

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

verão 2016

#42

nutrição

**Alimentação saudável:
veículo para a prevenção**

A forma de se alimentar poderá ser a sua prevenção contra o cancro. Descubra já o que deve fazer.

Um olhar protegido

Saiba como deve proteger a sua visão.

saúde e bem-estar

Desintoxique a sua casa

Saiba todos os segredos para ter uma casa mais saudável.

Hormonas em equilíbrio

Sabia que as hormonas são "mensageiros químicos" no nosso organismo?

Cardo Mariano

Planta que melhora a função hepática.

beleza

Hidratar e reparar

Descubra os melhores conselhos para ter uma pele bem hidratada.



dietmagazine

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



Palavras de ordem

**Hidratar
e reparar**



Verão em forma

Caros leitores,

Os meses de calor chegaram e, com eles, as preocupações redobradas com a boa forma, a hidratação e a exposição solar. É por esse motivo que o tema de capa da sua Dietmagazine é “Hidratar e reparar”, um artigo que aborda as melhores e mais seguras formas de o fazer durante o verão.

Os meses quentes são também sinónimo de uma maior preocupação com a alimentação, mas é importante ter em conta que as nossas escolhas alimentares são reflexo dos hábitos do quotidiano e que, sem prevenção e cuidados específicos, podem surgir complicações. Desta forma procuramos fornecer-lhe dicas importantes para obter uma alimentação mais saudável, usando-a como escudo protetor contra algumas doenças, como é o caso do cancro. Não deixe de ler também o nosso artigo sobre os cuidados a ter com a visão e aprenda a “descodificar” os “mensageiros químicos” do seu organismo, ou seja, as hormonas. Por último, se é do tipo de leitor que aproveita as férias para fazer as limpezas profundas da sua casa, aproveite as nossas sugestões para um “detox” mais amigo do ambiente.

Boas férias e boas leituras!

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine



nutrição

17

Alimentação saudável: veículo para a prevenção

3 A forma de se alimentar que será a sua prevenção contra o cancro. Descubra já o que deve fazer.

Um olhar protegido

6 Saiba como deve proteger a sua visão.

saúde e bem-estar

beleza

Desintoxique a sua casa

8 Saiba todos os segredos para ter uma casa mais saudável.

Hidratar e reparar

17 Descubra os melhores conselhos para ter uma pele bem hidratada e como a deve reparar.

Hormonas em equilíbrio

12 Sabia que as hormonas são “mensageiros químicos” no nosso organismo? Estas e outras funções que vai aprender ao ler este artigo.

em foco

Cardo Mariano

16 A planta que melhora a função hepática

Novidades e destaques

18 Conheça as novidades para este verão.

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 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: LISGRAFICA
TIRAGEM: 20.000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

Alimentação saudável!

Saiba como prevenir



O ditado “antes prevenir do que remediar” nunca fez tanto sentido como nos dias de hoje. No que diz respeito a doenças graves como o cancro, este ditado aplica-se mais do que nunca. Descubra porquê neste artigo.

Um estudo de janeiro de 2016, publicado na revista *Nature*, concluiu que existe uma forte influência de fatores externos no risco de desenvolvimento de cancro. Este estudo estima que os fatores extrínsecos (como os hábitos alimentares e o estilo de vida) contribuem em cerca de **70% a 90%** para o desenvolvimento dos tipos de cancro mais comuns na nossa sociedade, fornecendo evidências de que os fatores de risco internos contribuem modestamente para o desenvolvimento desta doença. Os resultados deste estudo demonstram a urgência da implementação de estratégias de prevenção e a necessidade de melhorarmos as escolhas alimentares no nosso dia a dia.

Números que marcam

Em Portugal os tumores malignos são a segunda causa de morte, logo a seguir às doenças do aparelho circulatório (nomeadamente AVC), representando quase um quarto (24%) do total de óbitos registados no país. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o número de mortes por cancro em Portugal poderá chegar perto dos 31 mil em 2025.

O envelhecimento da população e a evolução dos meios de diagnóstico e deteção são as principais explicações para o aumento da incidência e deteção da doença. Contudo, este número elevado de mortalidade poderia ser evitado se existisse uma maior capacidade para prevenir o aparecimento de

fatores de risco promovendo, por exemplo, hábitos alimentares preventivos, equilibrados e mais saudáveis.

Sabemos que as frutas e os vegetais são alimentos ricos em compostos bioativos, designados por fitoquímicos. Estes compostos definem o sabor e a cor do alimento e têm a capacidade de alterar determinadas funções fisiológicas no nosso organismo. Os polifenóis, que incluem os flavonoides (antocianidinas, catequinas, quercetina), o resveratrol ou o ácido elágico são exemplos destes fitoquímicos e encontram-se em muitos frutos, legumes e plantas.

Vegetais aos molhos

Ao aumentar o consumo de vegetais pode proteger-se contra certas doenças, incluindo alguns tipos de cancro. O maior destaque neste grupo são os vegetais crucíferos – que incluem brócolos, couve-de-bruxelas, couve-flor, repolho, couve pok choy, kale (ou couve frisada), rúcula, rabanetes, agrião e nabo.

Estes vegetais são ricos em nutrientes, incluindo carotenoides, vitaminas C, E, K, folato e minerais. São fonte de fibra e de substâncias fitoquímicas, entre as quais os glicosinolatos – compostos ricos em enxofre e responsáveis pelo sabor ligeiramente amargo. Os glicosinolatos são convertidos em formas biologicamente ativas como o indol-3-carbinol e sulforafano, compostos que têm sido exaustivamente estudados pelos seus efeitos na redução do risco de cancro.

tome nota já

Na alimentação para prevenir o cancro deve:

- ♥ Dar ênfase ao consumo de alimentos de origem vegetal (como produtos hortícolas e frutas).
- ♥ Ajustar a ingestão calórica e o nível de exercício físico, o que permite manter um peso corporal adequado, dentro do intervalo normoponderal.
- ♥ Limitar o consumo de gordura saturada e carne processada (bacon, salsichas, presunto, chouriço, carnes fumadas).
- ♥ 5 porções de fruta+hortícolas variadas todos os dias (cada porção equivale a 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados e a 1 peça de fruta tamanho médio).
- ♥ Escolher produtos integrais, em vez de versões refinadas e branqueadas.

