes denominados “peixes azuis”, que têm um teor superior desta “gordura boa”.

Frutos secos: um *snack* simples e prático de transportar ou um ingrediente para muitos pratos de culinária, desde as saladas às sobremesas. Também fornecem ácidos gordos essenciais e proteínas. Outro benefício destes alimentos é o facto de serem ricos em flavonoides, substâncias associadas a um grande poder antioxidante. Para o coração as melhores escolhas são as amêndoas e as nozes, que fornecem ómega-3, vitamina E, fibra, ácido fólico e magnésio. No entanto isto não significa que pode comer quantos desejar; deve consumi-los de forma moderada (cerca de uma mão-cheia por dia) porque, como são fru-



CHOLESTEROL COM ALCACHOFRA BIONAL

40 cápsulas
Bional Cholesterol fornece extrato estandardizado de alcachofra, arroz vermelho fermentado, policosanol, coenzima Q-10 e óleo de linho.



COMPLEXO DE FITOESTERÓIS 1000MG SOLGAR

100 cápsulas moles
Fórmula elaborada a partir de óleos de soja.



ÓMEGA-3 DUPLA POTÊNCIA SOLGAR

60 cápsulas moles
Fornece ácidos gordos polinsaturados ómega-3 livres (EPA e DHA), que se encontram sob uma forma “pré-digerida”, que permite a sua rápida absorção.



ARROZ VERMELHO FERMENTADO 600MG SOLGAR

60 cápsulas vegetais
Deriva da fermentação do arroz cozido com a levedura *Monascus purpureus*.

SUGESTÃO DE EMENTA PARA O DIA DO CORAÇÃO

Pequeno-Almoço
Flocos de aveia + Sementes de linho
+ Grânulos de lecitina de soja + Maçã ou Pera
+ Bebida de soja

Meio da manhã
1 banana

Almoço
Estufado de tofu com corações de alcachofra.
Arroz integral e salada de laranja

Meio da tarde
10 amêndoas

Jantar
Salmão grelhado com brócolos salteados
em alho e azeite

Ceia
1 alternativa ao iogurte
à base de soja (yofu)

tos oleaginosos, o seu valor calórico, a par dos benefícios, também é elevado.

Vinho tinto: com moderação, isto é, cerca de dois copos por dia às refeições principais, contribui para a ingestão de resveratrol, uma molécula muito estudada nos últimos anos devido ao seu poder antioxidante. Vários estudos indicam que o consumo moderado de vinho tinto tem um papel positivo no aumento do "bom colesterol" (HDL, que confere proteção cardiovascular) e na diminuição do "mau colesterol" (LDL, associado ao processo de aterosclerose).

Leguminosas: feijões, soja, grão-de-bico e lentilhas são fonte de proteínas de origem vegetal. Há muito que os especialistas recomendam, em caso de doença do foro cardiovascular, a substituição das proteínas de origem animal (sobretudo quando

provenientes da carne) por proteínas de origem vegetal. Não perca mais tempo e siga esta sugestão, pois o seu coração vai agradecer-lhe. São alimentos que naturalmente não contêm colesterol e ainda fornecem nutrientes importantes como fibra, ferro, cálcio e potássio.

Cereais integrais: diferem em relação aos cereais refinados porque mantêm o farelo e o gérmen presentes nos grãos. Por este motivo mantêm os nutrientes, como fibra, vitaminas do complexo B, vitamina E, magnésio e ferro.

No combate às doenças cardiovasculares, por exemplo quando em presença de obesidade, a fibra é um nutriente essencial porque contribui para uma maior sensação de saciedade, sendo um aliado na diminuição do apetite. A fibra também é responsável por eliminar parte do colesterol através das fezes. Um outro bom motivo para a escolha de cereais integrais é o seu teor em magnésio, um "supermineral" que contribui para a normal função muscular e nervosa. O coração, o maior músculo do nosso corpo, tem muito a beneficiar com esta escolha e o stresse, que tantas vezes despoleta a tensão arterial elevada, tem no magnésio um grande adversário.

Levedura, vegetais de folha verde-escuro e frutas: são opções alimentares que contêm ácido fólico, vitamina do complexo B que contribui para a redução dos níveis de homocisteína no sangue. De acordo com vários estudos, o risco de desenvolvimento de doença cardiovascular é superior em indivíduos cujos níveis de homocisteína no sangue são mais ele-

vados. A homocisteína é um aminoácido e o seu aumento nos níveis séricos pode estar associado a um consumo excessivo de alimentos proteicos de origem animal (carne vermelha, ovos e laticínios).

Carne de aves, peixe, arroz integral, feijão de soja, aveia, amendoins e avelãs: neste caso o nutriente-chave é a vitamina B6, que tem sido referenciada em várias pesquisas como sendo útil na redução dos níveis de homocisteína.

Carne de galinha, sardinha, amendoins, sementes de sésamo e óleo de soja: em comum, para a saúde do coração, oferecem-lhe a coenzima Q-10, um componente essencial das mitocôndrias, que são o organelo celular onde ocorrem os processos de obtenção de energia. Sem este nutriente o funcionamento mitocondrial fica comprometido e é possível que a fadiga se instale.

As células musculares cardíacas usam as gorduras como a sua principal fonte de energia, sendo a CoQ-10 necessária ao metabolismo dos ácidos gordos dentro das mitocôndrias celulares. A energia produzida é utilizada pelo músculo cardíaco para o bombeamento, garantindo a circulação do sangue através do sistema cardiovascular. A proteção antioxidante dos lípidos sanguíneos ajuda a reduzir o risco de aterosclerose que, a verificar-se, impede a circulação e coloca mais pressão sobre o coração.

