

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

inverno 2015

#40



dietmagazine

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

nutrição

Alternativas ao sal

Conheça alguns substitutos do sal usado na cozinha.

Óleos alimentares

Saiba adequar os diferentes tipos de óleos aos pratos confeccionados.

saúde e bem-estar

Viver mais e com saúde

Através da alimentação e de um estilo de vida saudável podemos prolongar a nossa juventude.

Saúde intestinal

Um intestino em pleno funcionamento até ajuda a gerir melhor as emoções.

Cacau

É talvez um dos doces mais populares do mundo. Conheça os seus benefícios.

beleza

Spa em casa

Com os produtos e o ambiente certo, crie um spa relaxante em sua casa.

Viver mais & melhor

*Alimentos antioxidantes
que prolongam a juventude*





dietmagazine

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

editorial

Ano novo, vida saudável!

Caro leitor,

Recentemente a Organização Mundial de Saúde emitiu um comunicado sobre o consumo excessivo de carne e a sua relação com o aparecimento de alguns tipos de cancro. Desde sempre que, na nossa revista, não só por uma questão ideológica mas também por uma questão de saúde, defendemos uma ingestão reduzida de carnes vermelhas, privilegiando alternativas vegetais que fornecem igualmente proteínas de boa qualidade do ponto de vista nutricional. A par das escolhas saudáveis na alimentação e tendo em conta o envelhecimento global, um dos temas centrais desta edição é precisamente viver mais e melhor. Em 2050 mais de 2 mil milhões de pessoas terão mais de 60 anos, sendo por isso essencial que saibamos como viver mais e melhor. Damos ainda destaque a temas importantes e pertinentes, como a utilização do sal e alternativas ao seu consumo, a saúde intestinal ou a utilização dos vários óleos alimentares.

Para receber o próximo ano da melhor forma, sugerimos ainda três passos simples para poder criar um spa em sua casa, de forma fácil e económica. Prepare-se para o novo ano com energia e boa disposição e verá que todas as suas resoluções serão mais fáceis de concretizar.

Esperamos que 2016 seja um ano feliz e, se possível, sempre na nossa companhia.

Boa leitura

Tiago Lobo do Vale

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: CELIA TAVARES, MAFALDA ALMEIDA, ANA FARIAS, SARA MARTINS, SÓNIA SÁ 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: SUPERMERCADO ROCHA 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: 10.000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

Viver mais e melhor



nutrição

Alternativas ao sal

3 Há alternativas ao sal, igualmente saborosas e mais saudáveis. Conheça-as.

10

Óleos alimentares

6 Óleo de coco ou de girassol são algumas das nossas propostas para usar na sua cozinha.

saúde e bem-estar

Viver mais e melhor

10 Uma alimentação rica em antioxidantes faz muito pela sua qualidade de vida.

Saúde intestinal

14 Siga o nosso plano prático de quatro semanas e sinta-se como novo.

Cacau

17 Rico em proteínas e ácidos gordos essenciais, é tão saudável quanto saboroso.

beleza

Spa em casa

16 Para relaxar depois de um dia de trabalho, escolha os produtos certos e crie um espaço só seu.

em foco

Novidades e destaques

18 Encontre um conjunto de produtos selecionados a pensar em si nos seus.

O sal na alimentação

Tempera e preserva os alimentos, mas deve ser usado de forma equilibrada. Saiba identificar o sal nos produtos processados e conheça algumas alternativas na alimentação.

TIPOS DE SAL

SAL MARINHO

Obtido da evaporação da água do mar.

SAL DE ROCHA OU SAL-GEMA

Retirado de minas subterrâneas de lagos e mares que secaram, (como é o caso do sal dos Himalaias).

SAL DE FONTES SALINAS

Obtido da evaporação de águas salinas subterrâneas.



O sal é um produto cristalino, consistindo na associação entre dois minerais — sódio (num mínimo de 90% do produto seco) e cloro — que formam o cloreto de sódio. Cada 5 g de sal equivale a 2 g de sódio. Tradicionalmente, a sua utilização envolve a preservação de alimentos (como o peixe, carne), prolongando a sua validade. Ao longo do tempo assumiu outras aplicações, nomeadamente adição aos cozinhados (sabor salgado), supressão do sabor amargo e intensificação do sabor doce, alterando assim o perfil sensorial dos alimentos.

Presença de sal nos rótulos

- ✓ **Na⁺**
- ✓ **Sódio**
- ✓ **Cloreto de sódio**
- ✓ **Glutamato de sódio**
- ✓ **Bicarbonato de sódio**
- ✓ **Fosfato dissódico**
- ✓ **Hidróxido de sódio**
- ✓ **Alginato de sódio**
- ✓ **Nitrato de sódio**

O sal contém cerca de 84 minerais (como iodo, sódio, magnésio, cálcio). O sódio, além de ser o componente principal do sal, está também naturalmente presente em quase todos os alimentos, pelo que a adição de sal na preparação das refeições é apenas uma parte do sódio consumido. Existe em grande quantidade nos alimentos pré-preparados e também em enchidos, enlatados, cubos de caldos de carne ou peixe, manteiga, queijo, bolachas, cereais de pequeno-almoço, batatas fritas de pacote e aperitivos, entre muitos outros.

Na produção de sal refinado o sal marinho é lavado, pelo que se perdem os seus minerais e são adicionados aditivos químicos. Por esta razão, o sal marinho (comumente conhecido como “integral” ou “não refinado”) ou a flor de sal podem ser uma alternativa ao sal refinado. Este último consiste nos primeiros cristais de sal que se formam na superfície da água das salinas e não é submetido a qualquer processamento. É fonte natural de ferro, zinco, magnésio, iodo, cálcio, potássio e cobre, e a sua utilização é indicada apenas no final da confeção, devendo usar-se uma pequena quantidade. Independentemente do tipo de sal que se escolha, é fundamental que seja na quantidade adequada: segundo a OMS, no máximo 5 g de sal por dia.

O consumo moderado de sal desempenha um papel importante na regulação da

água no organismo, evitando a desidratação, intervém na contração muscular e pode ajudar a combater as carências provocadas por malnutrição.

Por outro lado, o seu consumo em excesso tem consequências graves para a saúde: aumenta o risco de doenças cardiovasculares (como a hipertensão arterial), provoca sobrecarga renal, contribui para uma maior retenção de líquidos (contribuindo para a celulite), aumenta o risco de determinados tipos de cancro (como o do estômago).

