

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

primavera 2015

#37



dietmagazine

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

nutrição

Nutrientes essenciais em cada idade

Descubra quais os mais indicados para cada faixa etária

Os alimentos no mundo

Conheça a origem dos alimentos que consome

saúde e bem-estar

Alzheimer e demência: reduza o risco

Descubra como o estilo de vida pode ajudar na prevenção

Fertilidade

Dicas importantes para ambos os sexos

Tanacetum parthenium

Saiba mais sobre a planta também conhecida como matricária

beleza

Conheça os desodorizantes

Biológicos, naturais e químicos. Qual o melhor para si?

Aumente a sua fertilidade

Saiba quais os hábitos diários que poderão ajudar



dietmagazine

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

editorial

Esta primavera, renove-se!

Caro(a) Leitor(a),

Com a chegada da Primavera chega também a sua Dietmagazine repleta de novos temas e muitas novidades. Ao longo deste número destacamos o tema da infertilidade. Esta é uma doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde, com uma prevalência em Portugal de cerca de 15 a 20% da população em idade reprodutiva. É definida como a incapacidade de conceber depois de, pelo menos, um ano de relacionamento sexual sem qualquer proteção. Neste artigo indicamos quais as mudanças no estilo de vida e os suplementos alimentares que podem ajudar a ultrapassar esta doença.

Damos ainda destaque à doença de Alzheimer e quais os métodos que podem ajudar na sua prevenção, aliados a um estilo de vida ativo e saudável.

Descubra também as principais diferenças entre desodorizantes biológicos, naturais e químicos e saiba qual a melhor opção para si.

Como última sugestão, aproveite a chegada do bom tempo e dos dias maiores e leia a sua Dietmagazine num sítio ao ar livre. Aproveite!

Boas leituras,

Tiago Lôbo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport



PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: SOFIA FONSECA E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CÉLIA TAVARES, MAFALDA SOUSA, SALOME BORREGANA, SARA MARTINS, SÓNIA SA E RITA SILVA | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | REVISÃO: LAURINDA BRANDÃO | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: SOFIA FONSECA
REGISTO NA ERC: N.º 124974 | NIPC: 502365110 | EDITOR: DIETIMPORT, S.A. | SEDE DA REDAÇÃO: RUA DR. COSTA SACADURA LT 4, 1800-176 LISBOA | 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

Os alimentos no mundo



nutrição

Nutrientes essenciais em cada idade

3 Descubra quais os mais indicados para cada faixa etária.

Os alimentos no mundo

6 Conheça a origem dos alimentos que consome.

saúde e bem-estar

Alzheimer e demência: reduza o risco

8 Descubra como o estilo de vida pode ajudar na prevenção.

Fertilidade

12 Dicas importantes para ambos os sexos.

Tanacetum parthenium

16 Saiba mais sobre a planta também conhecida como Matricária.

beleza

Conheça os desodorizantes

17 Biológicos, naturais e químicos. Qual o melhor para si?

em foco

Novidades e destaques

18 Novos produtos e notícias fresquinhas especialmente para si.

Adolescência

Caraterísticas

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a adolescência compreende a faixa etária entre os 10 e os 19 anos. Este período é caracterizado por um elevado crescimento, com alterações intensas no organismo tanto ao nível físico como cognitivo e psicológico.

Necessidades e exigências

As alterações fisiológicas relacionadas com a puberdade aumentam as necessidades nutricionais, nomeadamente de energia e certos nutrientes (como o cálcio e o ferro) que apoiam o crescimento.

Esteja atento

Durante a fase da infância e da adolescência o cálcio é determinante. A substituição da ingestão de leite por refrigerantes contribui para a redução da ingestão de cálcio entre os adolescentes.

Em alturas de maior exigência cerebral, nutrientes como o ómega-3 (como o DHA) e a lecitina de soja podem ajudar a melhorar a memória.

Vitaminas B6, B12 e ácido fólico

Níveis elevados de homocisteína estão relacionados com a doença cardiovascular.

A degradação da homocisteína depende da presença de vitaminas B6, B12 e ácido fólico.



Nutrientes essenciais em cada idade

Óleo de fígado de bacalhau

Fonte natural de ácidos gordos ómega-3, vitamina A e vitamina D. A vitamina D é importante para promover o crescimento ósseo e tem sido definida como reguladora do sistema imunitário.



DHA VEGETARIANA 100 MG SOLGAR

30 cápsulas vegetais
Fornece DHA extraído de algas vegetais.

Ómega-3

Os ácidos gordos EPA e DHA são extremamente importantes para o crescimento e desenvolvimento cerebral.



ÁCIDO FÓLICO 400 MCG SOLGAR

100 comprimidos
Cada comprimido fornece 400 µg de ácido fólico.



Adultos

Caraterísticas

Na idade adulta há situações, como a fertilidade e a maternidade, que exigem mais atenção. A prevenção de doenças deve ser uma preocupação constante, pois as escolhas que se fazem nesta idade podem ajudar a garantir uma melhor saúde no futuro.

Necessidades e exigências

A mulher em idade fértil pode necessitar de um reforço de ácido fólico, cálcio e ferro. O ácido fólico é uma vitamina hidrossolúvel, responsável pela prevenção de anomalias no feto.