Os vegetais crucíferos encontram-se ainda entre os vegetais com maior teor de fibra e menor índice glicémico, assumindo assim um papel de relevo para promover a manutenção de um peso corporal adequado ao longo dos anos.

Outros vegetais, como o alho e cebola, são ricos em flavonoides. O sabor e cheiro característico provêm dos compostos de enxofre formados a partir da alicina. A alicina tem um papel no combate aos radicais livres,

tornando assim o alho e os alimentos da família uma variedade de vegetais a serem incluídos na recomendação alimentar para a redução do risco de cancro.

Por outro lado, não podemos esquecer que o consumo de alimentos ricos em carotenoides – o tomate, rico em licopeno (responsável pela cor vermelha), e a cenoura e batata-doce, ricas em betacaroteno (responsáveis pela cor alaranjada) –, pode representar um fator de proteção contra o desenvolvimento de alguns tipos de cancro.

Ricas leguminosas

As leguminosas (feijão, ervilhas e lentilhas), alimentos consumidos há pelo menos 10 mil anos, são ricos em hidratos de carbono complexos, fornecem proteínas e fibra e são fonte significativa de vitaminas e minerais, como o zinco, folato e magnésio.

Apesar de pratos como a feijoada e, por exemplo, o bacalhau com grão, serem muito populares no nosso país, o consumo de leguminosas mantém-se reduzido. Deste modo, as suas potencialidades para a saúde não são aproveitadas, nomeadamente na ajuda para prevenir doenças como a obesidade, a diabetes e o cancro. Com o objetivo de aumentar a consciência acerca dos benefícios destes alimentos, a Food and Agriculture Organization (FAO) declarou o ano de 2016 o Ano Internacional das Leguminosas.

Consumir meia chávena de feijões ou ervilhas por dia pode aumentar a qualidade da dieta alimentar devido ao aumento da ingestão de nutrientes e de alguns ingredientes ativos como as saponinas – compostos fitoquímicos que se encontram naturalmente nas plantas e parecem proteger as nossas células contra danos. Estudos sugerem que estes componentes afetam o sistema imunitário, ajudando na proteção contra o cancro e na redução dos níveis de colesterol.

Fruta essencial

O grupo das frutas também é rico em compostos protetores antioxidantes, como o

ácido elágico e as antocianinas, capazes de neutralizar os radicais livres responsáveis por alterações celulares. Estudos realizados sobre o consumo das bagas (como morangos, framboesas, mirtilos, amoras, cerejas, romã) associam estes frutos a uma lista de benefícios, entre os quais a prevenção de doenças cardiovasculares e cancro.

Plantas

A planta do chá (*Camellia sinensis*) é uma das plantas mais conhecidas no mundo e a bebida proveniente da folha da planta possui um historial de consumo muito antigo. O polifenol mais potente no chá é a substância denominada galactoepegalocatequina, um dos vários ingredientes ativos presentes e considerado um poderoso antioxidante.

A graviola (*Annona muricata* L), uma árvore de fruto que se encontra nas regiões tropicais e utilizada tradicionalmente por comunidades indígenas, tem sido alvo de alguns estudos sobre as suas possíveis propriedades anticancer. Contudo, serão necessárias mais investigações em humanos para concluir a utilização das suas atividades biológicas nesta doença.

O açafrão-da-índia (*Curcuma longa*), também conhecido como curcuma, é uma planta de onde se obtém uma das mais antigas especiarias orientais usada tradicionalmente na culinária na Índia e Sudeste Asiático. A cor amarela do açafrão provém dos pigmentos lipossolúveis conhecidos por curcuminoides, sendo a curcumina o principal curcuminóide presente. As ações benéficas da curcumina estão sobretudo relacionadas com as suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e citoprotetoras.

Produtos fermentados

Os produtos fermentados como o kefir podem ter igualmente um papel protetor. Embora sejam necessários mais estudos sobre o efeito benéfico do kefir na prevenção do cancro, há que ter em conta que é sobretudo uma fonte de probióticos – microorganismos vivos que regulam de

modo benéfico a flora intestinal e podem influenciar várias funções do intestino: absorção, desintoxicação e estado do sistema imunitário.

Porquê biológicos?

Ao optar por alimentos biológicos está a escolher alimentos cultivados em solos equilibrados, sem vestígios de pesticidas, com excelentes características nutricionais e de sabor único, que respeitam o meio ambiente e o equilíbrio da natureza.

Lista de compras

Vegetais

- Couve-de-bruxelas
- Couve-flor
- Brócolos
- Couve Pok choy
- Alho
- Cogumelos
- Abóbora
- Batata-doce

Bebidas

- Chá verde
- Sumo de romã ou mirtilo
- Kefir

Proteínas

- Frutos secos

Grãos

- Feijão
- Lentilhas
- Ervilhas

Fruta

- Mistura de bagas
- Laranja
- Uva
- Maçã



SUMO 100% FRUTA MIRTILO MYSMOOTHIE
250 ml

Sumo de fruta sem açúcares adicionados.



FEIJÃO COZIDO BIO (FRASCO)

Branco/manteiga/vermelho/verde
340/360 g

Sem glúten, sem lactose e com alto teor em proteína.



KEFIR DE VACA BIO EL CANTERO DE LETUR

420 g

Leite fermentado de vaca, original de caucásio.



LIGHTER GRANOLA FRAMBOESA+MAÇA JORDANS

550 g

Granola com teor de lipídios reduzido (redução de 30% em média em relação a outros cereais Jordans).



FRAMBOESAS LIOFILIZADAS NATUREFOODS

50g

Com alto teor em fibra e biológicos.



CUIDADO CORPORAL NATURAL

LIVRE DE

- Parabenos • SLS • Ftalatos
- Petrolatum • Corantes sintéticos
- Silicones • Isothiazolinones
- Óleos minerais • Glicóis
- DEA • BHT



dr.organic®

Bioactive Skincare

Gama de Autobronzeadores

com óleo de argão, que lhe confere um 'invejável' bronze luminoso com ingredientes biológicos



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

A venda em lojas Celeiro e lojas de produtos naturais.