De acordo com o estudo PHYSA (Portuguese HYpertension and SAlt study), estima-se que, em Portugal, o consumo diário de sal atinja quase o dobro da recomendação preconizada pela OMS.

Hoje em dia existem alternativas ao sal comum, nomeadamente sal com teor de sódio reduzido, sal isento de sódio, gomásio (ou sal de sésamo pois consiste na moagem de sementes de sésamo torradas e sal marinho em menor proporção). Outra das alternativas é a utilização de ervas aromáticas, as quais conferem não só sabor, aroma e cor ao prato, mas também o enriquecem nutricionalmente no que concerne a vitaminas, minerais e fitoquímicos, tendo assim impacto na saúde. Opte por ervas aromáticas frescas e, de preferência, adicione-as no final da confeção para que as suas propriedades não se percam devido à ação do calor resultante da confeção.

Substituir o sal em culinária

	<i>Vitaminas</i>	<i>Minerais</i>	<i>Fitoquímicos</i>	<i>Utilização Culinária</i>
Alecrim 	B1, B2, E, C e folatos	Potássio, cálcio, sódio e fósforo	Ácido rosmarínico, rosmanol	Marinadas de carne e aromatizar a água da cozedura
Alho 	B1, B3, C e folatos	Potássio, fósforo, cálcio, magnésio e sódio	Alicina	Temperar carne, peixe em cru e/ou na confeção, hortícolas cozidos e sopas
Cebola 	B1, B3, C e folatos	Potássio, fósforo e cálcio	Quercetina	Crua, em saladas, grelhada ou assada
Gengibre 	A e B3	Cálcio, potássio e fósforo	Zinzebereno, curcumina	Preparação de carne e peixe, aromatizar água e sumos naturais
Limão 	C, A e folatos	Potássio, cálcio, fósforo e magnésio	Eriodictiol, hesperetina	Temperar carne e peixe, condimento em doces e compotas
Manjeriço 	A, E, C e folatos	Cálcio, potássio, fósforo e magnésio	Eugenol, mentol, taninos, catequina	Pratos de carne e peixe previamente preparados e sopas
Orégãos 	A, B3, E e folatos	Cálcio, potássio, ferro, fósforo e magnésio	Apigenina, ácido rosmarínico, timol	Pratos de carne, peixe, massas, saladas, guisados/estufados
Poejo 	A e folatos	Potássio e magnésio	Flavonoides	Pratos de carne e peixe, sopas



SAL DOS HIMALAIAS BAULE VOLANTE

1kg
Sal cristalino do sopé dos Himalaias, no Paquistão, ideal para moinho.

SAL MARINHO DE ERVAS BIO NATUREFOODS

150g
Experimente o sal marinho de ervas, com a qualidade da Naturefoods.

SAL COM TEOR DE SÓDIO REDUZIDO LO SALT

350g
Com teor de sódio reduzido e elevado teor de potássio.

GOMÃO BIOLÓGICO NATUREFOODS

150g
Um ótimo substituto do sal, para as suas refeições.

ERVAS AROMÁTICAS BIOLÓGICAS FRESCAS CELEIRO

Agranel
Para cozinhar sem sal mas com todo o sabor.



Um mundo de sabores



Especiarias e ervas aromáticas biológicas

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

Distribuído por:

dietimport

Rua 1º Dezembro, 45 - 3º piso, 1249-037 Lisboa Tel: 210308000 Fax: 210308012 e-mail: sp@sonnentorimport.pt www.dietimport.pt

A venda em lojas de produtos naturais.



SONNENTOR

Óleos Vegetais para cozinhar

Os óleos vegetais têm origens diversas e devem ser usados de acordo com as suas especificidades. Saiba quais deve utilizar para fritar ou temperar, ou acompanhar os pratos de legumes, peixe e carne, de forma a usufruir da melhor maneira dos seus nutrientes.

O que são?

Os óleos vegetais fazem parte da grande família que são as gorduras (lípidos), juntamente com a manteiga e as margarinas. Os óleos vegetais destinados à alimentação humana são definidos como o produto obtido de frutos ou sementes, isento de impurezas. Porém, denomina-se "gordura vegetal" quando se apresenta no estado sólido à temperatura de 20 °C e "óleo vegetal" se estiver no estado líquido a essa mesma temperatura de 20 °C.

Classificação

De acordo com o modo de obtenção, os óleos vegetais podem ter diversas classificações. Salientam-se as gorduras ou os óleos virgens que são obtidos por

extração mecânica, prensagem a frio ou outras operações físicas (excluindo-se a dissolução por solvente), em condições, sobretudo térmicas, que não impliquem alterações e não tenham sofrido outro tratamento além da lavagem, depuração por decantação, filtração e centrifugação. Também podem ser refinados ou parcialmente refinados.

Tipos de gorduras

As gorduras são constituídas, maioritariamente, por ácidos gordos (triglicéridos), que se dividem em três grandes grupos:

Os ácidos gordos saturados — não contêm ligações entre átomos de carbono livres para reagir com outros átomos. As gorduras saturadas apresentam-se sólidas à

temperatura ambiente, de que são exemplos a gordura de coco e de palma.

Os ácidos gordos monoinsaturados — contêm uma ligação livre entre átomos de carbono, para reagir com outros átomos. As gorduras monoinsaturadas apresentam-se líquidas à temperatura ambiente, mas podem solidificar a temperaturas muito baixas. Um exemplo é o azeite.

Os ácidos gordos polinsaturados — têm na sua estrutura química ligações livres entre átomos de carbono, permitindo-lhes reagir com outros átomos. Este tipo de gorduras também se apresenta líquido à temperatura ambiente, mas pode ficar sólido a temperatura muito baixa. Os óleos de girassol, milho, soja ou de linhaça são exemplos deste tipo de gorduras.

Importância nutricional

Os lipídios constituem um dos três macronutrientes presentes nos alimentos e desempenham um papel importante na nossa saúde. É verdade que a sua ingestão em excesso pode ser prejudicial (sobretudo as gorduras saturadas de origem animal), mas são fundamentais se consumidos em quantidades adequadas e em conjunto com os restantes alimentos. Uma das suas principais funções é fornecer energia. São ainda imprescindíveis para transportar as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K). Salienta-se ainda o papel das gorduras polinsaturadas (nomeadamente ômega-6 e ômega-3) pois são os principais constituintes das membranas celulares e são fundamentais para o saudável crescimento e desenvolvimento, fortalecimento do sistema imunitário, manutenção da saúde cardiovascular e na resposta a estímulos inflamatórios. As gorduras mono e polinsaturadas têm um efeito benéfico nos níveis de colesterol pois ajudam a reduzir o "mau" colesterol (LDL) e a aumentar o "bom" colesterol (HDL).