Esteja atento

As doenças cardiovasculares são responsáveis por quase um terço da mortalidade total da população portuguesa. A aterosclerose – causa direta da maioria dos eventos cardiovasculares – também está relacionada com os fatores de risco como a hipertensão arterial (HTA), diabetes, colesterol elevado, tabagismo e obesidade.

A hiperhomocisteinemia (níveis elevados de homocisteína) é atualmente considerada um fator de risco independente e significativo no desenvolvimento de aterosclerose, à semelhança do tabaco e níveis elevados de colesterol.

Ácido fólico

O folato, ou ácido fólico, é essencial nas primeiras semanas de gravidez, altura em que a mulher, geralmente, não se apercebe de que está grávida.



SELÉNIO 200 MCG SOLGAR

50 comprimidos
Este suplemento fornece 200 µg de selénio por cápsula.



MEMOFORM EXAM ORTIS

60 Comprimidos
Suplemento alimentar à base de ginkgo, magnésio, guaraná e vitamina E.



VITAMINA B6 100 MG SOLGAR

100 cápsulas vegetais
Suplemento alimentar rico em vitamina B6 (piridoxina).

Coenzima Q-10 ou ubiquinol e resveratrol

A coenzima Q-10 assiste a vitamina E no seu papel de protetora das membranas celulares contra a oxidação. O resveratrol, um polifenol presente nas uvas pretas, constitui uma defesa contra os radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce.

Licopeno, selênio, zinco e vitamina C e E

Compostos antioxidantes que podem constituir uma opção.

Fosfatidilserina

Fosfolípido que constitui a estrutura básica das membranas celulares cerebrais e ajuda na melhoria da função cognitiva, nomeadamente no caso de perda de memória relacionada com a idade.

Isoflavonas de soja, angélica chinesa, salva

Durante a menopausa e com o objetivo de promover o alívio dos sintomas a esta associados, a mulher pode optar por compostos e extratos de plantas que ajudam o organismo a adaptar-se às alterações.

Meia-idade e terceira idade

Caraterísticas

A partir dos 55 anos o ritmo metabólico diminui, levando o corpo a consumir menos calorias. Em ambos os sexos também ocorrem alterações hormonais que provocam mudanças físicas e fisiológicas significativas (andropausa e menopausa). Nos indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, a perda de massa muscular pode tornar-se uma realidade e as alterações da flora intestinal podem afetar a digestão assim como a correta absorção de nutrientes.

Necessidades e exigências

Evidências sugerem que as necessidades proteicas aumentam nesta população e a ingestão de proteínas deve ser adequada, de modo a apoiar o balanço proteico e a manter a massa muscular. Tendo em conta o stresse oxidativo inerente ao avançar da idade, deve dar-se preferência ao consumo de alimentos densos em nutrientes e fonte de antioxi-

dantes (vitamina C, E, carotenoides, selênio, zinco). A vitamina D desempenha um papel importante no tecido ósseo mas também ao nível da saúde cerebral e imunidade.

Esteja atento

Em 2013 o número de idosos em Portugal ultrapassou os dois milhões, cerca de 20% da população. Estes dados refletem o envelhecimento populacional e aumentam a preocupação com as doenças neuro degenerativas. Ensaios clínicos revelam que a fosfatidilserina exerce um benefício significativo na função cognitiva, especialmente nas funções que tendem a declinar com a idade: memória, aprendizagem e concentração.



SAGE LEAF EXTRACT SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Os constituintes fundamentais da salva são essencialmente os ácidos orgânicos, polifenóis, terpenos e óleos essenciais (voláteis).



ISOFLAVONA SUPER CONCENTRADA SOLGAR

60 comprimidos

Este suplemento contém um concentrado de soja com todos os componentes que esta contém: saponinas, fitoestrogénios, fitosteróis e isoflavonas.



FOSFATIDILSERINA 200 MG SOLGAR

60 cápsulas moles

Solgar fosfatidilserina fornece 200 mg de fosfatidilserina por cápsula.



VITAMINA D3 600 UI SOLGAR

60 cápsulas vegetais

A vitamina D é uma vitamina que permite uma maior absorção de cálcio, ajudando à manutenção de ossos e dentes saudáveis.

YOGI TEA®

40 ANOS DE YOGI TEA

Celebre connosco.



**EDIÇÃO
LIMITADA
COM CAIXA METÁLICA**

Rua 19 de Dezembro, 45 - 3º Dto. - 1249-057 Lisboa - Portugal
apoiadoaclientes@dietimport.pt - www.dietimport.pt

Distribuído por: dietimport



À VENDA EM LOJAS
DE PRODUTOS NATURAIS

Os alimentos no mundo

Com a globalização é cada mais fácil obter alimentos, independentemente da sua origem. Lembramos a importância que alguns assumiram na nossa vida.

Erva de trigo

Foi na América, em 1930, que o químico Charles Schnaber estudou pela primeira vez as folhas do trigo. Desde então este alimento passou a ser popular em dietas de desintoxicação e por ajudar no reforço do sistema imunológico. É rico em nutrientes como aminoácidos, vitaminas, minerais, fibras, clorofila, enzimas e outras substâncias.



Chia (*Salvia hispanica*)

É a fonte vegetal mais rica em ácidos gordos ômega-3 que se conhece. Oriundo do México, este superalimento contém mais ômega-3 que o salmão ou as sementes de linho, mais antioxidantes que os mirtilos e mais cálcio do que o leite gordo.