Um olhar protegido

A visão é um dos sentidos mais importantes, por isso deve ser bem preservada desde o nascimento.

Medidas para visão raio-X:

- ♥ Realize exames oftalmológicos periódicos (de quatro em quatro anos para as pessoas com idade igual ou superior a 46 anos).
- ♥ Ajuste o topo do monitor do computador de modo a que fique situado ao nível dos olhos ou ligeiramente mais baixo.
- ♥ Pisque regularmente os olhos para os lubrificar e prevenir a secura.
- ♥ Evite ambientes pouco arejados e com fumo de tabaco.
- ♥ Proteja os olhos com óculos de sol adequados, com lentes com proteção UV.



Couve



Mirtilo



Framboesa



Cenoura



Abóbora



É essencial prevenir as doenças visuais, que provocam a diminuição da qualidade de vida e têm repercussões quer a nível familiar, quer a nível profissional. Vários estudos realizados em Portugal permitem-nos estimar que cerca de metade da população sofre de alterações da visão. Nos países subdesenvolvidos os problemas de visão associam-se à malnutrição como, por exemplo, deficiência em vitamina A e acesso limitado aos cuidados de saúde. Nos países desenvolvidos, as condições que afetam a visão são as doenças degenerativas crónicas, nas quais as escolhas de estilo de vida e alimentação têm um papel determinante. No adulto, as doenças mais frequentes

suscetíveis de causarem, a médio/ longo prazo, perda de visão, são as cataratas, a retinopatia diabética, o glaucoma e as doenças maculares.

Stresse oxidativo e glicemia

Os processos degenerativos do olho estão intimamente relacionados com a dieta e outros hábitos de vida. São essencialmente dois os desequilíbrios que mais contribuem para a alteração das estruturas do olho: stresse oxidativo e controlo glicémico deficiente.

As estruturas do olho são sensíveis aos danos causados pelos radicais livres, não apenas por estarem constantemente expostas aos raios UV mas também porque são compostas principalmente por

ácidos gordos (a retina é a estrutura do corpo com maior concentração de ácidos gordos), que são especialmente propensos à oxidação.

Os olhos também são particularmente vulneráveis às flutuações da glicemia (açúcar no sangue). As elevações constantes dos valores de glicose no sangue podem causar danos ao nível dos capilares, que são responsáveis pelo fornecimento de oxigénio e outros nutrientes à retina, comprometendo desta forma a integridade dos tecidos.

A abordagem nutricional deve passar por evitar grandes picos glicémicos, reduzindo os alimentos com muito açúcar e fazendo várias e equilibradas refeições durante o dia, não muito abundantes.

No adulto, as doenças mais frequentes suscetíveis de causarem perda de visão são as cataratas, retinopatia diabética, glaucoma e doenças maculares.

suplementação, pode ser benéfico para minimizar os danos do stresse oxidativo.

Vitamina D

Com propriedade potencialmente antioxidante, anti-inflamatória e potenciadora da sensibilidade da insulina, não é de surpreender que nos últimos anos tenham surgido vários estudos que evidenciam as capacidades protetoras da vitamina D para a saúde ocular.

Pycnogenol

Há números que apontam para que cerca de 45% dos diabéticos já tenham algum grau de retinopatia. Caso não se implementem medidas efetivas para a normalização da glicemia, a grande maioria dos diabéticos poderá vir a sofrer desta patologia.

Estudos associam a suplementação com pycnogenol a um aumento da resistência dos capilares e consequente proteção dos danos causados à retina.

Luteína e zeaxantina

São pigmentos amarelos (carotenoides) que se encontram na mácula, uma estrutura localizada na retina que é responsável pela visão de detalhe. Estes pigmentos filtram a quantidade de luz que chega aos fotorreceptores, nomeadamente a luz azul (luz emitida pelos ecrãs de computadores, smartphones, tablets), e atuam como antioxidantes minimizando os danos causados pela luz.

Estes pigmentos amarelos não são produzidos pelo organismo, sendo necessária a sua introdução através da alimentação e/ou suplementação.

Os alimentos que contêm estas substâncias incluem vegetais (couve, espinafres, abóbora), fruta (laranja, manga),

ovos e milho. A cozedura e a presença de gordura na dieta normalmente aumentam a sua biodisponibilidade.

Mirtilo

O mirtilo (*Vaccinium myrtillus*), uma baga de cor azul-violeta escuro, é rico em taninos, antocianósidos, flavonoides e hidroquinonas, constituintes que são considerados úteis para a microcirculação da retina.

Vitamina A e Betacaroteno

A vitamina A (retinol) é um componente necessário à formação de rodopsina, responsável pela visão noturna.

A crença antiga de que as cenouras são importantes para a visão deve-se à sua composição em betacaroteno, uma pró-vitamina que o nosso organismo converte em vitamina A à medida das necessidades. No entanto, alguns estudos parecem mostrar que esta conversão nem sempre é muito eficiente.

É importante prevenir, através da alimentação, a deficiência em vitamina A. Esta está naturalmente presente nos ovos e produtos lácteos, essencialmente na manteiga, de preferência biológica.

Ginkgo biloba

É uma planta tradicionalmente utilizada para problemas de circulação que melhora esta função em todo o organismo, permitindo um melhor fornecimento de nutrientes e oxigénio às células.

Zinco

O zinco tem um papel fundamental na conversão da vitamina A em retinol (forma ativa). Tem ainda ação antioxidante, contribuindo para a manutenção de uma visão normal.

Por outro lado, o consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como os que são naturalmente verde-escuros (por exemplo, a couve), azuis (por exemplo, o mirtilo), vermelhos (por exemplo, as framboesas) ou laranja (por exemplo, a abóbora e a cenoura), assim como a sua



MULTIPLUS VISION SOLGAR

90 comprimidos

Suplemento alimentar de última geração baseado nas propriedades nutritivas dos alimentos.

MIRTILO EM PÓ E EXTRATO DE MIRTILO SOLGAR

60 cápsulas vegetais

O mirtilo (*Vaccinium myrtillus*) é uma planta cujos frutos são bagas de cor azul-violeta escuro.