Caraterísticas e utilizações

Qual a melhor opção para temperar uma salada? Todos os óleos são adequados para fritar? E qual a temperatura aconselhada? Com tanta variedade e diferentes caraterísticas, por vezes torna-se difícil escolher e utilizar corretamente os diferentes óleos vegetais. Aqui ficam as nossas recomendações. A fritura não é um processo frequente-

mente recomendado, pois acrescenta gordura aos alimentos e pode conduzir à formação de substâncias tóxicas. No entanto, em determinadas alturas, como durante a época natalícia, é mais comum, pelo que convém saber realizar esta técnica de confeção da melhor maneira. Os óleos usados para fritar sofrem alterações rápidas e muito complexas devido às temperaturas elevadas a que são sujeitos. Uma vez que essas alterações podem ter consequências quer ao nível nutritivo quer ao nível da saúde humana, é importante saber como os diversos óleos se comportam. Os óleos monoinsaturados, como o azeite ou o óleo de amendoim, são mais resistentes às temperaturas elevadas, enquanto os óleos polinsaturados, como o óleo de girassol, de soja ou de milho, se degradam mais rapidamente. Os óleos monoinsaturados degradam-se a temperaturas superiores à da fritura (180 °C). Os óleos polinsaturados iniciam a sua degradação a temperaturas inferiores a 180 °C.

Eis alguns exemplos de óleos vegetais e as respetivas temperaturas (médias) de degradação:

♥ Óleo de amendoim	220 °C
♥ Azeite	210 °C
♥ Óleo de girassol, óleo de soja	170 °C
♥ Óleo de milho, óleo de colza	160 °C

Se quiser fritar com maior segurança junte um terço de azeite ao óleo que vai usar. Além de respeitar as temperaturas indicadas pelos fabricantes, os óleos de fritura devem ser substituídos com frequência, sobretudo quando se verificam alterações na cor, cheiro, sabor ou se há aumento da viscosidade, libertação de fumos a temperaturas baixas ou formação de espuma abundante.



ÓLEO DE COCO VIRGEM BIO VITAQUELL

200 ml / 400 ml

De primeira pressão a frio, a partir da polpa de coco não refinada. Ideal para fritar, assar ou para barrar no pão.



ÓLEO DE ARGÃO BIO CLEARSPRING

250 ml

Biológico e de primeira pressão a frio. Temperatura máxima recomendada: 180 °C.



ÓLEO DE LINHO VITAQUELL

250 ml

Prensado a frio e não refinado. Rico em gorduras polinsaturadas. De sabor amargo muito característico, é indicado para saladas e pratos frios.



ÓLEO DE SÉSAMO TOSTADO BIO CLEARSPRING

250 ml

Não refinado e de primeira pressão a frio. Tostado, ideal para molhos. Temperatura máxima recomendada: 180 °C.



ÓLEO DE AMENDOIM VITAQUELL

250 ml

Não refinado e prensado a frio. Pode ser usado para fritar.

9

TIPOS DE ÓLEOS VEGETAIS

1 Gordura de coco

A gordura de coco é muito estável, pelo que é adequada para usar a temperaturas elevadas, como para fritar. Habitualmente apresenta-se sólida e só se torna líquida a partir dos 25 °C. Pode ser facilmente derretida em banho-maria. Esta gordura pode ser usada em praticamente qualquer receita: salteados, *muffins*, panquecas ou scones. É indispensável nos pratos asiáticos e funciona como uma ótima alternativa para barrar no pão.

2 Óleo de milho

Fornece gordura monoinsaturada e polinsaturada, nomeadamente ómega-6. Pode ser aquecido até aos 180 °C.

3 Óleo de argão

É um dos óleos mais preciosos usados em culinária. Produzido de forma tradicional, é antioxidante, rico em vitamina E, carotenos e ácidos gordos ómega-6 e ómega-9. Use para temperar cuscuz ou saladas. É muito usado em cosmética devido às suas propriedades nutritivas.

4 Azeite

É uma gordura monoinsaturada rica em antioxidantes e ómega-9 (ácido oleico). Um dos alimentos mais característicos da dieta mediterrânica. É adequado para todos os cozinhados.

5 Óleo de soja

É naturalmente rico em ómega-3 e vitamina E. Pode ser aquecido a temperaturas elevadas.

6 Óleo de linho

Uma das maiores fontes vegetais de ómega-3.

9 Óleo de girassol

Um dos óleos mais popularmente usados devido à sua versatilidade e por ser dos mais resistentes à temperatura. É uma boa fonte de vitamina E e de ácidos gordos polinsaturados. Ideal para saladas e molhos. Para fritar opte por variedades que indicam especificamente esse efeito.

8 Óleo de amendoim

Apresenta um elevado teor em ácidos gordos monoinsaturados e também é um dos óleos vegetais mais resistentes a altas temperaturas.

7 Óleo de sésamo

Este óleo é bastante estável e resistente. É rico em antioxidantes e apresenta um equilíbrio adequado entre ómega-6 e ómega-3. É usado por toda a Ásia como um dos óleos culinários mais versáteis. Para um sabor e aroma oriental ainda mais autêntico, use o óleo de sésamo tostado em marinadas, molhos, temperos e em alimentos salteados.

A gordura de coco pode ser usada como creme facial e corporal hidratante. É especialmente indicada para pele seca, como amaciador do cabelo ou até para remover a maquilhagem.



Sabia que grande parte das gorduras e óleos vegetais são ótimos nos cuidados de cosmética?

ARRANQUE PARA UMA BOA CIRCULAÇÃO.

Descubra o SUPLEMENTO ALIMENTAR Solgar® Garlic Oil, com uma composição assente em óleo de alho, que contribui para a sua saúde vascular.

CADA CÁPSULA CORRESPONDE
A 2 DENTES DE ALHO



Solgar® Garlic Oil
O óleo para a manutenção da saúde do coração.

Solgar® Garlic Oil é um suplemento alimentar que fornece 1 mg de óleo de alho por cápsula. A sua composição é 100% natural, livre de aditivos e conservantes, e não contém glúten, lactose ou outros produtos de origem animal.