Quinoa (*Chenopodium quinoa*)

É um cereal originário dos Andes e um dos mais ricos em proteínas e aminoácidos. Ajuda no fortalecimento muscular, principalmente para quem pratica atividades físicas. É uma ótima opção em caso de doença celíaca pois não contém glúten.



Graviola (*Annona muricata*)

É um fruto originário da América Central, comum no Brasil onde era utilizado pelos povos indígenas. Estudos recentes têm revelado o seu elevado potencial como anti-inflamatório, antirreumático, antiespasmódico e até mesmo anticancerígeno.



Açaí (*Euterpe oleracea*)

Fruto de uma palmeira comum na América Central e do Sul, é mais abundante no Brasil. Rico em ácidos gordos essenciais e vitaminas A, C, E, contém alguns minerais e é um potente antioxidante.



Salmão

Sabia que os esquimós da Gronelândia, apesar da dieta rica em gorduras, apresentam uma baixa incidência de doenças cardíacas? Isto deve-se ao consumo de peixe rico em ácidos gordos ômega-3, como o salmão. Estes ômegas também ajudam a bloquear as reações inflamatórias. Inclua-o na dieta pelo menos duas vezes por semana.



Azeite (*Olea europaea*)

O azeite faz parte da história alimentar dos povos mediterrânicos. É composto por ácidos gordos monoinsaturados (70%), possui propriedades antioxidantes e é a gordura de eleição na alimentação.

Cuscuz

Ingrediente típico do Norte de África, é feito com sêmola (geralmente de trigo) e água reduzida a grânulos. Nutricionalmente contém hidratos de carbono e é alternativa a acompanhamentos como o arroz e a batata.



GREEN SUPERFOOD ORIGINAL AMAZING GRASS
240 g
Preparado instantâneo em pó à base de plantas.



SUMO AÇAÍ THE BERRY COMPANY
1 l
Contém polpa de açaí, adoçado com extrato concentrado de frutos.



QUINOA BIO NATUREFOODS
500 g
Ideal como acompanhamento ou para servir em saladas frias.



SEMENTES DE CHIA NATUREFOODS
90 g/170 g
Para incorporar nas sopas, preparados de cereais ou batidos.



KEFIR DE VACA DESNATADO 0% BIO EL CANTERO DE LETUR
420 g
Leite fermentado de vaca desnatado bio, originário do Cáucaso. Com 0% de matéria gorda.

Kefir

Os grãos de kefir são uma mistura complexa de bactérias específicas (*Lactobacillus*) e de leveduras que têm uma relação simbiótica e se alimentam da lactose contida no leite, fermentando-o, dando origem a esta bebida muito rica em probióticos. É originário das montanhas do Cáucaso, onde é consumido há séculos devido à sua elevada qualidade e quantidade de aminoácidos, que aumenta o valor biológico das proteínas do leite.

Goji

(*Lycium barbarum*)
Estas bagas são originárias da China e do Tibete e usadas pelos chineses há milhares de anos. Conhecidas pelas suas propriedades antienvhecimento e antioxidantes, são fonte de fibras, proteínas, aminoácidos e vitamina C.

Soja (*Glycine max*) e tofu

Com mais de 4000 anos, é um alimento base dos povos orientais. Leguminosa versátil, muito rica em proteínas e equiparada à carne devido ao perfil completo de aminoácidos essenciais, é imprescindível nos regimes vegetarianos. Com ela faz-se o tofu, ingrediente principal em inúmeras receitas culinárias em alternativa à carne, peixe, ovos ou leite.

Konjac

Muito usado na culinária japonesa, é obtido a partir da raiz de konjac. Contém glucomanano, uma fibra não digerível que tem a capacidade de absorver até cem vezes o seu volume em água, o que ajuda a conferir uma sensação de saciedade e assim reduzir o apetite. Esta fibra também limita a absorção de colesterol e de açúcar dos alimentos.

Curcuma longa

Ou acafrão-da-índia, é um arbusto nativo da floresta asiática, especialmente da Índia. Além do seu uso comum como corante, apresenta propriedades anti-inflamatórias e é usada na medicina ayurvédica e chinesa.

Mel de Manuka (*Leptospermum scoparium*)

É produzido pelas abelhas que recolhem o pólen do arbusto manuka, natural da Nova Zelândia. Este mel tem propriedades especiais associadas à promoção da saúde, nomeadamente o reforço das defesas e combate a infeções.

Café (*Coffea sp.*)

Originário da Etiópia, atualmente é cultivado noutras regiões tropicais. Dos seus grãos prepara-se uma das bebidas mais apreciadas no mundo devido ao sabor e características estimulantes. Se bebido com moderação, tem muitos e variados benefícios.

Canela

(*Cinnamomum zeylanicum*)
Especiaria que provém da casca de uma árvore originária do Sri Lanka. Foi usada pelos egípcios para embalsamar múmias e possui propriedades digestivas e carminativas. Ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue em diabéticos.

Noni (*Morinda citrifolia*)

O sumo deste fruto oriundo das ilhas da Polinésia Francesa (em especial do Taiti) é usado para fins medicinais devido à ação estimuladora do sistema imunitário.

Gengibre

(*Zingiber officinale*)
Originário da Ásia, é apreciado em todo o mundo devido ao poder aromatizante e picante. Atua ao nível do sistema digestivo e é um antiemético eficaz (em caso de enjoos).