Alho: o alho tem uma grande importância na saúde, sobretudo para o sistema cardiovascular. A sua ação, de acordo com a literatura científica, deve-se à presença de compostos sulfurados e de metabolitos da *alicina*, como as *ajoenos* e as *vinil ditíinas*. Estudos mostram que a suplementação com alho ajuda a baixar o colesterol e melhora a relação HDL/LDL.

Alcachofra: este vegetal, com uma forma tão peculiar, contribui de uma forma muito benéfica para a obtenção de níveis normais de lípidos no sangue. Pode ser consumida, por exemplo, como aperitivo ou misturada num estufado de tofu.



UBIQUINOL 100MG SOLGAR

50 cápsulas moles
O ubiquinol representa a forma reduzida da coenzima Q-10.



MUESLI FRUTOS SECOS + SEMENTES JORDANS 675 g

Com flocos de cevada e aveia, castanhas de caju e sementes de girassol, entre outros, para um pequeno-almoço saboroso e inesquecível.



LIGNE BIO 3K KONJAC BIOTECHNIE

24 comprimidos + 6 saquetas
Cada embalagem contém 6 saquetas de preparado de massa alimentícia + 1 embalagem com 24 cápsulas vegetais. Inclui no interior um folheto com receitas.



MODULADORES DE HOMOCISTEÍNA

60 cápsulas vegetais
Fórmula à base de trimetilglicina, vitaminas B6, B12 e ácido fólico.

PÃO ÁZIMO

Cerca de 10kcal por porção

Não pesa na consciência
nem na balança.



Biológico

Espelta

Sarraceno

Kamut

Beterraba

Original



Os benefícios do Coco



Fruto do coqueiro (*Cocus nucifera L.*), o coco cresce nas regiões tropicais mas é cada vez mais utilizado em todo o mundo pela sua versatilidade e, sobretudo, pelas suas propriedades benéficas, chegando a ser apelidado “árvore da vida”.

Devido à sua polpa, água, leite ou óleo, o coco tem vindo a alimentar e nutrir populações em todo o mundo durante gerações. Em muitas ilhas o coco é um alimento base e faz parte da alimentação diária e muitas populações dependem dele, não só ao nível alimentar como também económico. O coco é muito nutritivo, energético e rico em fibras, vitaminas e minerais. É classificado com um alimento funcional porque proporciona muitos benefícios ao nível da saúde que não se limitam ao seu conteúdo nutricional.

De destacar, por exemplo, o óleo de coco, pois possui muito mais propriedades benéficas que outros óleos alimentares e é muito usado na medicina tradicional pelas populações asiáticas. A ciência moderna tem vindo a revelar os segredos deste fruto magnífico.

Este alimento apresenta um elevado valor energético, pelo que se aconselha um consumo moderado, mas devido às suas propriedades benéficas deve ser enquadrado numa alimentação variada e equilibrada.

Água de coco

A **água de coco** encontra-se no coco ainda verde e, além de saciar a sede, possui minerais e vitaminas, como o sódio e o potássio. Por isso é uma excelente bebida para ingerir durante e após a prática desportiva pois repõe rapidamente estes minerais, que se perdem através da urina e da pele, ajudando a evitar a desidratação. Outros minerais presentes na água de coco são: cálcio, magnésio, fósforo, ferro e zinco. Entre as vitaminas, contém algumas do complexo B (B1, B2, niacina e ácido fólico) e C.



ÁGUA DE COÇO BIO DR. ANTONIO MARTINS

1l
Bebida hidratante,
ideal para quem pratica
desporto.



COCO RALADO BIO NATUREFOODS

250 g
Indicado para polvilhar
sobremesas ou outras
receitas culinárias.



MANTEIGA DE COCO BIO BIONA

250 g
Pode ser utilizada no pão
ou tostas, em alternativa à
manteiga e/ou margarina.



CREME DE COCO BIO BIONA

200 g
Ideal para enriquecer
o sabor das receitas
ou para usar em
sobremesas e doces.



AÇÚCAR COCO BIO BIONA

250 g
Pode ser utilizado em
alternativa a qualquer
outro adoçante.

A água de coco contém em média 40 kcal por 200 ml, o que corresponde a um copo.



A polpa do coco

A **polpa do coco** também é benéfica, essencialmente devido ao seu alto teor em fibras. Pode ser consumida fresca ou desidratada e tem diversas utilizações na culinária.

Dela podem obter-se outros produtos como a **farinha de coco**, que consiste na polpa desengordurada e moída. Trata-se de uma excelente alternativa para utilizar em receitas sem glúten e sem trigo.

A **"manteiga" do coco** obtém-se da polpa do coco, que é desidratada e em seguida processada até ficar com uma consistência cremosa. É usada como a manteiga, para barrar ou para adicionar na comida ou em batidos. O **creme de coco**, também proveniente da polpa, é usado majoritariamente na culinária ou para dissolver em água, obtendo-se deste modo o leite de coco.

O **"leite" de coco** pode ser usado como alternativa às bebidas lácteas ou à base de vegetais, pois possui naturalmente vitaminas e minerais. Também é muito usado em culinária.