À venda em lojas de
produtos naturais
e farmácias

100% Natural
e Solgar®

Exatidão e qualidade. Solgar® 100% Natural.
Tel: 21 000 0000 - Fax: 21 000 0017
apoio@solgar.pt - info@solgar.pt

www.solgar.pt





Viver mais e melhor

Não é possível (ainda) evitar o envelhecimento, mas podemos prolongar a nossa vida de uma forma o mais saudável e equilibrada possível, “esticando” a nossa juventude.

O envelhecimento reflete todas as alterações que ocorrem no nosso corpo ao longo da vida. O nosso ADN sofre milhares de alterações todos os dias, mas as nossas células possuem mecanismos – que se mantêm ativos ao longo dos anos – capazes de as reparar. No entanto, com o passar do tempo alguns destes danos não vão sendo reparados e permanecem no nosso ADN. Os cientistas acreditam que estes impedem as nossas células de se repararem, provocando o envelhecimento.

Como começa o envelhecimento?

O nosso corpo usa a glucose dos alimentos e o oxigénio que inspiramos para produzir energia (ATP), um processo a que se cha-

ma metabolismo. Tendo por base a energia, o metabolismo comporta atividades como a circulação sanguínea, a contração muscular, o controlo da temperatura corporal, a transmissão nervosa e outras atividades corporais, produzindo igualmente stresse metabólico. Ao usarem oxigénio para produzir energia, as mitocôndrias produzem produtos chamados radicais livres de oxigénio – produzidos também pelo tabaco, fumo, álcool e exposição solar. Estes radicais livres reagem com as moléculas adjacentes e criam instabilidade nas mesmas, numa reação oxidativa em cadeia. Esta só termina quando uma molécula é forte o suficiente para se reequilibrar sozinha em vez de transmitir a sua instabilidade às outras moléculas. Por vezes esta cadeia oxida-

tiva pode ser benéfica para eliminar bactérias e outros organismos nocivos ou para ajudar a transmissão nervosa. Na maioria das vezes o seu efeito é nocivo quer para o ADN quer para as proteínas, fazendo com que estas se tornem menos eficientes e produzam mais radicais livres. Os radicais livres estão associados a várias patologias como o cancro, aterosclerose, cataratas ou a neurodegeneração.

O nosso corpo consegue combater o envelhecimento?

As nossas células têm a capacidade de usar compostos chamados antioxidantes, como superóxido dismutase, catalase ou glutathione peroxidase, para combater a ação dos radicais livres.

♥ **A Superóxido Dismutase:** enzima metálica (sob a forma de SOD magnésio, ou de SOD cobre zinco) que precisa dos seus oligoelementos para desempenhar as suas funções. O conteúdo metálico é essencial para a ação catalítica desta enzima e para que possa agir como um antioxidante, o que demonstra a importância de uma alimentação variada e rica nestes elementos. O SOD é considerado o mais importante antioxidante na primeira linha de defesa contra radicais livres.

♥ **A Glutathione Peroxidase (GPx):** um dos mais importantes antioxidantes na atividade das células imunitárias, indispensável na proteção contra o cancro. Sendo um tripéptido composto por cisteína a GPx pode ela própria oxidar-se, uma vez que a cisteína é muito sensível à oxidação causada por excesso de radicais livres. Por isso é essencial que se consumam simultaneamente vitaminas C e E, quer para proteger a glutathione, quer para a reciclar. Quando se ativa a glutathione esta vai regularizar e regenerar a atividade de outros antioxidantes como as vitaminas A, C e E. Compreende-se, assim, que a glutathione e os antioxidantes exógenos têm um papel sinérgico entre si para se poderem regenerar. Através da alimentação podemos consumir estes antioxidantes exógenos como vitaminas A, C, E, betacaroteno, selénio, zinco ou polifenóis. Apesar de não destruírem os radicais livres, neutralizam a sua ação e evitam a sua propagação.

Estique a sua vida

Ao longo da vida as nossas necessidades vão mudando. Conheça os seus aliados no combate ao aparecimento de doenças:



Previna as **DOENÇAS OCULARES**, evite o tabaco e proteja-se do Sol. Faça do mirtilo o seu principal aliado. Rico em taninos, antocianósidos, flavonoides e hidroquinonas, o mirtilo é considerado útil para a microcirculação da retina, melhorando a visão.



Até aos 70 anos, a **DEGENERAÇÃO CEREBRAL** é lenta e progressiva. Nesta fase deve ter atenção a três aminoácidos importantes: a glutamina – convertida em ácido glutâmico, um dos nutrientes principais do cérebro; a fenilalanina e a tirosina – aumentam o nível de endorfinas (causam sensação de bem-estar) e de noradrenalina (favorecem uma maior capacidade mental) no cérebro.



Quando envelhecemos as nossas **ARTÉRIAS** endurecem e perdem flexibilidade. Se apresentarmos, colesterol elevado, hipertensão, consumirmos álcool ou tabaco com regularidade, aumentamos o risco de desenvolvermos doenças cardiovasculares. Para prevenir consuma a coenzima Q-10, que é benéfica nos casos de insuficiência cardíaca, hipertensão, angina de peito, cardiomiopatia, prolapso da válvula mitral e recuperação de cirurgia cardíaca.



O declínio da **FUNÇÃO RENAL** começa, em geral, por volta dos 50 anos, idade em que geralmente começamos a sentir menos necessidade de beber água.

O chá verde pode ser outro poderoso aliado na prevenção da degeneração renal: bebido em infusão, pó ou extrato, é benéfico nos processos de desintoxicação e previne alterações cancerígenas em vários órgãos.



Uma **ALIMENTAÇÃO DESEQUILIBRADA** e rica em açúcares pode levar à insulinoresistência e, nos casos mais graves, a diabetes mellitus tipo 2. Um estudo conduzido pela Universidade de Harvard revelou que o resveratrol tem a capacidade de reduzir os marcadores associados a insulinoresistência normalmente mais elevados em dietas hipercalóricas.



Quando os **RADICAIS LIVRES** atacam a pele, esta fica irritada e a derme deixa de produzir ácido hialurónico, enfraquecendo assim o suporte da epiderme e derme, formando as rugas. Por volta dos 70 anos possuímos menos 80% de ácido hialurónico do que aos 40. A suplementação com este composto pode ser útil no combate à formação de rugas e à degeneração articular.