BILBERRY GINKGO EYEBRIGHT COMPLEX SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Nutrientes antioxidantes com mirtilo, ginkgo e eufrásia.

ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU SOLGAR

100 cápsulas moles

O óleo de fígado de bacalhau é uma fonte natural de ácidos gordos ómega-3. Contém ainda vitamina A e D.

FLAVO-ZINC ZINCO PARA CHUPAR SOLGAR

50 comprimidos

Fornece 23 mg de zinco sob a forma de citrato e gluconato.

COMPLEXO DE LUTEÍNA E CAROTENOIDES SOLGAR

30 cápsulas vegetais

Luteína extraída da calêndula. Fornece ainda outros carotenoides.

VISION GUARD PLUS SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Nutrientes antioxidantes com mirtilo, ginkgo e luteína.

Desintoxique a sua casa

Um “detox” não é só importante para o organismo mas também para a casa. Tome nota do que deve fazer para ter a sua casa sempre limpa.



Abra as janelas e areje bem a casa sempre que possível



Muitas pessoas recorrem a substâncias "detox" para ajudar a desintoxicar o organismo e verem-se livres das substâncias indesejáveis que prejudicam o equilíbrio. No entanto, por vezes esquecem-se que o ambiente que nos rodeia, nomeadamente a nossa casa, está sujeito a um número considerável de toxinas que nos são prejudiciais.

Essas toxinas que se podem encontrar nas nossas casas parecem estar relacionadas com problemas como alergias, dores de cabeça, distúrbios neurológicos e depressão, entre muitos outros. O mais grave prende-se com o facto de estarmos em contacto com estas substâncias de uma forma continuada, ou seja, não se tratando apenas de uma exposição pontual. Com o tempo, estes efeitos negativos cumulativos vão-se revelando sérios, sobretudo porque nem sequer nos apercebemos.

Perigos escondidos

Estamos rodeados por objetos produzidos artificialmente que emanam químicos, como o mobiliário, carpetes, sofás, peças decorativas, produtos de limpeza, ambientadores e até cosméticos.

Eis apenas algumas das substâncias nocivas com as quais convivemos: DEET (nos repelentes), ftalatos (em cosméticos e artigos plásticos), bisfenol A (BPA) (recipientes plásticos), compostos orgânicos voláteis (presentes em tintas, materiais de construção e detergentes), formaldeído (materiais de construção, móveis, carpetes, tintas, vernizes, desinfetantes, tecidos e cosméticos), cloro, amónia, lixívia (comuns em produtos de limpeza doméstica), etc. Não esqueçamos também os campos eletromagnéticos, como: eletrodomésticos, computadores, micro-ondas, radares, emissoras de rádio, televisão, telemóveis, wi-fi, etc.

(...) o ambiente que nos rodeia, nomeadamente a nossa casa, está sujeita a um número considerável de toxinas que nos são prejudiciais.



BICARBONATO DE SÓDIO BAULE VOLANTE

500 g

Essencial em qualquer casa. Versátil: na higiene pessoal, uso alimentar e uso doméstico.



SABÃO LÍQUIDO TRADICIONAL ECODOO

1l

Sabão ecológico para a limpeza de toda a casa e lavagem manual da roupa.



VINAGRE DE ALCÓOL BRANCO ECODOO

1l

Vinagre branco ecológico para a limpeza de toda a casa. Ótimo para remover o calcário.



CREME DE CERA DE ABELHAS BIO ECODOO

250 ml

Crema ecológico para nutrir, limpar e proteger o mobiliário de madeira e de pele.



AMBIENTADOR EM SPRAY ECODOO

125 ml

Propulsor ecológico sem butano nem propano. Com óleos essenciais de laranja, limão e menta e aroma a pêssego e baunilha.



INSETICIDA EM SPRAY ECODOO

300 ml

Propulsor ecológico sem butano nem propano. Para todos os insetos voadores e rastejantes. Com extrato vegetal de piretro (*Chrysanthemum cinerariaefolium*).



ÓLEO ESSENCIAL DE ALFAZEMA BIO DR. ORGANIC

10 ml

Bastam apenas umas gotas para aromatizar o ambiente. Sem parabens, SLS, conservantes ou fragrâncias artificiais.

UMA CASA MAIS SAUDÁVEL

- ♥ Evite os ambientadores. Use óleos essenciais para perfumar o ambiente.
- ♥ Use recipientes de vidro em vez de plástico para armazenar os alimentos.
- ♥ Sempre que possível, opte por materiais naturais: madeira, linho, algodão, etc.
- ♥ Use detergentes e produtos de limpeza o mais naturais possível.
- ♥ Abra as janelas e areje bem a casa sempre que possível.
- ♥ Reduza a exposição a telemóveis e outros aparelhos. À noite desligue o wi-fi e o máximo de eletrodomésticos possível. Não durma com o telemóvel ligado na mesa de cabeceira.



3 PRODUTOS NATURAIS PARA TER SEMPRE À MÃO

- ♥ **Vinagre:** elimina gorduras, desinfeta superfícies, limpa vidros e sanitários, desentope ralos, remove nódoas, amacia a roupa e dissolve o calcário.
- ♥ **Bicarbonato de sódio:** absorve os odores, atua como branqueador de superfícies, limpa pratos, remove a sujidade encrustada, limpa carpetes e banheiras.
- ♥ **Limão:** elimina gorduras e odores, remove nódoas difíceis e evita pragas.

DETERGENTES PLANET PURE

Produtos de limpeza biológicos. Adequados a vegans. Suaves para a pele e testados dermatologicamente. Sem fragrâncias sintéticas, enzimas, parabenos, OGM, branqueadores ou derivados do petróleo.



AMACIADOR DA ROUPA LAVANDA BIO PLANET PURE

1l



DETERGENTE LOIÇA LIMÃO E SALVA BIO PLANET PURE

510ml



DETERGENTE ROUPA BIO ALFAZEMA/ ERVAS DA MONTANHA PLANET PURE

1,55l



PANOS DE LIMPEZA BAMBU BIO PLANET PURE

1 unidade



Pronta para o verão?