Óleo de coco

Recentemente o óleo de coco tem sido alvo de muitos artigos devido aos seus benefícios para a saúde. Acredita-se que o óleo de coco tem um efeito positivo no aumento dos níveis do considerado "bom colesterol" (HDL) e na redução do "mau colesterol" (LDL), auxiliando assim na prevenção de doenças cardiovascu-

lares. Apresenta um perfil lipídico elevado em ácidos gordos saturados de cadeia média (ácidos láurico, mirístico e palmítico). O óleo de coco virgem extra é o único óleo vegetal que contém uma elevada concentração de ácido láurico, que está presente no leite materno e fortalece o sistema imunológico. O consumo regular deste ácido protege o organismo contra vírus, bactérias, fungos, etc., e ainda ajuda a regular os intestinos (tanto em casos de diarreia como de prisão de ventre).

As gorduras presentes no óleo de coco são mais facilmente utilizadas na produção de energia, o que resulta num menor grau de armazenamento em tecido adiposo, motivo pelo qual se tem salientado o seu potencial em dietas de emagrecimento.

Para melhor usufruir dos benefícios do óleo opte por óleos de origem biológica e extraídos a frio, conhecidos como "virgens" ou "virgens extra".

Também é possível utilizar-se o **xarope de flor de coco** como adoçante, por exemplo em panquecas, crepes ou outras sobremesas. Quando este xarope é desidratado obtém-se o **açúcar de coco**, que tem um sabor subtilmente doce, semelhante ao açúcar mascavado, com um ligeiro toque de caramelo. O seu índice glicémico é baixo (35), pelo que a sua utilização em alternativa ao açúcar ou edulcorantes pode ser uma vantagem. Possui alguns minerais.

Sabia que o coco é um ingrediente de excelência utilizado em cosmética? É muito apreciado devido às suas propriedades nutritivas e hidratantes, especialmente indicado para peles secas e fatigadas.



FARINHA COÇO SEM GLÚTEN BIO BIONA

500 g
Ideal como base para bolos e sobremesas.



CREME COCO PARA BATER SOYATOO

300 ml
Alternativa ao chantilly tradicional.



ÓLEO COCO BIO KOKOSOL VITAQUELL

200g/400 g
Biológico, não refinado e de 1ª pressão a frio.



GAMA COCO BIOLÓGICO DR. ORGANIC

Fonte de hidratação profunda para pele e cabelos.

Suplementos alimentares no feminino

Saiba que nutrientes precisa em cada fase da sua vida

Homens e mulheres partilham o mesmo sistema orgânico e têm problemas de saúde semelhantes. No entanto, muitos problemas de saúde das mulheres são derivados do seu sistema reprodutor, hormonal e psicológico, como o ciclo menstrual, a gravidez e a menopausa. Para tratar estes problemas existem várias plantas que ajudam a fortalecer e a normalizar o corpo da mulher. Fique a saber quais são os melhores suplementos para cada fase da sua vida.

Aos 30 anos

Geralmente aos 30 anos a mulher continua bastante saudável, quer ao nível físico quer ao nível psíquico. O stresse e o cansaço são os principais problemas nesta fase, quando existe maior pressão para conciliar a vida familiar e profissional. Para conseguir contornar estas questões e manter os níveis de energia e bem-estar, considere tomar:

Ferro: a deficiência em ferro é das mais comuns nas mulheres que consomem pouca quantidade de carnes vermelhas. Se tiver períodos menstruais intensos com grandes perdas de sangue e se se sentir frequentemente cansada e sem energia, considere tomar um suplemento de ferro de forma regular.

Magnésio: apesar de ser um mineral essencial no combate ao stresse, cerca de 89% dos adultos não consomem as quantidades mínimas recomendadas de magnésio. Estudos recentes do New York Headache Center revelaram uma ligação entre as dores de cabeça frequentes e a deficiência de magnésio, concluindo que a suplementação deste mineral pode ajudar a reduzir substancialmente as dores.

Onagra: a associação do stresse com alterações hormonais leva a que muitas mulheres com cerca de 30 anos sofram de problemas de tensão pré-menstrual. A onagra é uma das maiores fontes naturais de ácidos gordos polinsaturados essenciais que permitem ao organismo produzir as prostaglandinas, substâncias que funcionam de modo semelhante às hormonas e ajudam a reduzir sintomas como inchaço abdominal, oscilações de humor, irritabilidade excessiva ou dores na zona dos ovários e rins.

Ácido Fólico: este é o suplemento ideal se estiver a tentar engravidar pois é essencial para reduzir o risco de malformações no tubo neuronal do bebé (por exemplo, espinha bifida). Deve ser tomado desde o momento em que começa a tentar engravidar até às 12 semanas de gravidez.

Arando Vermelho: milhares de mulheres sofrem de infeções urinárias e fúngicas. Diversos estudos têm demonstrado que o arando vermelho impede que as bactérias se fixem às paredes das mucosas do aparelho urinário, evitando assim o aparecimento



Arando vermelho



Onagra

AOS 40 ANOS

AOS 50 ANOS

Ômega-3

Coenzima Q10

Centella asiática

Resveratrol

Selênio

Angélica chinesa

Aos 40 anos

Os 40 são uma idade de transição, uma fase em que as mudanças hormonais na mulher podem desencadear diversos problemas de saúde. A preocupação maior que a mulher deve ter nesta fase é a preparação do corpo para a chegada da menopausa. Considere tomar:

Selênio: este suplemento ajuda não só a melhorar a resposta do sistema imunitário mas também é um poderoso protetor contra a degeneração celular e o envelhecimento precoce, e ainda funciona como desintoxicante e protetor do fígado.

Ômega-3: aos 40 anos começam a notar-se alguns sinais mais marcantes de envelhecimento na pele. O ômega-3 ajuda a reduzir a desidratação, que provoca o aparecimento de pequenas rugas de expressão, e é ainda um aliado importante no combate à inflamação – ligada a diversas doenças do envelhecimento.