A **MASSA ÓSSEA** diminui 1% ao ano a partir dos 35 anos. Neste caso, o exercício físico e a suplementação de vitamina D podem ser os antídotos para prevenir a osteoporose. Esta favorece a assimilação do cálcio e fósforo necessários para uns ossos e dentes saudáveis, atua na tireoide e paratireoide e desempenha ainda um papel na função nervosa e imunitária.



NEURO NUTRIENTES SOLGAR

30 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar que fornece vitaminas, aminoácidos e extrato de ginkgo biloba.



RESVERATROL 250 MG SOLGAR

30 cápsulas moles

Suplemento alimentar que fornece 250 mg de resveratrol por cápsula.



MUESLI CROCANTE COM FRAMBOESA E AMORA BIOLÓGICO NATUREFOODS

500 g

Muesli crocante com alto teor em fibra.



MULTIPLUS VISION SOLGAR

90 comprimidos

Suplemento alimentar Multivitaminas & Minerais de elevada potência.



GENGIBRE MOÍDO BIOLÓGICO SONNENTOR

35 g

O gengibre possui um sabor intenso e perfumado: é usado no tempero de carne, peixe, aves, vegetais e em biscoitos, pudins e pão doce.

A ESPERANÇA
MÉDIA DE VIDA
GLOBAL É DE
80 ANOS.



ENTRE 1970 E 2010
A ESPERANÇA MÉDIA
DE VIDA EM PORTUGAL
**AUMENTOU QUASE
OITO ANOS.**

► 2012

810 MILHÕES

de pessoas no mundo
tinham mais de 60 anos.

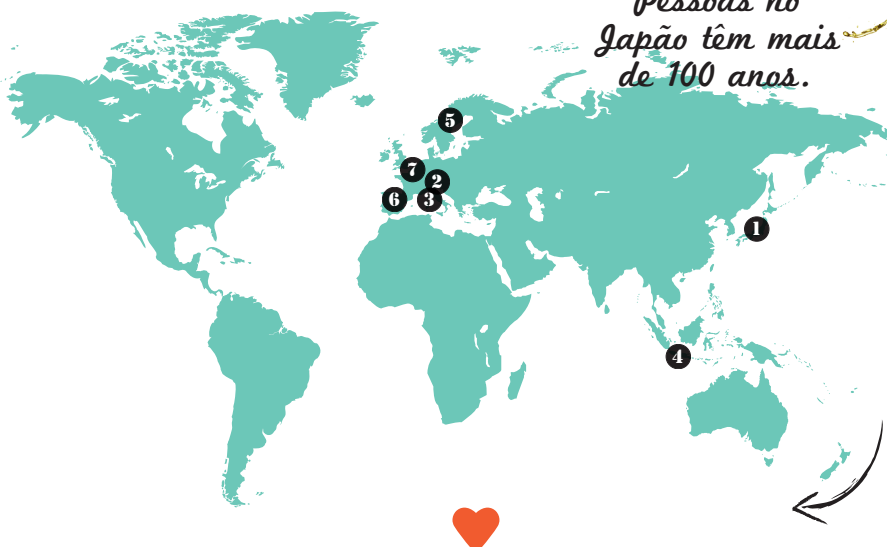
► 2050

2 MILHÕES

é quanto irá aumentar o número
de pessoas com mais de 60 anos.



*Pessoas no
Japão têm mais
de 100 anos.*



TENHA OS HÁBITOS ALIMENTARES
DAS PESSOAS QUE VIVEM MAIS E COM MAIS SAÚDE

**JAPÃO, SUÍÇA, ITÁLIA, SINGAPURA, SUÉCIA, FRANÇA E HOLANDA
SÃO OS PAÍSES COM MAIOR ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA**

**O que comem as
pessoas que vivem
mais tempo?**

1 Japão

Sopa de Miso: rica em probióticos, melhora a qualidade da digestão e otimiza a função da flora bacteriana intestinal.



2 Suíça

Muesli: rico em fibras, proteínas e minerais, é uma excelente maneira de começar o dia mais saciado.



3 Itália

Azeite: rico em ômega-9, é conhecido pelos seus benefícios na saúde cardiovascular.



4 Singapura

Gengibre: funciona como anti-inflamatório e ajuda a reforçar a imunidade.



5 Suécia

Salmão: rico em ômega-3, proteínas e vitamina D, é benéfico para a saúde cerebral, cardiovascular e óssea.



6 França

Vinho: o "paradoxo francês", o facto de os franceses consumirem muitas gorduras saturadas e de não terem muitas doenças cardiovasculares, está associado ao consumo regular de vinho tinto.



7 Holanda

Couve: rica em vitamina K, ferro e fibras, é um vegetal excelente para aumentar as defesas do sistema imunitário e a vitalidade.



COQ-10 60 MG SOLGAR

30 cápsulas vegetais
A coenzima Q-10 está presente nas células vegetais e animais, sendo um componente essencial das mitocôndrias (órgão celular responsável pela produção de energia).



ALHO + VISCO + PIRLITEIRO (CRATAEGUS) BIONAL

80 cápsulas
Suplemento alimentar com alho, visco e pirliteiro.



SOPA INSTANTÂNEA MISO BIO C/ ALGAS CLEARSPRING

40 g
Saquetas práticas que fazem uma sopa saborosa e nutritiva, simplesmente com adição de água quente.



NUTRIENTES ANTIOXIDANTES SOLGAR

50 comprimidos
Fornece nutrientes antioxidantes, entre os quais: vitaminas (C, E), betacaroteno e outros carotenoides, minerais (zinco, selénio e cobre), L- glutatião e L-cisteína.



COUVE- LOMBARDA FRESCA BIOLÓGICOS CELEIRO

Agranel
Contém alto teor de vitamina C.



dr.organic®

ALFAZEMA



- A alfazema é utilizada como um ingrediente da cuidada da pele altamente eficaz.
- Acalma, equilibra e revigora a pele.
- Promove a microcirculação, melhorando o aspeto da pele, deixando-a com uma textura mais suave e luminosa.
- Nutre e fortifica o cabelo, deixando-o perfeito.



