

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

primavera 2015

#37



# diet magazine

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 Lobo do Vale  
Diretor da dietmagazine

dietimport  
THE HEALTHY WAY

PROPRIEDADE: SUPERMERCADO ROCHA S.A. | DIRETOR: TIAGO LÓBO 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 LÓBO 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, DESIGNE PAGINAÇÃO:  
PLOT - CONTENT AGENCY  
IMPRESSÃO: LISGRÁFICA  
TIRAGEM: 20.000 EXEMPLARES  
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10  
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

6

## 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

### Características

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

### Características

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 calorías. 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.*



*Y.B.*

**EDIÇÃO  
LIMITADA  
COM CAIXA METÁLICA**

Rua 11 de Dezembro, 45 - 3º Dto. - 1249-057 Lisboa - Portugal  
apoiada@dietsimport.pt - www.dietsimport.pt

Distribuído por: dietsimport



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 ômeegas 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**  
1l  
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 barbaum*)  
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 equipe 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



Baunilha

Frutos  
vermelhos

Lima-Melissa

Laranja  
rooibos

Natural  
com agave

Mirtilo

Natural

Provamel®

AME O SEU FUTURO



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

# 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 PROFESSIONAL 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

é também 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 stress.



#### **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



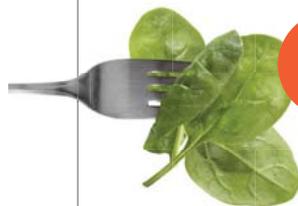
Vitamina D

essencial à formação dos ovúlos



Ginseng siberiano

ajuda a fortalecer o fluxo sanguíneo



Ácido fólico

sintetiza o material genético

melhora a capacidade de ovulação

Vitamina B6



## no homem



protege dos efeitos das substâncias tóxicas

Vitamina E



Selênio

Protege as células da oxidação



Zinco

melhora a quantidade de espermatozoides



Maca

Aumenta a libido e performance sexual

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

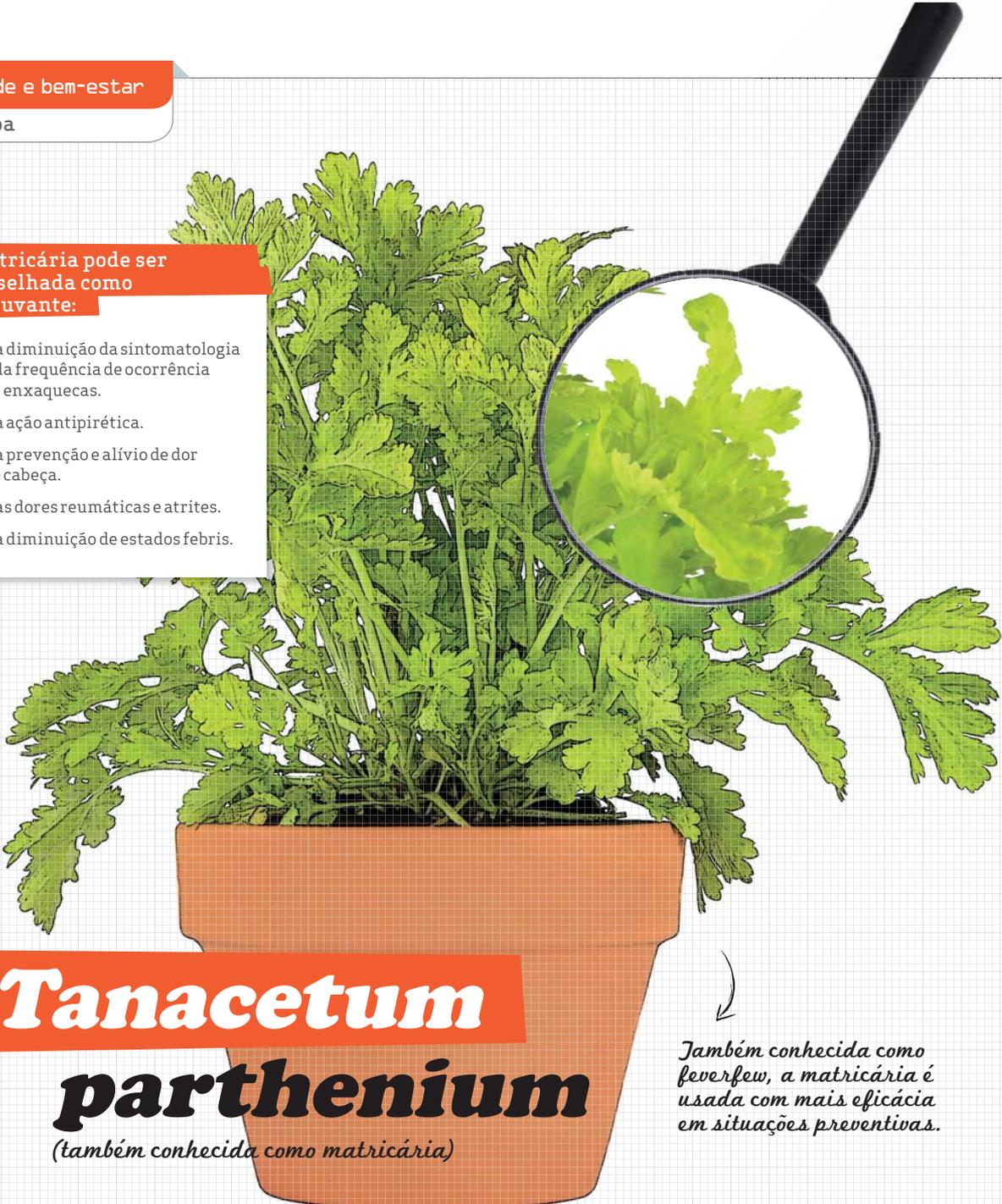
Distribuído por:

dietimport  
THE HEALTHY WAY

Rua 1.º Dezembro, nº 45 - 3.º dto. • 1249-057 LISBOA  
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12  
apoiocliente@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 CO-NHECIDO 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 propileno-glicol 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 alumínio

O alumínio 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 excretores. 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.

#### Propileno-glicol

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

[www.solgar.pt](http://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