TOFU BIO FIRME E AVELUDADO CLEARSPRING

300g
Tofu de "longa duração", que tem a textura de um tofu acabado de fazer.



100% SUMO GOJI BIO NATUREFOODS

500ml
Beber 30 ml (2 colheres de sopa) por dia, puro ou diluído noutra sumo de fruta.



100% SUMO NONI BIO NATUREFOODS

1l
Este sumo é 100% puro, sem aditivos e pasteurizado.



CANELA E ÁCIDO ALFA-LIPOICO SOLGAR

60 comprimidos
Suplemento alimentar que fornece 350 mg de extrato de casca de canela e 150 mg de ácido alfa-lipoico por comprimido.



GENGIBRE CRISTALIZADO BIO NATUREFOODS

150g
Ótimo snack com um sabor doce e picante.

Alzheimer e demência

Reduza o risco

As mudanças ocorridas no cérebro, nesta doença, têm início décadas antes de aparecerem os primeiros sintomas.

O estilo de vida que pratica pode fazer a diferença na redução de risco de desenvolver a doença de Alzheimer ou outras formas de demência.

A doença de Alzheimer é um tipo de demência que provoca uma deterioração progressiva de várias funções cerebrais (como a memória, raciocínio, concentração e linguagem).

A demência é um termo mais abrangente, utilizado para descrever os sintomas

de um grupo de doenças que causam um declínio progressivo no funcionamento cerebral. A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência e constitui cerca de 50% a 70% de todos os casos.

A nível mundial a demência afeta, em idades compreendidas entre os 65 e 69 anos, uma em cada 80 mulheres e um em cada 60 homens. Crê-se que o número de casos diagnosticados de demência a nível mundial possa triplicar

até ao ano de 2050. Em Portugal estima-se que existam cerca de 153 000 pessoas com demência, das quais cerca de 90 000 com doença de Alzheimer. **Sabe-se que uma redução modesta de alguns dos fatores de risco como fumar, obesidade, sedentarismo e hipertensão arterial poderá ter um grande impacto na prevenção da demência.**

Segundo um estudo da Universidade de Cambridge, um em três casos de Al-



1 em 3 casos

*de Alzheimer no mundo
pode ser evitado através
da mudança do
estilo de vida*

**Universidade
de Cambridge*

Alzheimer no mundo pode ser evitado através da mudança do estilo de vida.

No artigo publicado na revista The Lancet Neurology em 2014, a equipa de cientistas revelou que a incidência da doença de Alzheimer pode ser reduzida através de um acesso melhorado à educação e ao uso de métodos direcionados para a redução de fatores

**Mantenha
o cérebro
ativo
e
Pratique
exercício físico
regular**

de risco vascular (sedentarismo, tabagismo, hipertensão, obesidade e diabetes) e depressão. A capacidade de se manter ativo e rodeado de familiares e amigos também não deve ser menosprezada. Aproveite as nossas sugestões e diminua o risco de sofrer desta doença.

**Suplemente
o seu cérebro**

*Compostos e nutrientes
como os ômega-3, lecitina
de soja, vitaminas do
complexo B e magnésio
são importantes ao
correto funcionamento
do sistema
nervoso*



Sugerimos

de modo a proteger e fortalecer as ligações entre as células cerebrais

Não fume,
beba com
moderação
e durma bem

Mantenha o cérebro ativo

Depois da reforma mantenha-se ativo e mantenha as suas ocupações preferidas. Pratique atividades que envolvam novas aprendizagens: aprenda uma nova língua, a tocar um instrumento, faça jogos de raciocínio como palavras cruzadas, xadrez, etc. Participe em atividades culturais e de lazer, saia e conviva com amigos ou familiares.

Consuma peixe

Consuma peixe pelo menos três vezes por semana. Escolha alimentos ricos em ômega-3 como o peixe (especialmente gordos, como salmão, cavala, atum e sardinha) e alimentos e bebidas ricas em antioxidantes, como fruta e legumes frescos, chá, sumos de fruta.

Pratique exercício físico

Deve praticar uma atividade física moderada, durante pelo menos 30 minutos por dia.

Faça exames de rotina

Faça análises e avaliações de rotina. Ao fazê-lo está a identificar a possível existência de fatores de risco para a doença (como hipertensão, obesidade ou diabetes).

Suplemente o seu cérebro

Compostos e nutrientes como os ômega-3, lecitina de soja, fosfatidilserina, vitaminas do complexo B, magnésio e plantas como o ginkgo biloba são importantes no funcionamento do sistema nervoso e podem ser uma ajuda na melhoria da memória.



ÔMEGA 3 DUPLA POTÊNCIA SOLGAR

120 cápsulas moles

Suplemento alimentar que fornece ômega-3 sob uma forma "pré-digerida" que permite a sua rápida absorção.



LECITINA GRANULADA "95" SOLGAR

454 g

A lecitina é constituída por substâncias como o ácido fosfórico, colina, ácidos gordos, glicerol, glicolipídios, triglicéridos e fosfatídeos (fosfatidilcolina, fosfatidiletanoamina e fosfatidilinositol).



COMPLEXO DE VITAMINA B "100" SOLGAR

50 cápsulas vegetais

Fórmula de Vitaminas Complexo B é rico em vitamina B1 (tiamina), vitamina B6, vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), ácido fólico, vitamina B12 e biotina.