CHAMPO - AMACIADOR - DESODORIZANTE - GEL DE DUCHE - LOÇÃO CORPORAL - SABONETE - SABONETE LÍQUIDO - ÓLEO ESSENCIAL

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTH WAY



Av. 25 de Abril, 1427 - 2.º.º.º. - 1540-027 - SINTRA
TEL: 21 301 8000 - FAX: 21 301 8100 - Email: dietimport@dietimport.pt



Intestino saudável em 4 semanas

Cuide bem do seu intestino, pois vai estar a ajudar não só a sua digestão, mas também a armazenar melhor a gordura e até a gerir as suas emoções.

O nosso intestino suporta cerca de 100 triliões de microrganismos. Alguns participam em atividades fundamentais do corpo, como a promoção da função digestiva, a proteção imunitária ou mesmo a regulação do metabolismo. No entanto, a nossa flora bacteriana também pode sofrer desequilíbrios que põem em causa estas funções e, inclusivamente, causar doenças. Esta desregulação pode estar relacionada com diversos fatores, como:

- **Toma de antibióticos.**
- **Toma de contraceptivos orais.**
- **Dietas ricas em hidratos de carbono,**

açúcares refinados e gorduras hidrogenadas.

- **Dietas pobres em fibras fermentáveis (ex.: batata-doce).**
- **Dietas ricas em óleos refinados ou em substâncias tóxicas para o organismo.**
- **Exposição constante a situações de stresse.**

A influência da flora bacteriana intestinal sobre o nosso organismo é tão importante que pode ter impacto nos nossos desejos alimentares, na forma como o nosso corpo armazena a gordura, nas nossas emoções ou na nossa digestão. Num estudo realizado sobre este tema, indivíduos com obesidade foram expostos a um regime alimentar de seis semanas pouco calórico, rico em fibras, frutas e vegetais. Além de perderem peso, os indivíduos desenvolveram a

sua flora bacteriana de forma saudável, ficando com um perfil bacteriano muito semelhante ao de indivíduos com um peso adequado e equilibrado. A digestão destes indivíduos tornou-se mais fácil e notou-se ainda uma melhoria significativa no metabolismo dos mesmos.

Na maior parte dos casos os sinais de desequilíbrio da flora bacteriana intestinal são:

- **Dificuldades digestivas.**
- **Sensação de enftamento.**
- **Flatulência.**
- **Dilatação abdominal (geralmente vai aumentando ao longo do dia, atingindo o pico máximo à noite).**
- **Desequilíbrios no trânsito intestinal (obstipação/diarreias).**
- **Dores de cabeça.**



COLONRELAX ORTIS

30 comprimidos

Com funcho, erva-cidreira, camomila e hortelã. Ajudam a reduzir o inchaço e a flatulência.



BENEFLORA PÓ ORTIS

100 g

Contém *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus* e uma espécie de bifidobactérias (*Bifidobacterium infantis*).



FRUTOS & FIBRAS FORTE DUPLA AÇÃO ORTIS

12 cubos

Suplemento alimentar dupla ação. Contém figo, funcho, sene e tamarindo.



FIBRA DE PSÍLIO EM PÓ SOLGAR

280 g

A fibra de psílio é rica em mucilagens e fibras hidrossolúveis e não é absorvida pelo intestino grosso.



ADVANCED 40 + ACIDOPHILUS SOLGAR

120 cápsulas vegetais

Fornece *Lactobacillus acidophilus*.



CHÁ FUNCHO TEEKANNE

20 saquetas

Tem um aroma naturalmente doce.

Se sente estes sintomas, experimente o nosso plano de quatro semanas.

Remova alimentos tóxicos da sua alimentação e aumente consideravelmente os ingredientes nutritivos na sua dieta:

Semanas 1, 2 e 3

♥ **Elimine as substâncias tóxicas para o organismo:** álcool, café, tabaco, açúcares refinados e gorduras saturadas em excesso. Estas funcionam como toxinas, que são consideradas obstáculos a um processo de limpeza ou recuperação. Os alimentos ricos em sal e açúcar que incluímos na dieta acabam por viciar, daí a desintoxicação ser um meio ideal para quebrar o ciclo.

♥ **Dê preferência a alimentos provenientes de agricultura biológica** (na qual não são utilizados adubos, fertilizantes ou pesticidas químicos) e minimize também a utilização em casa de produtos químicos, tentando substituí-los por alternativas mais ecológicas. Tome precauções especiais com a sua saúde se trabalha em indústrias petroquímicas ou químicas, que lidam com substâncias contaminantes todos os dias.

♥ **Consuma mais fibras:** cereais integrais, fruta, legumes e vegetais. Os frutos e vegetais são alimentos purificadores, ricos em antioxidantes e fibras. A fibra ajuda a acelerar o processo de desintoxicação pois melhora o trânsito intestinal e a natural eliminação de resíduos. Escolha, se possível, as versões integrais dos alimentos.

♥ **Aumente o consumo de alimentos que ajudam na depuração:** os vegetais crucíferos (agrupados devido às suas características nutricionais únicas) como os brócolos, couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho, nabo, agrião, rúcula e rabanete são talvez os legumes mais importantes na nossa alimentação. A alcachofra aumenta o fluxo de bilis da vesícula biliar, o que auxilia o aparelho digestivo na eliminação e metabolismo das gorduras alimentares. A cebola e o alho contêm compostos sulfurosos (à base de enxofre), responsáveis pelo seu cheiro intenso. O enxofre é um elemento fundamental para a manutenção dos sistemas de desintoxicação do organismo.

Semana 4

Por esta altura, já deverá começar a sentir-se mais leve e os sintomas deverão começar a dissipar-se. Para melhorar o crescimento da sua flora bacteriana saudável introduza alguns alimentos com ação pré e probiótica na sua alimentação de um modo mais regular:

- Miso
- Kefir
- Brócolos
- Abóbora
- Sementes de psílio
- Sementes de linhaça

Evite açúcares e adoçantes artificiais, dando preferência à stevia, e escolha gorduras saudáveis como o azeite e óleo de coco. Opte por alimentos biológicos que contêm menos conservantes químicos e adubos e limite as toxinas do álcool e das bebidas estimulantes.

Que suplementos alimentares não podem faltar?

♥ **Próbióticos (*L. acidophilus*, *L. bulgaricus* e *L. bifidum*):** bactérias presentes na microflora intestinal. Protegem o trato gastrointestinal da invasão por microrganismos patogénicos e aumentam a digestão da lactose e a absorção de vitaminas do complexo B.

♥ **Sementes de psílio:** ricas em mucilagens e fibras hidrossolúveis obtidas através do revestimento da semente. Não são absorvidas pelo intestino grosso.