Café Verde Cru Biológico

Porque não apreciar uma infusão neste Verão? Experimente o café verde da Sonnentor, feito de grãos de café que ainda não foram torrados. Delicie-se com este sabor único!



Distribuído por:  dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, 45 - 3ºdto. 1249-057 Lisboa
Tel: 210306000 Fax: 210306012 www.dietimport.pt

À venda em
lojas de produtos naturais
e lojas Celeiro.

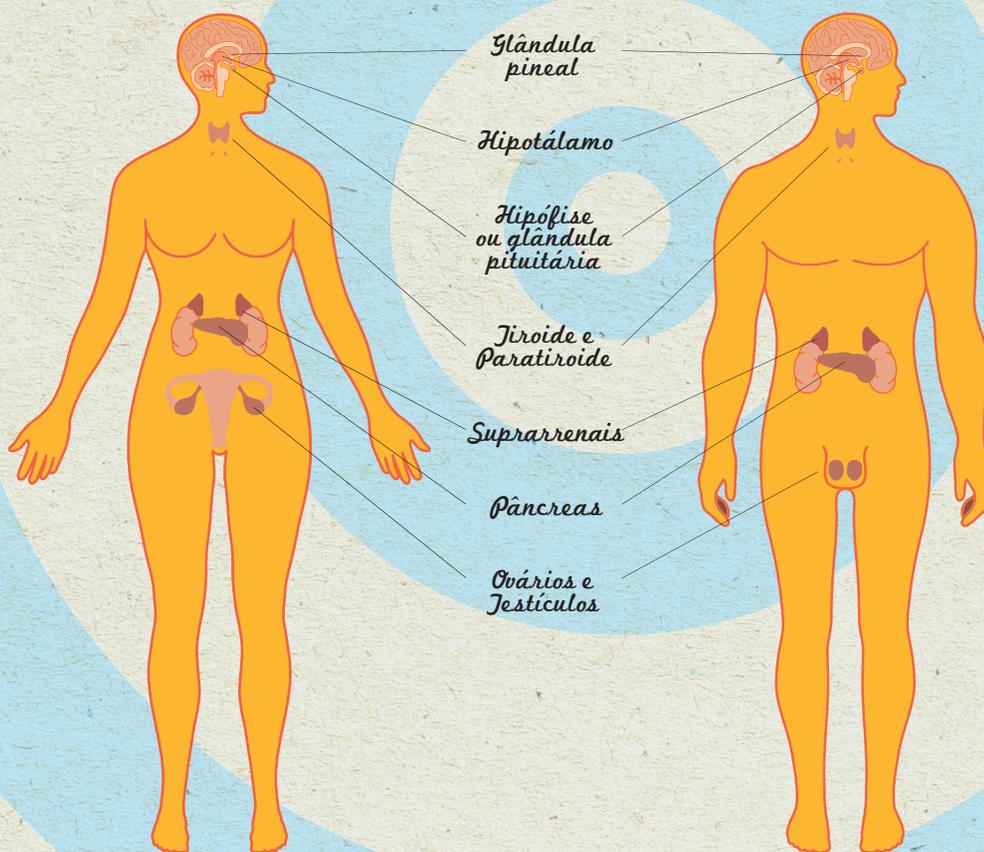
Modo de utilização:
Ferver água (100°C) e deitar numa
chávena com uma saqueta. Deixar em
infusão durante 2 a 3 minutos.

Hormonas

em equilíbrio

As hormonas têm uma função essencial no nosso organismo. Conheça melhor estes "mensageiros químicos".

Sabe-se hoje que o sistema hormonal é de extrema complexidade e abrangência. Tem como função coordenar e integrar a atividade celular no organismo, regulando as funções celulares e dos órgãos. Regula o crescimento, o metabolismo corporal, a reprodução, comportamento, etc.



As hormonas têm uma função essencial no nosso organismo. São "mensageiros químicos" que se encontram na corrente sanguínea, responsáveis pela transmissão de determinadas instruções a células específicas. Têm uma função reguladora no sentido em que aumentam

ou diminuem determinada atividade. Quando as hormonas se encontram desreguladas podem originar determinados sinais e/ou sintomas, nomeadamente SPM (síndrome pré-menstrual), alterações de peso, irritabilidade e mesmo depressão. Por vezes a "desregulação" pode

constituir um processo fisiológico normal derivado da idade, como a menopausa (o organismo deixa de produzir, de forma gradual, as hormonas femininas estrogénio e progesterona), ou uma situação pontual como SPM, que representa uma desordem cíclica recorrente.

Uma ajuda no seu equilíbrio

De certa forma, é possível, em determinadas situações, ajudar a equilibrar as hormonas de um modo natural:

1 FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO

Praticar exercício físico, de uma forma moderada, ajuda na regulação hormonal: liberta a tensão, melhora a densidade óssea e a massa muscular. Não tem tempo para ir ao ginásio? Ande o mais que conseguir.



2 APRENDA A GERIR O STRESSE

Cada vez mais, os estudos enfatizam a importância que o stresse tem a nível geral. Um pouquinho de stresse parece ser positivo, no entanto, quando em demasia, estimula a produção de cortisol originando o aumento da tensão arterial e da gordura abdominal e pode, inclusivamente, causar problemas de memória, assim como ansiedade e depressão.

3 TENHA UM SONO DE QUALIDADE

Necessitamos de 8 horas de sono para permitir uma recuperação efetiva do organismo, nomeadamente no que diz respeito às hormonas suprarrenais. Caso tenha dificuldade em adormecer isso pode significar elevados níveis de cortisol, que impede a cabeça de descansar, o que suprime a secreção de melatonina – a hormona do sono.