NOZES DESCASCADAS BIO NATUREFOODS

250 g

Perfeitas como *snack* ou para incorporar em saladas e dar um toque especial às suas sobremesas.



GINKGO BILOBA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar que fornece extrato da folha de ginkgo biloba em cápsulas vegetais.

NOVOS

SEM AÇÚCAR



SUPER SABOR

Descubra um novo sabor. E por que não dois?
Prove as primeiras alternativas ao iogurte biológicas
à base de soja com amêndoa ou coco sem açúcar!

Descubra ainda a restante gama de deliciosas
alternativas ao iogurte à base de soja de 500g:

SEM AÇÚCAR



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

Provamel
AME O SEU FUTURO



Aumente a sua Fertilidade

A infertilidade é uma doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde, com uma prevalência em Portugal de cerca de 15 a 20% da população em idade reprodutiva. É definida como a incapacidade de conceber depois de, pelo menos, um ano de relacionamento sexual sem qualquer proteção.

Que fatores aumentam a infertilidade?

As causas mais comuns são disfunções na ovulação e obstrução das trompas de Falópio, patologias uterinas, tumores malignos e malformações no caso das mulheres. Nos homens manifesta-se sobretudo na quantidade, motilidade e forma dos espermatozoides, lesões no escroto, tumores e alterações genéticas, e é de fácil diagnóstico.

Atualmente acredita-se que, além das anomalias relacionadas com o aparelho reprodutor e de algumas doenças oncológicas, autoimunes e infeções sexualmente transmissíveis, existem fatores derivados do estilo de vida que podem afetar a fertilidade. Fatores como o adiamento da idade da concepção, hábitos sedentários, consumo excessivo de gorduras, tabaco, álcool e drogas podem estar relacionados

com a dificuldade em conceber um bebé. A exposição a gases tóxicos e a químicos alimentares também tem sido apontada como um fator de risco.

Como se previne?

No caso da mulher é particularmente importante não adiar a idade em que se tem, pelo menos, o primeiro filho. É tam-



FERRO VITAL ORTIS

24 comprimidos / 250 ml
Suplemento alimentar à base de ferro e de vitaminas.



VITAMINA E 1000 IU SOLGAR

50 cápsulas moles
Este suplemento fornece 671 mg de vitamina E por cápsula mole vegetal. É isento de levedura, trigo, glúten e produtos láteos.



TRIBULUS TERRESTRIS GAMA PROFISSIONAL MULTIPOWER

120 CÁPSULAS
Extrato da planta tribulus terrestris em cápsula.



A par de anomalias do aparelho reprodutor e de outras doenças, a infertilidade pode estar relacionada com o estilo de vida

Também deve ter em conta o seu peso. Nas mulheres é o desequilíbrio de estrogénios que afeta a fertilidade, impedindo a ovulação: excesso de estrogénios nas mulheres obesas e escassez nas mulheres muito magras ou nas desportistas com muito pouca massa gorda. Além disso, o tecido adiposo é responsável pela reserva de estrogénios, pelo que uma elevada quantidade de gordura corporal pode levar a uma concentração elevada de estrogénios e diminuir a quantidade de espermatozoides produzidos, no caso dos homens. Nestes, a obesidade pode ainda trazer uma dificuldade acrescida em conceber pois o excesso de gordura provoca um aumento da temperatura corporal, sobretudo na zona dos testículos, o que dificulta a produção de espermatozoides. Homens que sejam condutores profissionais, que passem muito tempo sentados com as pernas juntas, que vão a saunas frequentemente ou que usam roupa interior justa estão mais sujeitos a padecer deste problema.

Na mulher

Como se aumenta a fertilidade?

Se não existirem causas que necessitem de tratamento a ovulação pode ser estimulada, e alguns problemas podem ser remediados, com a ingestão diária de algumas vitaminas e minerais:

Ferro: de extrema importância para a qualidade do sangue, produção de óvulos e reforço de sistema imunitário. 54 mg.

Vitamina B6: Melhora as probabilidades de ovulação de uma mulher. A ovulação ocor-

re quando o ovário de uma mulher liberta o óvulo para a fertilização, o que acontece uma vez por mês. Esta vitamina ajuda a regular os níveis hormonais durante a fase lútea, os 11 a 16 dias que medeiam entre a ovulação e a menstruação. 1,6 mg.

Vitamina E: importante na proteção contra os efeitos nocivos das substâncias tóxicas, ajuda a proteger contra a degeneração celular (que pode originar cancro), inflamações das articulações e das complicações provocadas pela diabetes. É importante também na prevenção de doenças cardiovasculares, melhora a circulação sanguínea e é fundamental na formação dos gametas sexuais. Os especialistas aconselham a ingestão de 8 mg diários deste nutriente no caso das mulheres.

Vitamina D: a obtenção da dose diária recomendada desta vitamina (1000 mg) é especialmente difícil no inverno, pois a exposição solar é a melhor forma de a sintetizarmos. A vitamina D tem um papel muito importante no desenvolvimento dos folículos (onde se formam os óvulos) e está presente em alimentos como os ovos, o abacate, o salmão, o leite ou as nozes.