♥ **Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*):** contribui para a normal função gástrica e hepática e na manutenção do pH fisiológico do estômago.

♥ **Funcho:** ajuda a reduzir o inchaço e flatulência.

♥ **Erva-cidreira:** contribui para um melhor conforto digestivo.



Os frutos e vegetais são alimentos purificadores, ricos em antioxidantes e fibras.



EASYDIGEST ORTIS

18 comprimidos

Associação de plantas digestivas (alcachofra, funcho, hortelã-pimenta, melissa, angélica, alcaravia, dente-de-leão, canela, genciana).



ENZIMAS DIGESTIVAS SOLGAR

250 comprimidos

Complexo equilibrado de enzimas digestivas.



CARVÃO VEGETAL ATIVADO SOLGAR

100 cápsulas vegetais

Contribui para reduzir a flatulência excessiva após as refeições.



KEFIR DE LEITE DE VACA DESNATADO 0% M.G. BIO EL CANTERO DELETUR

420 g

Leite fermentado desnatado bio, do Cáucaso.



CHÁ VERDE DESCAFEINADO SIR WINSTON

20 saquetas

Chá verde sem cafeína.



O cacau é uma excelente fonte de minerais essenciais (potássio, fósforo, magnésio, cálcio, ferro e zinco) e de algumas vitaminas (ácido fólico, niacina, vitamina A)

Chocolate

Theobroma cacao L.

O chocolate não é apenas um dos doces mais populares do Mundo. É também rico em proteínas e ácidos gordos essenciais. Razão mais do que suficiente para gostar dele.

O cacau é a semente do cacaueiro (*Theobroma cacao L.*), da família das *malvaceae*, e o seu nome significa alimento dos deuses. A árvore é originária da América Central e do Sul e encontra-se nas zonas equatoriais húmidas. Os seus frutos são esmagados para deles se extrair a polpa e as sementes.

O cacau apresenta um valor nutritivo muito interessante, pelo que tem vindo a ser cada vez mais apelidado de “superalimento”. Dependendo da altura da colheita, contém cerca de 14 a 18% de proteínas e 40 a 50% de gordura – mas não é fonte de colesterol. Contém ácidos gordos essenciais, da família do ómega-9 – o ácido oleico (gordura monoinsaturada que também se encontra no azeite).

O segredo está na cor

Atualmente, o cacau é muito reconhecido como uma fonte rica em flavonoides, antocianidinas, catequinas e polifenóis, com

poder antioxidante e anti-inflamatório, que lhe confere a cor castanha. Estudos recentes têm sugerido que os flavonoides presentes no cacau têm um papel importante nas atividades cognitivas. Os polifenóis parecem atuar como protetores das doenças cardiovasculares, diminuindo a oxidação das LDL, comumente conhecidas por “mau colesterol”. Têm também um potente efeito inibidor de enzimas, *in vitro*, na digestão de hidratos de carbono e gorduras. Este efeito, em conjunto com uma dieta baixa em calorias, pode desempenhar um papel importante no controlo de peso corporal. Há ainda estudos que sugerem que os antioxidantes contidos no chocolate preto (com teor de cacau igual ou superior a 70%) podem ter um significado fisiológico importante ao diminuírem o eventual efeito nocivo do stress oxidativo ao nível muscular, nomeadamente associado à prática desportiva.

As substâncias químicas presentes no cacau (metilxantinas, anandamida, teobromina e cafeína) apresentam propriedades antioxidantes e psicoativas, tendo a capacidade de induzir o relaxamento físico e intelectual. Ajudam a combater o stress e (devido ao teor de magnésio), ansiedade e sintomas pré-menstruais (devido ao teor de açúcar), de fadiga e também de depressão.

Saiba mais:

O cacau é a matéria-prima do chocolate mas, apesar dos seus benefícios, deve ser consumido com moderação devido ao seu valor calórico (apresenta 581 kcal/100 g – valores para o chocolate preto). A porção adequada para quem não necessita de restrições calóricas ou de açúcares é de 15 g de chocolate por dia.

3 passos para criar um spa em sua casa



Tenha em sua casa um spa confortável e muito relaxante. Siga estes três passos e esqueça que o mundo lá fora existe.

Nesta época de frio o nosso corpo parece pedir por uma sessão de relaxamento. Seja para se afastar dos problemas do dia-a-dia ou simplesmente para cuidar de si, saiba quais são os passos a seguir para criar um verdadeiro spa em sua casa.

1

Prepare o banho de imersão perfeito

Encha a banheira com água quente e junte sais de banho com poder relaxante e hidratante. Adicione óleo puro de alfavaz, para uma sensação revigorante e de frescura, que ajudam a harmonizar a mente e o corpo. Este óleo tem ainda uma dupla ação pois ajuda a eliminar o excesso de sebo e a limpar os poros. Para finalizar, molhe uma toalha pequena na água de imersão, escorra-a e cubra o rosto para ajudar a relaxar e a limpar os poros.



MINERAIS DO MAR MORTO - SAIS DE BANHO DR. ORGANIC

1 kg

Sais de banho de minerais do mar Morto para aplicar num banho de água quente.

2

Faça uma máscara facial e capilar

Para o rosto: aplique uma camada espessa de uma máscara de argila na pele do rosto e do pescoço, adequada ao seu tipo de pele:

- ♥ Argila amarela (pele seca)
- ♥ Argila rosa (pele sensível)
- ♥ Argila verde (pele oleosa)

Para o cabelo: aplique uma máscara capilar da raiz às pontas. Deixe atuar 5-10 minutos e enxague.



SÉRUM LIFTING BIO AGE PROTECTION LOGONA

30 ml

Estimula a renovação celular, reduz as linhas de expressão e previne a formação de rugas.



MÁSCARA FACIAL ARGILA AMARELA CATTIER

100 ml

Máscara facial para pele seca (com argila amarela e hamamélia).



MÁSCARA CABELO + SÉRUM HIDRATANTE MONTAGNE JEUNESSE

2 unidades

Máscara de cabelo hidratante com vitamina E.

3

Hidrate-se

Aplique manteiga de karité no corpo para hidratar e nutrir intensamente a sua pele. Após aplicar o sérum facial, aplique um creme facial e um contorno de olhos – esta zona é mais sensível, por isso deve evitar usar o mesmo creme. Use hidratantes adequados ao seu tipo de pele e obtenha um aspeto rejuvenescido e brilhante. Proteja também os lábios com um bálsamo à base de cera de abelha, evitando a descamação da pele ou as boqueiras provocadas pelo frio.