4 MODIFIQUE A SUA ALIMENTAÇÃO

Uma das causas do aumento da obesidade é a adoção de dietas muito ricas em hidratos de carbono e pobres em gorduras. Além do aumento de peso, o excesso de hidratos de carbono simples predispõe ao desenvolvimento de diabetes tipo 2 e outros distúrbios hormonais. Os hidratos de carbono simples são digeridos e absorvidos de um modo muito rápido, o que implica uma secreção constante,



Principais glândulas, hormonas e suas funções

Glândula	Hormonas produzidas	Principais funções
<i>Pineal</i>	♥ Melatonina	♥ Controlo do sono
<i>Hipotálamo</i>	♥ GHRH – hormona que liberta a hormona do crescimento ♥ TRH – hormona que liberta a tirotropina ♥ CRH – hormona que liberta a corticotropina ♥ GnRH – hormona que liberta as gonadotropinas (LHeFSH) ♥ Ocitocina ♥ Vasopressina	♥ Estimulam ou inibem a produção de hormonas pela hipófise ♥ Contração uterina durante o parto ♥ Equilíbrio hídrico
<i>Hipófise ou glândula pituitária</i>	♥ Prolactina ♥ Hormona de crescimento ♥ ACTH ♥ TSH ♥ LH, FSH	♥ Produção de leite ♥ Crescimento ósseo ♥ Estimulação da secreção do cortisol ♥ Estimulação da secreção das hormonas da tiroide ♥ Regulação da secreção da secreção de testosterona, estrogénios, fertilidade
<i>Tiroide e Paratiroide</i>	♥ T3 e T4 ♥ Calcitonina ♥ PTH	♥ Regulação do metabolismo ♥ Regulação do cálcio e metabolismo ósseo ♥ Regulação do cálcio
<i>Suprarrenais</i>	♥ Adrenalina, noradrenalina e norepinefrina ♥ Aldosterona ♥ Cortisol	♥ Controlo da pressão arterial, reação ao stresse ♥ Equilíbrio da água e eletrólitos ♥ Reação ao stresse
<i>Pâncreas</i>	♥ Insulina ♥ Glucagon ♥ Somatostatina	♥ Regulação da glicose
<i>Ovários e Testículos</i>	♥ Estrogénios ♥ Progesterona ♥ Testosterona	♥ Características sexuais femininas ♥ Características sexuais masculinas

por parte do pâncreas, de insulina, na tentativa de manter os níveis de açúcar estáveis. O corpo pode não ter a capacidade de produzir continuamente quantidades de insulina tão elevadas, o que eventualmente pode levar ao desenvolvimento de diabetes tipo 2. Assim, são de evitar alimentos que fornecem hidratos de carbono simples, como bolos, bolachas, massas e pão confeccionados com farinhas refinadas. Por outro lado, para contribuir para o equilíbrio hormonal são necessárias fontes de proteínas de alto valor biológico como peixe, ovos, carnes brancas e soja, assim como gorduras "boas" que incluem óleo de peixe, azeite virgem extra ou óleo de coco. É necessário haver uma adequada ingestão de ácidos gordos essenciais – ômega-3 e 6 – pois são essenciais para o equilíbrio hormonal.

5 SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Stresse e sono

Raiz de Rodiola (*Rhodiola rosea*)

É considerada uma planta pertencente ao grupo das plantas adaptogénicas. Isto significa que aumenta a resistência a diferentes tipos de stresse (mental, físico, ambiental).

Melatonina

Os níveis de melatonina no organismo são muito importantes, pois proporcionam a calma que assegura um sono repousante, apoiando o ritmo circadiano natural.

Menopausa

Salva (*Salvia officinalis*)

Contém isoflavonas e tem sido positivamente associada a uma melhoria dos sintomas associados à menopausa, especialmente hiperidrose (suor excessivo – afrontamentos).

Raiz de Cimicifuga (*Cimicifuga racemosa*)

Devido ao conteúdo em isoflavonas, é uma planta com propriedades estrogénicas reconhecidas, ajudando ao nível da melhoria dos sintomas associados à menopausa.

SPM (Síndrome pré-menstrual)

Óleo de onagra

Das maiores fontes naturais de ácidos gordos polinsaturados essenciais, nomeadamente de ácido gama-linolénico (GLA) – ômega-6. Associado à melhoria dos sintomas relacionados com a SPM.

Ácidos gordos essenciais ômega-3

Os ácidos ômega-3 – EPA e DHA –

possuem a habilidade de modelar a produção de prostaglandinas (substâncias semelhantes às hormonas que intervêm no processo inflamatório).

Vitamina B6

É essencial para a regulação da atividade hormonal, sendo co-fator no metabolismo do estrogénio.



As hormonas regulam o crescimento, o metabolismo corporal, a reprodução e o comportamento



VITAMINA B6 50 MG SOLGAR

100 comprimidos

Cada cápsula vegetal fornece 50 mg de cloridrato de piridoxina.

RODIOLA – EXTRATO DA RAIZ SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fornecer extrato estandardizado de raiz de rodiola (250 mg) e rodiola em pó (100 mg).

MELATONINA PLUS (COM L-TEANINA) SOLGAR

30 cápsulas vegetais

Fornecer 1,9 mg de melatonina e 100 mg de L-teanina, aminoácido presente quase exclusivamente na planta do chá verde.

CIMICIFUGA – EXTRATO ESTANDARDIZADO DA RAIZ SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fornecer extrato estandardizado de raiz de cimicifuga e gérmen de soja.

ÓLEO DE ONAGRA 1300 MG SOLGAR

30 cápsulas moles

Fornecer 960 mg de ácido linoleico e ácido gama-linolénico (GLA).

ÔMEGA-3 EPA E DHA SOLGAR

60 cápsulas moles

Fornecer ácidos gordos polinsaturados ômega-3 livres (EPA – ácido eicosapentaenoico e DHA – ácido docosahexaenoico), que se encontram sob uma forma "pré-digerida".

EXTRATO DE FOLHA DE SALVA SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Fornecer 150 mg de extrato de folha de salva (equivalente a 600 mg de *Salvia officinalis*).



Since 1947

O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

DESCUBRA TODOS OS BENEFÍCIOS QUE VÊM DO ORIENTE.