Vitamina C: essencial para a manutenção de um sistema imunitário saudável e estabilização dos níveis hormonais, esta vitamina ajuda o organismo a metabolizar água de forma mais eficiente, o que aumenta o muco cervical. Além disso, ajuda a combater infeções que podem prejudicar a ovulação. DDR: 65 mg.

Ácido Fólico: contribui para sintetizar o material genético em todas as células do corpo e a normalizar a função do cérebro. Alguns estudos indicam que as mulheres que tomam ou ingerem frequentemente ácido fólico (através de frutos secos, vegetais de folha verde-escura ou azeitonas) têm um risco menor de sofrer de infertilidade. DDR: 400 mg.

Além da suplementação, algumas plantas medicinais podem melhorar a fertilidade feminina, como:

Dong Quai: utilizada para regular o ciclo menstrual, além de ajudar a restabelecer

bém importante consultar regularmente o ginecologista para despiste de doenças e rever a qualidade e composição dos hábitos alimentares. Devem evitar-se as gorduras saturadas e dar preferência a gorduras insaturadas presentes nas nozes, amêndoas, abacate ou óleo de coco. Estas gorduras ajudam a equilibrar o sistema hormonal, a diminuir o colesterol e a controlar o stresse.



ÁCIDO FÓLICO 400 MCG SOLGAR

100 comprimidos

Fornece 400 µg de ácido fólico por comprimido. Não tem açúcar, sal, amido, milho, levedura, trigo, soja ou produtos lácteos.



DONG QUAI ROOT EXTRACT SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Solgar extrato da raiz de angélica-chinesa é produzido a partir de extrato estandardizado de raiz de algélica-chinesa e fornece 2 mg (1%) de ligustilidos.



AMPOLAS BIO GINKGO BILOBA BIOTECHNIE

20 ampolas

Inúmeros estudos demonstraram que o ginkgo melhora o desempenho intelectual, promovendo a concentração e a memória.

na mulher



no homem



a menstruação após interrupção da toma de um contraceptivo oral.

Salva: planta que contém estrogénios e ajuda a regular e a equilibrar os ciclos menstruais, favorecendo a ovulação.

Ginseng Siberiano: planta que ajuda a fortalecer o fluxo sanguíneo para o sistema reprodutor. Contribui ainda para o equilíbrio hormonal e ajuda a aumentar a libido.

Ginkgo Biloba: favorece a vasodilatação e promove a produção de ácido nítrico, necessário para estimular o aumento de fluxo sanguíneo para os órgãos sexuais.

Urtiga: planta rica em vitaminas e minerais que ajudam a regenerar o útero e a melhorar o seu funcionamento.

No homem

Como se aumenta a fertilidade?

Nem sempre há uma causa comprovada de infertilidade. É essencial fazer um

espermograma e despistar os fatores que podem estar na sua origem. A suplementação de nutrientes específicos pode ser benéfica:

Ômega-3: melhora a mobilidade dos espermatozoides, aumentando as probabilidades de fecundação. Presente nos peixes gordos, ovos, leite ou semente de linhaça. DDR: 0,5 g.

Zinco: associado à melhoria da concentração e quantidade de espermatozoides. Encontra-se nos cereais integrais, ovos, abóbora, nozes ou feijão. DDR: 15 mg.

Vitamina A: essencial na assimilação e aproveitamento de proteínas e vitaminas. DDR: 800 mg. Encontra-se no figado, brócolos, abóbora, cenoura e laranja.

Vitamina C: protege os espermatozoides de agressões externas e melhora a sua movimentação. Presente na laranja, tomate ou quivi. DDR: 100 mg.

Vitamina E: protege os espermatozoi-

des de mutações e auxilia a produção de hormonas importantes para o sistema reprodutor. DDR: 15 mg. Presente no óleo de germen de trigo, nozes, óleo de girassol ou amêndoas.

Há plantas medicinais igualmente benéficas para a fertilidade masculina:

Tribulus terrestris: aumenta a produção de testosterona, logo a quantidade de espermatozoides.

L-carnitina: estudos indicam que uma dose diária de 3g de L-carnitina parece melhorar significativamente a qualidade morfológica dos espermatozoides.

Maca Peruana: planta que aumenta a libido e performance sexual.

Selênio: é um mineral que contribui para a normal espermatogénese e para a proteção das células contra oxidações indesejadas.



SIBERIAN GINSENG ROOT SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Solgar Extrato da Raiz de Ginseng Siberiano é produzido a partir da raiz do ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*) em pó fornecendo 0,5% de eleuterósidos E e 0,3% de eleuterósidos B.



CITRATO DE ZINCO 30 MG SOLGAR

100 cápsulas vegetais

O zinco contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e para uma fertilidade e reprodução normais.



SPORTS L-CARNITINA MULTIPOWER Framboesa

20 ampolas

L-carnitina em ampolas. Contém educorantes.



NETTLE LEAF EXTRACT SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Solgar Extrato de Folhas de Urtiga é produzido a partir do extrato estandarizado de folha de urtiga (*Urtica dioica*) em pó e fornece 3 mg (1%) de silício.



TUDO PARA O BEM-ESTAR DOS PÉS

**A primeira coisa que vai querer
fazer ao acordar é pôr os pés de fora.**

Bálsamo para pés







Disponível em duas variedades:

Bálsamo refrescante para **pele normal**

Bálsamo refrescante para **pele seca e áspera**



Refresque os seus pés de forma natural!