MANTEIGA DE KARITÉ FLORES CATTIER

100 g

Favorece a renovação celular e nutre intensamente a epiderme: do rosto aos lábios. Dá brilho aos cabelos.

em foco

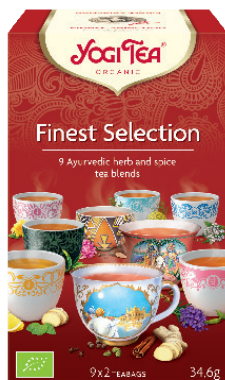
Para que os dias de inverno comecem bem e acabem ainda melhor, espere a seleção de produtos para esta estação.

NOVA GAMA CLEARSRING

A Clearspring apresenta uma nova gama de preparados de cereais e leguminosas de fácil e rápida preparação. A gama inclui o preparado de quinoa (branca, vermelha e preta), preparado de arroz selvagem e integral com molho de soja tamari, papa power, quinoa instantânea e cuscuz instantâneo. Ideal para quem gosta de alimentação saudável, sem ter de perder horas na cozinha.

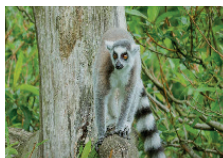


FINEST SELECTION BY YOGI TEA



Uma seleção das melhores infusões biológicas Yogi Tea, agora numa única embalagem. Cada embalagem contém duas saquetas das referências Classic Canela, Gengibre-Limão, Detox, Chai Sweet, Mulher Equilíbrio, Boa Noite, Voz Clara, Choco e Chá Verde Energia. A Yogi Tea contribui para a proteção da floresta tropical de Madagascar através de projetos Naturfund.

YOGI TEA BIO SELEÇÃO
INFUSÕES 9X2 18 SAQUETAS



GAMA RAW BIOLÓGICA DA LUBS

As barras de frutos com cacau e menta, e ananás com amêndoa são alimentos biológicos crus, não processados, isentos de glúten e adequados a vegans. São ideais para uma pausa no seu dia-a-dia. Experimente!

RAW BARRA BIO ANANÁS
AMENDOAS SGLUBS 48G

RAW BARRA BIO FRUTOS
CACAU MENTA SGLUBS 48G



KAOKA:
O VERDADEIRO
NOME DO
CHOCOLATE

A Kaoka é atualmente uma marca de referência no fabrico de chocolates biológicos Fair Trade (comércio justo). Os mestres chocolateiros da marca francesa utilizam há mais de 20 anos ingredientes provenientes de comércio justo e de origem biológica para obterem chocolates de qualidade e sabor excepcional. Experimente!



UMA HORTA EM SUA CASA

A germinação de sementes é uma das formas mais antigas e saudáveis de alimentação, permite recuperar o contacto com a Natureza e colher comida saudável e plena de nutrientes saudáveis. Comece já a sua horta biológica caseira na janela, varanda ou quintal com os rebentos da Bavicchi.

NOVO PÃO SCHÄR:
PANINI ROLLS

A Schär apresenta um novo pão para sanduiche. O novo Panini Rolls é isento de glúten, trigo e lactose e pode ser aquecido no forno ou no micro-ondas.



É mais uma opção para os lanches dos mais pequenos ou para um pequeno-almoço reforçado.

3 PÃES PANINI
ROLLS 225 GR

NOVOS DOCES EXTRA
NATUREFOODS

Conheça a nova gama de doces extra da Naturefoods, adoçados com xarope de agave. De fabrico tradicional, pode escolher entre tomate, morango, mirtilo, amora, framboesa, frutos do bosque, alperce, pêssego e laranja.



A SUA VITAMINA C DIÁRIA!

1000mg de Vit.C + 24 nutrientes incluindo Vit. A, E e B

1. misturar num copo de água...
2. observar as bolhinhas!
3. obter os benefícios da vitamina C restantes 24 nutrientes



Suplemento alimentar com 1000mg de vitamina C e outros nutrientes
e vitaminas que ajudam a suportar o sistema imunitário

Distribuído por:

dietimport



Rua 1^a de Dezembro, 45 3^a e 4^a 1349 - 057 Lisboa
Tel : 21 030 6000 Fax : 21 030 6012
dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt

À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celeiro



U-CUBES™

GOMAS MULTIVITAMÍNICAS
E MINERAIS PARA CRIANÇAS

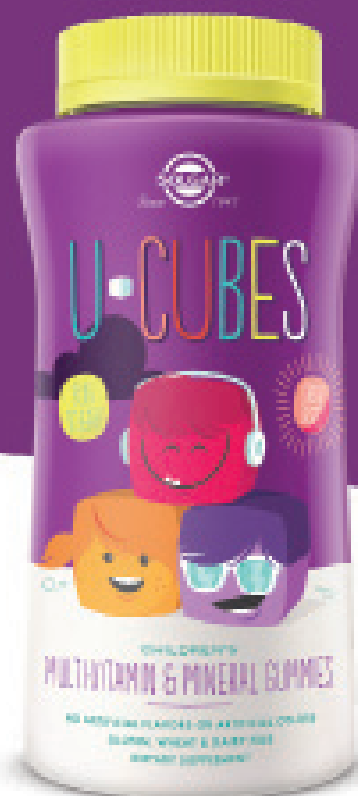
TRÊS SABORES



SEM CORANTES
NEM CONSERVANTES
ARTIFICIAIS

O CRESCIMENTO DOS MAIS NOVOS GANHOU MAIS DIVERSÃO.

U-CUBES É UM SUPLEMENTO ALIMENTAR EM FORMA DE GOMAS FONTE DE IODO E VITAMINAS (A, C, E, ÁCIDO PANTOTÊNICO, B6, ÁCIDO FÓLICO, B12, D3). A VITAMINA D É NECESSÁRIA PARA O NORMAL CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DOS OSSOS NAS CRIANÇAS.



Não exceder a dose diária recomendada. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.

À venda em lojas
de produtos naturais,
Farmácias e lojas Online.

Distribuída por:
dietimport
Lda

Rua 1ª Dezembro, nº 43-5º andar, 1519-007 LISBOA
Tel: 21 558 40 50 Fax: 21 558 40 12
gpc@dietimport.pt dietimport.pt

www.solgar.pt

CONTÉM
60
GOMAS

ISENTO DE
GLUTEN