Cálcio com Vitamina D: aos 40 anos a probabilidade de desenvolvimento de resistência à insulina é consideravelmente maior, pelo que a suplementação combinada de cálcio com vitamina D ajuda a evitar o risco de desenvolvimento desta doença.

Centella Asiática: estudos recentes indicam que o extrato de *Centella asiatica* tem um grande valor terapêutico na insuficiência venosa dos membros inferiores, comprovado por sintomas subjetivos e pletismografia. Está também indicada no caso de úlceras da perna e celulite devido a sua ação benéfica no metabolismo do tecido conjuntivo.

Resveratrol: o resveratrol é um poderoso antioxidante, benéfico na diminuição da coagulação sanguínea, na redução da oxidação do colesterol LDL, na diminuição de estados inflamatórios e na prevenção do envelhecimento precoce, sendo por isso ideal para a prevenção de doenças em mulheres acima dos 40 anos.

Aos 50 anos

Habitualmente a menopausa ocorre entre os 45 e os 55 anos e caracteriza-se por uma fase em que o corpo da mulher deixa de produzir estrogénios, fazendo com que a ovulação pare e os ciclos menstruais desapareçam. Por isso, deve considerar tomar:

Coenzima Q-10: quando alcançam os 50 anos, mais de metade das mulheres apresenta valores de colesterol elevados e começa a tomar estatinas. Sendo um nutriente lipossolúvel, a atividade antioxidante da CoQ-10 está associada à proteção lipídica – ajuda a evitar a oxidação do colesterol LDL e a sua acumulação nos capilares – e tem demonstrado ter benefícios em casos de insuficiência cardíaca, hipertensão, angina de peito, cardiomiopatia, prolapso da válvula mitral e recuperação de cirurgia cardíaca.



FEMALE MULTIPLE MULTI-VITAMÍNICO SOLGAR

60 comprimidos

Fórmula de vitaminas, minerais e fitonutrientes de elevada potência.

VM PRIME WOMEN SOLGAR

90 comprimidos

Fórmula de vitaminas, minerais e fitonutrientes de elevada potência para mulheres acima dos 50 anos.

FERRO VITAL ORTIS

24 comprimidos/250 ml

Suplemento alimentar à base de ferro e de vitaminas. 100% da dose diária recomendada de ferro.

EVENING PRIMROSE OIL 1300 MG SOLGAR

30 cápsulas moles

Solgar® Óleo de Onagra é uma fonte rica de ácido gamalinolénico (GLA) e ácido linoleico, um ácido gordo poliinsaturado essencial.

MAGNÉSIO 400 MG ABTEI

30 comprimidos

O magnésio contribui para a manutenção de ossos e dentes normais assim como para o normal funcionamento do sistema nervoso e muscular.

FOLIC ACID 400 MCG SOLGAR

100 comprimidos

Solgar Folicin fornece 400 µg de ácido fólico por comprimido.

AOS 50 ANOS

Soja



Vitamina D

Angélica Chinesa: é uma planta usada desde há séculos na China como tônico feminino, nomeadamente ao nível ginecológico. Tem sido usada no tratamento de muitos sintomas pré-menstruais e da menopausa.

5-HTP: de acordo com um estudo da Universidade de Warwick, é aos 54 anos que se verificam mais casos de depressão. Pensa-se que poderá estar ligada a alterações hormonais decorrentes da menopausa ou ao facto de esta ser uma idade comum para a ocorrência de divórcios. Devido à ação que tem sobre os níveis de serotonina, ajuda no tratamento da depressão e, além de melhorar o humor, também funciona como calmante.

Ácido Hialurónico: o ácido hialurónico funciona como uma estrutura de suporte no espaço extracelular em todo o organismo e é um componente especialmente importante da matriz das articulações. Ao nível da pele também é extremamente importante na reparação dos tecidos e ajuda a atenuar os sinais de envelhecimento.

Cálcio: a ativação do sistema nervoso é regulada por neurotransmissores e a con-

centração de cálcio na membrana terminal da célula nervosa irá ditar qual a quantidade necessária de neurotransmissores a ser libertada. O resultado da deficiência de cálcio nos neurotransmissores é uma menor sensibilidade, instabilidade durante o sono (insónias) e irritabilidade nervosa.

Aos 60 anos

Esta é a fase em que mais notará o seu organismo a abrandar. Como o apetite e o sentido do gosto diminuem consideravelmente é difícil obter os nutrientes de que precisa apenas através da alimentação, por isso considere tomar:

Lecitina de Soja: cerca de 30% do cérebro é composto por lecitina, assim como mais de 60% dos tecidos protetores a volta do cérebro, coluna vertebral e nervos. Esta substância é necessária ao organismo, juntamente com a vitamina B5, para o fabrico da acetilcolina, um neurotransmissor essencial a função cerebral e cuja deficiência poderá estar associada a casos de desordens neurológicas como a perda de memória por períodos curtos, doença de

Alzheimer, depressão bipolar e miastenia grave.

Enzimas Digestivas: um estudo realizado na Alemanha revelou que aos 60 anos o corpo da mulher produz cerca de metade das enzimas digestivas que produzia aos 30. Esta diminuição pode levar a intolerâncias alimentares, inchaço abdominal, sensação de enfartamento e diminuição da absorção de nutrientes.

Glucosamina: a principal função da glucosamina é ajudar em problemas como osteoartrose. Foi demonstrado em estudos clínicos que a glucosamina alivia a dor e a inflamação, atuando na origem do problema e ajudando a reconstruir as cartilagens das articulações afetadas.