-  Deixa a pele lisa, macia e resistente
-  Efeito refrescante e desodorizante
-  Evita os maus odores e as irritações
-  Revitaliza os pés cansados e doridos
-  Adequado para diabéticos
-  Com óleos e extratos naturais de plantas

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.dietimport.pt

A matricária pode ser aconselhada como coadjuvante:

- ♥ Na diminuição da sintomatologia e da frequência de ocorrência de enxaquecas.
- ♥ Na ação antipirética.
- ♥ Na prevenção e alívio de dor de cabeça.
- ♥ Nas dores reumáticas e atrites.
- ♥ Na diminuição de estados febris.



Tanacetum parthenium

(também conhecida como matricária)

Jambém conhecida como feverfew, a matricária é usada com mais eficácia em situações preventivas.

Planta herbácea, originária do Sudoeste da Europa, está hoje espalhada por toda a Europa. Encontra-se frequentemente nas margens dos rios e nos rochedos do Continente e da Madeira, e geralmente floresce no verão.

A matricária é uma das plantas mais importantes da fitoterapia em termos de eficácia, pois segundo estudos clínicos tem um efeito favorável no tratamento da enxaqueca.

Foi comprovado clinicamente que a matricária tem propriedades que permitem diminuir a frequência, intensidade e duração das enxaquecas.

Os constituintes ativos da matricária são: óleo essencial cerca de 0,75% (cânfora, tuiona, canfeno, farneseno, etc.); lactonas sesquiterpênicas, constituintes amargos (partenólidos, artemorina), éteres de fenois; flavonoides e taninos.

O fracionamento de extrato de plantas permitiu demonstrar que as lactonas são responsáveis pelas propriedades e ações fitoterapêuticas da planta, sendo os partenólidos muito ativos.

Vários ensaios clínicos demonstraram que a matricária, tomada (em infusão ou em cápsula) duas a três vezes por dia, pode reduzir a frequência de episódios de cefaleia e enxaqueca. Este seu efeito benéfico parece dever-se, em grande parte, à capacidade de inibir a produção de substâncias promotoras da inflamação.

Conheça os *desodorizantes*

Sabe de que é feito o desodorizante que usa? Conheça as opções disponíveis e escolha a que melhor se adapta a si.

O SUOR, PRODUZIDO PELAS GLÂNDULAS SUDORÍPARAS ÉCRINAS, É CONHECIDO POR APRESENTAR UM ODORE FORTE. No entanto, este não advém da sua composição, mas sim da sua decomposição em sebo e colesterol, feita pelas bactérias da pele.

Para evitar os maus odores podem ser usados três tipos diferentes de desodorizantes.

Desodorizantes químicos antiperspirantes

No mercado pode encontrar desodorizantes que reduzem a formação de maus odores e a produção de suor através do seu efeito antibacteriano e antiperspirante. No entanto, devido à sua composição podem causar alergias e eczemas, sobretudo nas axilas, devido aos perfumes usados e ao seu teor de lanolina.

Desodorizantes biológicos ou naturais

São, em geral, formulações suaves, sem álcool, cloridrato de alumínio ou propilenoglicol para não causarem irritação na pele. Geralmente não são testados em animais, não contêm parabenos e a sua ação não é antiperspirante mas apenas antibacteriana.

Cristais de alúmen

O alúmen de potássio é um sulfato duplo extremamente solúvel em água. Este cristal, sendo um produto completamente natural, atua na pele evitando o desenvolvimento de bactérias causadoras de maus odores.

Desodorizantes biológicos ou naturais

O que pode encontrar na sua composição?

Aloé vera

Planta com propriedades hidratantes, adstringentes e anti-inflamatórias que protege a pele das agressões externas e evita a irritação após exposição solar.

Óleo de girassol

Rico em vitamina E, ajuda a hidratar em profundidade e a regenerar as células da pele.

Musgo irlandês

Alga com efeito revitalizante sobre a pele seca, hidrata em profundidade a pele das axilas devido ao seu elevado teor em vitaminas A, D e E.

Bicarbonato de sódio

Além de ser uma substância bactericida, ajuda a eliminar os maus odores da pele.

Óleo de cártamo

Rico em ácido linoleico que ajuda a regenerar e a hidratar a pele, mantendo-a saudável e nutrida.

Desodorizantes químicos antiperspirantes

O que pode encontrar na sua composição?

Cloridrato de alumínio

Reduz o pH e pode provocar lesão nas células epidérmicas, nomeadamente ao nível dos canais excretórios. Alguns estudos indicam uma relação direta entre esta substância e a incidência de cancro da mama, pois provoca a acumulação de toxinas no tecido mamário. Está relacionado com a incidência de doenças como Alzheimer, infertilidade e alergias.

Parabenos

Compostos usados na conservação de produtos cosméticos e podem ser encontrados nas listas de ingredientes com prefixos como: metil, etil, propil, benzil ou butil. Pode influenciar o sistema hormonal, provocando desequilíbrios na produção de hormonas, deficiências congénitas e toxicidade na pele.

Propilenoglicol

Germicida derivado do petróleo usado como hidratante em diversos produtos cosméticos. Diversos estudos associam esta substância a um dos principais agentes causadores de alergias cutâneas.

Ftalatos

Compostos derivados do ácido ftálico que pode encontrar nas listas de ingredientes como DEHP, DiNP e DPHP. Está provado que os ftalatos podem causar desequilíbrios no sistema hormonal e reprodutivo.