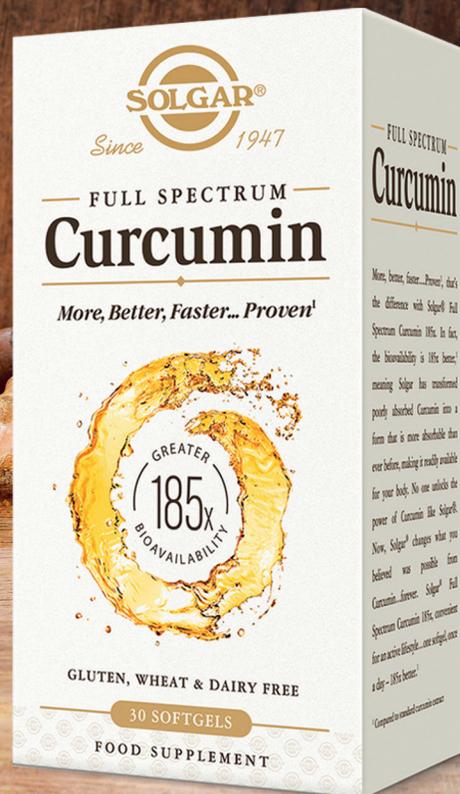
Descubra o Novo Solgar® Full Spectrum Curcumina™, o suplemento alimentar que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

CONTRIBUI PARA:

A SAÚDE DAS ARTICULAÇÕES
E AJUDA A MANTER FLEXIBILIDADE

A MANUTENÇÃO EFICAZ
DO SISTEMA IMUNITÁRIO

SUPORTAR A FUNÇÃO
DO SISTEMA NERVOSO



MAIOR
BIODISPONIBILIDADE
EFEITO RÁPIDO E DURADOURO NO ORGANISMO

Experimente o Novo Solgar® Full Spectrum Curcumina™, um suplemento alimentar que favorece a proteção do organismo. A sua fórmula, à base de curcuma - um rizoma de uma planta do Oriente - contém um ingrediente ativo chamado curcumina, responsável pelos efeitos benéficos desta planta. O novo suplemento Solgar® Full Spectrum Curcumina™ contribui para o melhor funcionamento do sistema imunitário, apoia a normal função cerebral e favorece a manutenção das articulações.

Como suplemento alimentar para adultos, tomar 1 cápsula mole por dia, de preferência à refeição, ou segundo prescrição médica ou do seu técnico de saúde. Não exceder a toma diária recomendada. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.



À venda em
farmácias e lojas
de produtos naturais.

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



Jambém pode ser usado para ajudar a aumentar a produção de leite materno, através da substância silimarina que pode ser encontrada nesta planta

Cardo Mariano

Dê mais saúde ao seu fígado

A planta que melhora a função hepática ajudando a manter o fígado saudável.

O cardo-mariano, cujo nome científico é *Silybum marianum*, é uma planta medicinal também conhecida como cardo-de-santa-maria ou cardo-leiteiro. Esta planta pertencente à família das Asteráceas e é nativa da Europa e da Ásia. Trata-se de uma espécie de planta com flor e encontra-se no território de Portugal Continental e nos arquipélagos dos Açores e da Madeira.

Composição do cardo-mariano

Os seus constituintes compreendem uma mistura de três flavanolínganos isómeros, denominada silimarina (1,5 a 3%); flavonoides; óleo (20 a 30%) com elevada proporção de ácido linoleico (60%), oleico e palmítico; constituinte amargo; ácidos orgânicos; proteínas (20 a 34%) e uma pequena quantidade de mucilagem.

Propriedades do cardo-mariano

Na fitoterapia, o cardo-mariano (*Silybum marianum*) é uma das plantas mais utilizadas nas afeções do fígado.

O extrato de cardo-mariano possui um princípio ativo, a silimarina, substância que ajuda na proteção e regeneração das células hepáticas danificadas pelas substâncias tóxicas como o álcool, exercendo assim um efeito hepatoprotetor, uma ação sobre o parênquima hepático em casos de intoxicações.

Benefícios

É uma planta que suporta a saúde hepática, contribui para a proteção do fígado e para o seu papel desintoxicante, promove a digestão e é útil para manter a função fisiológica de purificação. Melhora a função hepática e possui pro-

priedades anti-inflamatórias. O seu uso é recomendado em casos de hepatopatias inflamatórias e cirrose hepática, como hepatoprotetor.

Em suma, o cardo-mariano pode ser aconselhado:

- ♥ Na melhoria da sintomatologia associada a hepatites, cirroses e fígado gordo.
- ♥ Para desintoxicar o fígado e neutralizar os radicais livres, metais pesados e fármacos, entre outros agentes tóxicos.
- ♥ Na ação anti-inflamatória, antioxidante, adstringente e digestiva.

Palavras de ordem:

Hidratar e reparar

Preparámos para si alguns conselhos para se manter hidratada e reparar a pele de um modo rápido.

Durante o tempo quente existem duas palavras de ordem: hidratar e reparar. Com as temperaturas mais elevadas e o corpo mais exposto ao sol durante as atividades de verão, há uma maior perda de líquidos e a pele fica mais desidratada.

H₂O

Incontornável durante todo o ano e essencial no verão, a água assume um papel fundamental. É o principal componente do corpo humano, correspondendo a cerca de 75%. Tem funções importantes como a regulação da temperatura corporal, a eliminação de resíduos e transporte de nutrientes, entre muitas outras. Com o calor e durante a prática de exercício físico as perdas de água são maiores, daí a necessidade de a ingerir em maiores quantidades.

Infusões refrescantes

Para quem gosta de variar e não beber apenas água, as infusões são uma boa

opção. Além de hidratantes não fornecem praticamente calorias, ao contrário dos refrigerantes ricos em açúcar.

Escolha infusões de frutos e plantas com sabor refrescante como limão, frutos vermelhos, erva-príncipe ou menta. Prepare-as com antecedência e coloque-as depois no frigorífico para que fiquem geladas.

Água de coco

É considerada a primeira bebida isotónica natural que sacia a sede. Contém naturalmente vitaminas e minerais e é adequada para todas as idades, em particular após o exercício físico. Natural ou com sabores, a escolha é variada, o importante será escolher uma bebida sem açúcar adicionado.

A água nos alimentos

Para levar para a praia ou outras atividades, opte por *snacks* leves, à base de alimentos com elevado teor de água, que,

Tome nota da nossa sugestão.