Vitamina D: são vários os estudos recentes que destacam a importância desta vitamina, não só devido ao papel que desempenha no tecido ósseo mas também ao nível da saúde mental e da imunidade. A ingestão de vitamina D está associada a uma menor taxa de risco de cancro, prevenção de constipações e gripes, menor risco de depressão e melhor acuidade mental nos idosos.



SELENIUM 200 MCG SOLGAR

50 comprimidos
Solgar Selénio 200 µg fornece 200 µg de selénio por cápsula (364%).



RESVERATROL SOLGAR

60 cápsulas vegetais
Cada cápsula contém 200 mg de *Polygonum cuspidatum*, fornecendo 100 mg de Resveratrol,



COENZYME Q-10 60 MG SOLGAR

30 cápsulas vegetais
A coenzima Q-10, ou ubiquinona, está presente em todas as células vegetais e animais, sendo um componente essencial das mitocôndrias.



DONG QUAI SOLGAR

100 cápsulas vegetais
A Angélica chinesa (*Angelica sinensis*) é uma planta usada desde há séculos na China como um tônico feminino, nomeadamente ao nível ginecológico.



DIGESTIVE ENZYMES SOLGAR

100 comprimidos
Solgar Enzimas Digestivas fornece um complexo equilibrado de enzimas digestivas que atua na digestão das proteínas, hidratos de carbono e lípidos.



GLUCOSAMINA-CONDROITINA MULTIPOWER

120 cápsulas
Contém glucosamina, condroitina, extrato de folha de urtiga, extrato de açafraão-da-índia, vitaminas e minerais.



Neumarkter Lammsbräu

*Cervejas biológicas
e saborosas*

*Brinde
naturalmente*

*Saborosas e biológicas,
são naturalmente refrescantes.
Nestas festas, há ainda mais
motivos para brindar.*



Distribuído por: **dietimport**

À venda em lojas de produtos naturais.



Síndrome do intestino irritável

Conhecida vulgarmente como “colite nervosa”, “doença funcional do intestino” ou síndrome do cólon irritável (SCI).

O que é?

É uma perturbação da mobilidade do intestino que causa uma grande variedade de sintomas digestivos crónicos ou recorrentes, sem uma causa orgânica evidente. Esta perturbação pode ocasionar atraso ou aceleração do movimento intestinal e, conseqüentemente, alteração da frequência ou consistência das fezes. Embora crónica, esta doença é benigna e não apresenta complicações a longo prazo aos doentes. Provoca, no entanto, devido à intensidade dos sintomas, muito desconforto e necessidade de alterar muitas atividades diárias. Estima-se que nos países desenvolvidos esta doença afeta 20% da população, e tem cerca de três vezes maior incidência em mulheres do que em homens.

Quais as causas?

É difícil atribuir uma causa específica a este problema, embora se identifiquem vários fatores ambientais, emocionais e físicos que podem desencadear uma crise e agravar a situação. O stresse desencadeia o agravamento dos sintomas associados ao intestino irritável, e pode ter origem em conflitos relacionais, no trabalho, em dificuldades financeiras, etc. Desordens ao nível do sistema nervoso, como ansiedade excessiva ou estados emocionais depressivos também podem agravar os sintomas. As intolerâncias alimentares, quer por excesso de consumo de determinado alimento, quer por falta ou diminuição da quantidade de enzimas digestivas são outra causa bastante comum, por exemplo a intolerância à lactose. Outros motivos que podem estar associados e/ou despoletar sintomas, incluem: cirurgia, infeções intestinais, fungos intestinais (por exemplo *Candida albicans*), deficiências nutricionais, toma de determinados medicamentos, etc.

Diagnóstico

Apenas o médico pode confirmar o diagnóstico, pois os sintomas mencionados são comuns a várias outras patologias. É necessário, por vezes, excluir a hipótese de outros problemas, como por exemplo, doenças inflamatórias intestinais, alergias ou intolerâncias alimentares, cancro do cólon e cálculos biliares, entre outros.

Quais os sintomas mais frequentes?

- ♥ Dor abdominal
- ♥ Obstipação
- ♥ Diarreia
- ♥ Evacuação incompleta
- ♥ Mucosidade nas fezes
- ♥ Gás abdominal/ inchaço

A maioria dos doentes apresenta vários destes sintomas durante longos períodos de tempo. Podem ainda estar associados outros sintomas digestivos, como digestões difíceis.

ALIMENTOS A EVITAR/ RETIRAR

Adoçantes artificiais;
Bebidas gaseificadas; Leite e derivados
Bebidas alcoólicas;
Alimentos fritos e muito gordos;
Carne vermelha; Alimentos
com muitos aditivos;
Café



FATORES QUE PODEM AJUDAR A CONTROLAR OS SINTOMAS

Alimentação

Aumente o consumo de fibra

A ingestão de fibra, quer através da alimentação quer por introdução sob a forma de suplementos alimentares pode ser vantajosa.

Existem dois tipos de fibras: as solúveis que estão presentes essencialmente na fruta, hortícolas, alimentos que contêm aveia e cevada, assim como nas leguminosas e sementes, e as insolúveis, estas estão presentes nas hortaliças e cereais inteiros, assim como derivados (pão, cereais de pequeno-almoço, massas e arroz integrais). No caso de síndrome do intestino irritável, alguns estudos têm demonstrado que as fibras solúveis são as mais benéficas e que as insolúveis devem ser incluídas lentamente e em pequena quantidade. Deverá também introduzir na sua alimen-

tação frutos secos pois são ricos em ácidos gordos mono e polinsaturados, fornecendo uma gordura saudável. Atenção que, apesar de poderem ser consumidos diariamente, deve fazê-lo em pequenas quantidades.