Jriclosan

Usado como antisséptico e conservante de diversos produtos cosméticos. Estudos recentes indicam que esta substância pode causar danos nas células musculares e cancro no fígado.

Estes desodorizantes permitem a transpiração e eliminação natural de toxinas e são ideais para quem sofre de alérgias cutâneas e eczemas. Ao contrário dos sais de cloreto de alumínio, os desodorizantes à base de alúmen de potássio não estão relacionados com o cancro da mama.



DESODORIZANTES BIO DR. ORGANIC

Mel de manuka/ Vitamina E/ Aloé Vera/Melaleuca/Alfazema/ Mar Morto/Azeite/Rosa/Romã

50ml

Gama com odores variados e ingredientes de origem biológica.



DESODORIZANTES ALOÉ VERA JASON ROLL-ON, 89ML / STICK, 71G

50ml

Ideal para pele delicada. Sem alumínio, parabenos ou ingredientes de origem animal.



DESODORIZANTES KRISTALL SANTÉ 50ml

Desodorizantes sem: perfume, álcool, corantes, conservantes ou cloreto de alumínio.

KRISTALL DEO ROLL-ON SANTÉ, 50 ML
KRISTALL DEO SPRAY SANTÉ, 100 ML
KRISTALL DEO STICK (PEDRA) SANTÉ, 100 G

em foco

Jodas as novidades preparadas especialmente a pensar em si. Conheça os produtos que destacamos para esta primavera.



CONHEÇA OS NOVOS SUBSTITUTOS DE REFEIÇÃO

Chegou a gama de substitutos de refeição com elevado teor de proteínas. A Gama Figur, da Multablen, inclui batidos, mousses e sopas em pó, barritas e batidos líquidos prontos para beber. Todos os alimentos destinam-se a serem utilizados em dietas de restrição calórica para perda de peso.



SABOR CROCANTE

Experimente as novas variedades de tostas crocantes da Naturefoods: chia e trigo espelta. Ambas com azeite virgem extra, alto teor em fibra e fonte de proteína. Um snack delicioso e ideal para as pausas ao longo do dia.

**TOSTAS BIO CHIA+AVEIA/
ESPELTA+SEMENTE
NATUREFOODS
200 g**



NOVO BOLO DE LIMÃO SEM GLÚTEN

A Schär acaba de lançar mais uma novidade deliciosa e bem a tempo da época da Páscoa: o bolo de limão sem glúten. Este bolo faz lembrar os bolos caseiros, frescos, fofos e com uma simplicidade absolutamente deliciosa. Experimente!

**BOLO DE LIMÃO SEM GLÚTEN SCHÄR
250 g**



DISCOS DE AMAMENTAÇÃO COM ALGODÃO BIO

A Natracare compromete-se a tratar da higiene íntima feminina com um toque de delicadeza e conforto. Os novos discos de amamentação naturais vêm acrescentar à marca um cuidado específico para as recém-mamãs, que precisam de conforto e todo o cuidado nesta altura da sua vida.

**DISCOS AMAMENTAÇÃO
NATURAIS
26 UNIDADES**



COMER "MASSA" SEM REMORSOS

A gama Slendier é constituída por uma oferta de seis produtos à base de konjac: spaghetti, noodles, fettuccine, aletria, lasanha e arroz. O konjac, extraído de uma raiz vegetal, é um alimento muito popular nos países asiáticos e apresenta um baixo valor energético. É por isso muito usado em dietas de emagrecimento e regimes alimentares hipocalóricos.

**GAMA KONJAC SLENDIER
Spaghetti/Noodles/Fettuccine/
Aletria/Lasanha/Arroz
250 g**

NOVIDADES ORTIS

Digestão lenta? Sensação de peso no estômago?

Experimente Minesium da Ortis, com gengibre, alteia e hortelã que ajudam diminuir eructações e a sensação de estômago pesado. Também para o conforto do estômago a Ortis lançou a Minacia Gel, agora disponível em 12 práticas monodoses, com alcaçuz que ajuda a manter o equilíbrio e o conforto do sistema digestivo das pessoas com digestões sensíveis.

**Minesium Ortis
30 comprimidos**

**Minacia Gel Ortis
12 monodoses**





O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

SE O PLANO É PERDER PESO, SOLGAR® COMPLEXO TERMOGÉNICO FAZ PARTE DO TREINO.



CONTÉM
CAFÉ VERDE
SVETOL®

Agora que o verão começa a ganhar forma, intensificam-se os preparativos para perder aqueles quilos que estão a mais. E se isso passa por muito treino, também deve passar por Solgar® Complexo Termogénico. Uma fórmula natural à base de café verde e pimenta-de-caiena (*Capsicum annum*), que contribui para a redução de peso, e de crómio, que contribui para a manutenção dos níveis normais de glicose no sangue. Experimente Solgar® Complexo Termogénico e ganhe um aliado de peso no objetivo de ficar a postos para o verão.

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

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

www.solgar.pt

Rebuçados de ervas Suíças sem açúcar



Com uma combinação exclusiva de ervas suíças, os rebuçados Ricola têm um efeito suavizante e um sabor verdadeiramente inesquecível.

SABOROSOS, SUAVIZANTES E REFRESCANTES.

Ricola
O segredo é Chrütercraft

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