Não se esqueça de respeitar as horas de exposição solar: **antes das 12h e depois das 16h.**



Classic yogi cooler

- Prepare uma chávena de YOGI TEA® CLASSIC (adicione 250 ml de água acabada de ferver a uma saqueta e deixe em infusão durante 7 minutos).
- Deixe arrefecer e coloque no frigorífico.
- Adicione o sumo de maçã à infusão fria de YOGI TEA® CLASSIC.
- Sirva bem gelado decorando com fatias de maçã ou gengibre e alguns cubos de gelo.

Ingredientes:

- ♥ 250 ml de YOGI TEA® CLASSIC
- ♥ 60 ml de sumo de maçã



YOGI TEA BIO CLASSIC
17 saquetas

além de saborosos, ajudam a manter o corpo hidratado. A melancia, por exemplo, é um fruto típico do verão, constituído maioritariamente por água. Experimente tiras de cenoura crua ou pepino e inclua o agrião e o tomate nas saladas. A polpa de açaí congelada também é uma ótima fonte de água, além de fornecer outros nutrientes.



PROTETOR SOLAR FAMÍLIA FPS 45 JASON

113 g
Proteção elevada UVB+UVA. Resistente à água. Sem parabens. Não testado em animais.



EXFOLIANTES PRÉ-BRONZEADO ARGÃO DR. ORGANIC

200 ml
Cuidado exfoliante preparatório essencial para a pele com micropartículas de lava vulcânica.



ÁGUA DE COCO BIOLÓGICA DR. ANTÔNIO MARTINS

330 ml
100% água de coco verde. Sem conservantes nem corantes.



DERMASOL BIONAL

30 cápsulas
Com cobre que contribui para a normal pigmentação da pele, o zinco e o selénio que contribuem para a proteção das células contra oxidações indesejáveis e o óleo de onagra que ajuda a manter a aparência e a elasticidade da pele.



GELADO DE AÇAÍ CORAÇAÍ

500 ml/100 ml
Gelados biológicos com polpa de açaí, açaí com morango e açaí com banana. Vegan e sem glúten. Para saborear como gelados ou fazer batidos.

Conheça os novos produtos disponíveis que levam até si as melhores soluções inspiradas na Natureza.



OPERAÇÃO BIKINI COM KILOLITE

Está preparada para voltar a vestir o biquíni? KiloLite é o novo suplemento alimentar com Sinetrol, um extrato natural patenteado e com L-carnitina e guaraná. A sua fórmula concentrada vai deixá-la pronta para o verão! Testado e comprovado através de estudo clínico.

KIOLITE BIONAL
40 comprimidos

"IOGURTES" DE COCO HARVEST MOON

Chegaram os "iogurtes" BIO Harvest Moon, à base de coco BIO. Obtidos a partir de leite de coco fresco, estes "iogurtes" são isentos de glúten, lactose e soja. Além disso não contêm açúcares adicionados e são adequados a vegetarianos e vegans. Uma alternativa bem fresca para o seu verão!

SABORES COCO BAUNILHA / COCO LIMÃO / MANGA MARACUJÁ / NATURAL
125 g

PVP: €1,9



PANQUECAS DE AVEIA BIOLÓGICAS DA NATURSOY

Já se sabe que a aveia está na moda, o que provavelmente não sabe é que é uma boa opção para quem pratica desporto! Cada panqueca contém 2 colheres de farelo de aveia com alto teor em proteínas e em fibra e baixo teor de açúcares e em gordura. Uma boa opção para o pequeno-almoço ou lanche, juntando fruta e iogurte, por exemplo.



ÓLEO MULTIUSO CAMÉLIA E ARGÃO CATTIER

Óleo multiuso que hidrata, nutre e embeleza a pele e o cabelo. É absorvido rapidamente, formando uma película protetora no local da aplicação, e não deixa as superfícies oleosas. Por conter uma combinação de vários óleos biológicos (camélia, argão, jojoba, etc.), previne a secura, suavizando a pele. Também fortalece e repara as fibras capilares, deixando o cabelo brilhante e macio!

UM VERÃO CHEIO DE SABOR COM OS NOVOS XAROPES BIOLÓGICOS HÖLLINGER

Chegaram os xaropes biológicos que irão tornar tudo mais fácil! Podem ser adicionados em gelados, em bebidas cocktails, como topping de sobremesas, ou ser diluído em água para obter uma bebida.

SABORES A FRAMBOESA-LIMÃO, FRAMBOESA, SABUGUEIRO E GROSELHA-LIMÃO



NOVOS PRODUTOS VITAQUELL

A Vitaquell acrescenta à sua vasta gama mais opções de óleos e cremes para barrar: óleo de cânhamo e de coco neutro (isento de sabor e cheiro) e creme de cajus e de coco para barrar no pão. Estas são alternativas saudáveis para utilizar como base nos seus cozinhados ou para utilizar como *snack* (por exemplo, utilizando o creme de caju para barrar no pão e levar para a praia). Experimente e sinta a diferença!



CREME BARRAR CAJUS BIO
250 g



CREME BARRAR COCO BIO
250 g



ÓLEO COCO KOKOSOL NEUTRO BIO
200 ml



ÓLEO CÂNHAMO BIO
250ml

ÁGUA DE COCO BIOLÓGICA

HIDRATANTE | REFRESCANTE | ISOTÓNICA

dr
antonio
MARTINS



MANGA

ORIGINAL
100% COCO

CHÁ
VERDE-PÊSSEGO



1 GARRAFA
=
1 COCO VERDE
BIOLÓGICO

À venda em
lojas de produtos
naturais.

dietimport
THE HEALTHY WAY

Distribuído por:

Rua 1º Dezemb ro, nº 45 - 3º d to. • 1249-057 LISB OA Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt



O SUPLEMENTO
DOS SUPLEMENTOS

A LIMPEZA DO SEU CORPO COMEÇA NO INTERIOR.

A clorela contribui para a eliminação de compostos tóxicos do organismo.



SUPLEMENTO ALIMENTAR



O nosso corpo necessita de passar regularmente por processos de desintoxicação, desta forma conseguimos libertar as toxinas a que estamos expostos. Para ajudar neste processo pode contar com Solgar® Clorela.

Como suplemento alimentar para adultos, tomar 1 a 3 cápsulas vegetais por dia, de preferência às refeições, ou segundo prescrição médica ou do seu técnico de saúde. Não exceder a toma diária recomendada. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

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

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