Os vegetais também são benéficos, no entanto deverá optar por cozinhá-los durante mais tempo, pois serão melhor tolerados.

Evite os adoçantes artificiais

O consumo excessivo de adoçantes artificiais, pode provocar diarreias. Deve evitar a sua utilização direta, assim como o seu consumo em outros alimentos onde podem ser introduzidos: iogurtes, bolachas e biscoitos. Para facilitar a sua identificação, saiba que é obrigatória a referência "contém edulcorantes" na denominação de venda do alimento.

Evite leite e derivados

Devido à dificuldade de digestão do leite e derivados, a maioria dos doentes com SCI não se dá bem com o leite. Alguns estudos também mostram que evitar a lactose (açúcar presente naturalmente no leite) pode trazer melhorias.

Em substituição opte por bebidas vegetais: amêndoa, arroz ou soja.

Suplementos

Alguns suplementos alimentares também podem ajudar, nomeadamente na redução da severidade dos sintomas.

As **sementes de psílio** são ricas em mucilagens e fibras solúveis e obtêm-se do revestimento da semente. Apesar de serem principalmente utilizadas pela sua ação benéfica sobre a obstipação, os benefícios das fibras de psílio também podem



PSYLLIUM HUSKS FIBRE 500 MG SOLGAR

200 cápsulas vegetais

As sementes de psílio fornecem mucilagens e fibras hidrossolúveis.



ADVANCED ACIDOPHILUS PLUS SOLGAR

60/120 cápsulas vegetais

Esta fórmula fornece *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium lactis*.



COMFORT ZONE DIGEST COMPLEX SOLGAR

90 cápsulas vegetais

Complexo à base de enzimas digestivas e de plantas.



CARVÃO VEGETAL NATURECARE

100 comprimidos

O carvão vegetal consiste num pó preto fino de carbono, em cuja estrutura, através da utilização de oxigénio, se formam milhões de pequenos poros entre os átomos de carbono.

Alguns estudos têm demonstrado que as fibras solúveis são as mais benéficas



ser sentidos no caso de diarreias ligeiras. As fibras de psílio promovem a regularidade nos movimentos intestinais. A sua introdução no dia-a-dia alimentar pode ser feita através do consumo de fibras de psílio em pó ou cápsulas.

Os **probióticos** são microrganismos que quando ingeridos promovem o equilíbrio da flora intestinal. Um grande número de estudos salienta os benefícios associados à melhoria do funcionamento intestinal, contrariando diarreias e prisão de ventre, e podem também ajudar na redução de sintomas associados a intolerâncias alimentares.

Devido à existência de dificuldades digestivas em alguns destes doentes, pode ser interessante a toma de um **complexo enzimático** que ajudará no processo digestivo em geral.

Para o controlo e redução da flatulência existe uma série de substâncias e

plantas benéficas. Uma delas é o **carvão vegetal**, que consiste num pó preto fino de carbono que tem uma aumentada capacidade de adsorção de partículas. Esta capacidade de adsorção confere ao carvão a capacidade de reduzir os gases do tubo digestivo, aliviando o desconforto causado pelos mesmos. Existem ainda suplementos que combinam a ação de várias plantas como: **erva-doce, camomila, hortelã e erva-cidreira** que têm uma ação positiva sobre a diminuição da sensação de inchaço, flatulência e tensão abdominal.

Outras considerações:

Para além de um acompanhamento médico e nutricional regular, deverá proceder à adoção de outras medidas que terão uma ação positiva no quadro do síndrome do cólon irritável. Uma delas é deixar de fumar, pois além dos malefícios já lar-

gamente conhecidos, o fumo perturba a digestão e tem também um efeito laxante. O stress é uma reação natural e necessária, a nossa resposta mental e emocional às exigências, mudanças e acontecimentos da nossa vida. A sensação de descontrolo é sempre prejudicial e reflete-se no agravamento dos sintomas digestivos. A adoção de estratégias para uma vida anti-stresse é fundamental. Alimente-se bem e de forma saudável, descanse o suficiente e faça exercício físico, de forma moderada e regular. Existem ainda substâncias naturais que podem ajudar a reencontrar o bem-estar, como o **magnésio** que contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso; a **valeriana**, planta com reconhecidas propriedades calmantes ou a **rodíola** que é considerada uma planta pertencente ao grupo das plantas adaptogénicas e aumenta a resistência do corpo a diferentes tipos de stress.



CÓLON RELAX ORTIS

30 comprimidos

À base de funcho, erva-cidreira, camomila e hortelã-pimenta.



MAGNESIUM CITRATE SOLGAR

60 comprimidos

Fornece magnésio na forma de citrato, sendo facilmente absorvido.



RHODIOLA ROOT EXTRACTO SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fornece extrato estandardizado de raiz de Rodíola e raiz de Rodíola.



VALERIAN SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Este produto é produzido a partir do extrato estandardizado de raiz de valeriana, contendo 0,8% de ácido valerénico, associado aos componentes totais da raiz, o que confere ao produto uma elevada potência e qualidade.

Clearspring

Alimentação biológica a qualquer hora!



Fonte
de fibras

Clearspring



GALETES BIOLÓGICAS

Baixo teor
de gordura
saturada



Baixo teor
de sódio

A NOSSA GAMA



Zingiber officinale

(também conhecido como gengibre)



Não se recomenda a utilização de gengibre a pessoas com úlceras gástricas ou duodenais sem indicação e supervisão médica.

As propriedades do gengibre (*Zingiber officinale*), uma planta perene originária da Ásia tropical, estão concentradas na raiz (rizomas). É constituído por óleos essenciais como o zingibereno, curcumeno, geranial e linalol; substâncias que lhe conferem um sabor acre e picante como os gingeróis e soagóis, amido, lecitinas, proteínas e sais minerais.

Devido à natureza dos seus constituintes o gengibre tem uma ação estimulante da secreção salivar e gástrica, aumentando o tónus da musculatura intestinal, que se atribui às substâncias picantes. Como os seus componentes atuam principalmente ao nível do aparelho digestivo, pode ser útil em casos de falta de apetite e digestões difíceis. Devido ainda ao seu poder carminativo, ajuda a combater a flatulência e a impedir a formação de gases.

Através de vários estudos verificou-se ainda que o gengibre é um antiemético eficaz, ou seja, é útil em caso de enjoos, tanto os provocados pelo movimento (viagens de avião, barco, carro, etc.), como os que têm origem em situações pós-operatórias. A característica antiemética do gengibre não provoca efeitos secundários desagradáveis, por exemplo sonolência. Além disto, e por se tratar de uma planta cujos efeitos tóxicos são praticamente inexistentes, pode ser utilizado no caso de enjoos matinais durante a gravidez.

Tem ainda um efeito positivo em situações de problemas respiratórios, sendo um excelente antisséptico e anti-inflama-

tório, pelo que a utilização da raiz de gengibre se pode revelar benéfica no caso de constipações e gripes.

Devido às suas propriedades anti-inflamatórias também é indicado para a artrite e reumatismo. Os povos orientais costumam aplicar compressas de gengibre nas zonas doridas para aliviar dores articulares e musculares.

Devido às suas características picantes o gengibre é um estimulante circulatório e pode ajudar no caso de frieiras e má circulação nas mãos e nos pés.

Resumidamente, o gengibre pode ser aconselhado como coadjuvante:

- ♥ No auxílio à digestão
- ♥ No estímulo do apetite
- ♥ No combate à flatulência
- ♥ Na prevenção de enjoos (durante a gravidez, viagens de avião, barco, carro, etc.)



Baba de Caracol

Rico em antioxidantes e ingredientes regeneradores, este produto promete atenuar o envelhecimento.

Propriedades científicas

As propriedades da baba de caracol foram descobertas acidentalmente em 1960, quando um oncologista espanhol submeteu alguns caracóis a radioterapia e observou que excretavam uma substância diferente da que libertam quando se movimentam. Além disso, este oncologista também reparou que os pequenos danos na pele dos caracóis devido à radioterapia eram rapidamente reparados. Assim, decidiu testar os benefícios desta secreção na pele humana.

Estudos comprovam

Diversos estudos foram realizados desde então para descobrir a composição e efeitos desta secreção - *Helix Aspersia*. Os cientistas chegaram à conclusão de que se trata de uma mistura de proteoglicanos, glicosaminoglicanos, enzimas glicoproteínicas, ácido hialurônico, péptidos antimicrobianos e alguns vestígios de cobre, zinco e ferro. Em 2004 um estudo comprovou que um tratamento intensivo durante 90 dias com baba de caracol reduziu significativamente o número de rugas (menos 26,7% de rugas finas e menos 45,5% de rugas profundas). Em 2009 outro estudo, publicado no *The Journal of Dermatological Treatment*, comprovou que o uso desta substância acelerava consideravelmente o processo de cicatrização de queimaduras na pele da face, e ainda um outro estudo, mais recente - em 2012 - descobriu que a baba de caracol ajuda a acelerar o processo

de reprodução celular e estimula a produção de colagénio.

Retardar o envelhecimento

Este composto pode ser usado de uma forma geral por qualquer pessoa que queira atenuar sinais de envelhecimento mas, devido ao seu elevado teor de ácido glicólico e alantoina, está também indicado como coadjuvante no tratamento de pele seca ou sensível com manchas avermelhadas, acne e manchas devido à exposição solar ou ao tabaco. Devido às suas propriedades anestésicas e cicatrizantes esta secreção é também aconselhada para tratamento de queimaduras e cicatrização de pequenos cortes. Apesar de as estrias serem marcas um pouco mais difíceis de eliminar, poderá aplicar baba de caracol sobre estas para hidratar, regenerar e evitar o alastramento das estrias já existentes.

Antes de utilizar

Segundo diversos dermatologistas antes de começar a usar um creme à base de baba de caracol deve fazer um pequeno teste de alergias aplicando um pouco de creme na zona interior do braço e esperando cerca de 48h até aplicar novamente. Como se trata de uma substância a que o corpo não está habituado, o teste de alergias é essencial para evitar reações indesejáveis à baba de caracol.

Gel de baba de caracol

O gel de baba de caracol é um cuidado hidratante, suavizante e anti-envelhecimento.

Elixir para mãos e unhas

Este elixir, feito à base de baba de caracol e ingredientes naturais bioativos, ajuda a suavizar e a hidratar em profundidade a pele das mãos e das cutículas.

Creme de baba de caracol

Este creme foi formulado de modo a ser rapidamente absorvido pela pele, contribuindo para uma hidratação em profundidade. Deixa a pele com um aspeto suave e firme.

Sérum facial

Uma combinação de gel de baba de caracol com extrato de folha de oliveira e extrato de semente de jujuba que penetra em profundidade na pele. Este sérum deixa a pele hidratada e com uma aparência suave, nutrida e brilhante.

Sérum dos olhos

Este sérum dos olhos combina diversos extratos orgânicos com a secreção *Helix aspersa Muller* para um efeito anti-envelhecimento que ajuda a hidratar, suavizar e proteger a pele enquanto atenua a aparência das rugas.

Máscara hidratante

A máscara hidratante de baba de caracol é feita de uma mistura de *Helix aspersa* com ingredientes bioativos e extratos de plantas para ajudar a remover as células mortas da pele. Penetra na pele em profundidade, deixando-a com uma aparência rejuvenescida e radiante.



MÁSCARA FACIAL BIO DR.ORGANIC
10ml



GEL BIO DR.ORGANIC
50ml



ELIXIR MÃOS BIO DR.ORGANIC
50ml



CREME BIO DR.ORGANIC
50ml



SÉRUM FACIAL BIO DR.ORGANIC
30ml



SÉRUM OLHOS BIO DR.ORGANIC
15ml

em foco

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



COFFRETS DR. ORGANIC

A Dr. Organic apresenta uma gama de coffrets à base de óleo de argão, baba de caracol e mel de manuka. Todos os ingredientes Dr. Organic são naturais, livres de químicos, conservantes e óleos minerais.

Argão: champô + amaciador + sérum capilar

Argão: creme de mãos e unhas + óleo de banho + óleo facial + oferta de luva

Baba de caracol: gel + sérum facial + creme de mãos

Mel de manuka: creme de mãos + creme de pés + oferta luva de bambú


**RICOLA
EXTRA
FORTE
MELE
LIMÃO**

Rebuçados de ervas suíças com mel e limão, com delicioso recheio de xarope de mel e mentol. Conferem uma verdadeira sensação de frescura e são ideais para suavizar a garganta e a voz em caso de gripes de constipações.

Rebuçados recheio mel-limão forte Ricola 61 g


**FRUTOS SECOS
À SUA MESA**

Este ano a Naturefoods alargou a oferta destas iguarias. Procure

a manga seca, a castanha do Brasil ou os arandos vermelhos, entre as tradicionais nozes, amêndoas e pinhões. A sua mesa ficará mais colorida e saudável com estas iguarias.

Frutos secos biológicos Naturefoods


**MUESLIS
BIOLÓGICOS**

Experimente a nova gama de mueslis crocantes biológicos

da Naturefoods: sementes de cânhamo, sementes de abóbora, framboesa e amora. Deliciosos e ideais para uma pausa no seu dia-a-dia.

Gama de mueslis biológicos Naturefoods


**BOMBONS
NATUREFOODS**

O chocolate é uma das iguarias favoritas de todos, por isso a Naturefoods desenvolveu os bombons de chocolate belga adoçados com stevia. Este chocolate, para além de ser delicioso, é adequado a diabéticos.


**AS BOLACHAS
COM SABOR A NATAL**

A Schär apresenta as deliciosas bolachas SPEKULATIUS. São isentas de glúten e lactose e não têm adição de leite ou ovos. Aproveite esta iguaria estaladiça, pois é limitada a esta época do ano.

**Bolacha Spekulatius sem glúten
Schär
100 g**


**CELEBRE O NATAL
COM A YOGI TEA**

Este Natal, a Yogi Tea apresenta um pack de chás ideal para oferecer. São 12 dos best sellers da marca, juntos numa única embalagem. Com inspiração na filosofia ayurvédica, as infusões Yogi Tea® possuem os aromas complexos e os sabores exóticos naturais de plantas e especiarias biológicas.

**Seleção de Natal Bio Yogi Tea
2x12 saquetas**

**BIONAL****A RESPOSTA NATURAL****AS DEFESAS
DA SUA FAMÍLIA
ESTÃO A POSTOS
PARA O INVERNO?****EXPERIMENTE
BRONCHILAN®**

No inverno, o organismo fica mais suscetível a infeções virais, por isso, é importante prepararmo-nos desde já. Bronchilan é uma gama de produtos naturais da Bional, ideal para esta época do ano. Em cápsulas, xarope, pastilhas, spray bucal ou spray nasal e composta por um conjunto de substâncias benéficas como a vitamina C, o tomilho, a própolis, o óleo de fígado de tubarão e a equinácea que contribui para o bom funcionamento do sistema de defesa do organismo. Bronchilan é a gama de suplementos ideal para tomar quando o frio começa a ameaçar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.



Distribuído por:

**dietimport**
THE HEALTHY WAY**À VENDA EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS, FARMÁCIAS E LOJAS CELEIRO.**

SOLGAR®

Since 1947

O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

AUMENTE A SUA CAPACIDADE DE MEMÓRIA.

Ginkgo Biloba, ajuda-o a lembrar-se
de toda a informação que guarda no cérebro.



COM
GINKGO
BILOBA

CONTRIBUI PARA MANTER
A MEMÓRIA

CONTRIBUI PARA MELHORAR
A FUNÇÃO COGNITIVA



Se está sempre a esquecer-se de muitas coisas ou muitas vezes nem se lembra daquilo que tem de fazer, está na hora de experimentar Solgar Ginkgo Biloba. Um suplemento alimentar à base da planta *Ginkgo Biloba* que ajuda a manter a memória e a melhorar a sintomatologia associada à insuficiência vascular cerebral ligeira e moderada. E, para além disso, ainda ajuda na melhoria do desempenho cognitivo para que nunca se esqueça daquilo que é importante para si.

Os suplementos alimentares não devem ser usados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado e de um estilo de vida saudável.

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

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

www.solgar.pt