

Nº10 Verão • 2008

Diet Magazine

www.dietimport.pt

**Diga não às
infecções urinárias!**

**Pernas leves como
uma pluma**

**Viva em pleno o
Verão**



Caro(a) Leitor(a),

O passado mês de Abril foi marcado por notícias que davam conta de alegados malefícios dos suplementos alimentares.

Tais notícias surgiram após a retirada do mercado do suplemento alimentar Depuralina. E ainda que esses alegados efeitos tenham já sido devidamente desmentidos pelas notícias que se seguiram e que vieram confirmar que a Depuralina não é mais nociva para a saúde do que marisco, morangos ou pinhões, a verdade é que alguns consumidores parecem ainda recear a aquisição desse e de outros suplementos alimentares.

E se assim é, não é demais reafirmar a confiança que a Dietimport deposita nos produtos que disponibiliza, assim como não é demais realçar o rigor que a Dietimport coloca na selecção desses produtos.

De facto, a Dietimport empenha o seu esforço na comercialização de produtos de qualidade cientificamente testada e produzidos de acordo com as mais estritas normas de qualidade - com o controlo rigoroso do HACCP ou GMP - e no integral respeito do quadro legal que envolve a produção e comercialização de tais produtos. Quadro legal esse que, inclusivamente, impõe que as entidades governamentais tenham conhecimento dos ingredientes de todos os suplementos alimentares à venda no mercado através de notificação prévia.

No entanto, como todos os nossos clientes sabem, o consumo de suplementos alimentares não só é recomendado pela Organização Mundial de Saúde, como igualmente consta, por recomendação da Universidade de Harvard, da nova pirâmide alimentar. Tal recomendação da conceituada Universidade de Harvard, significa que o consumo de suplementos alimentares deve ser efectuado para a promoção e manutenção de um estilo de vida mais saudável.

Perante estas verdades científicas, embora incómodas para todos aqueles que, por outros interesses se dedicam a denegrir os suplementos fabricados a partir de nutrientes naturais e/ou com acção fisiológica, a Dietimport não pode senão reafirmar a absoluta confiança que depositam no consumo de suplementos alimentares.

E esta confiança, permitam-nos o desabafo, não se abate com meia dúzia de rumores, não se afasta com notícias sem fundamento, nem cede perante a inconsistência científica de uns quantos detractores dos suplementos alimentares.

Antes pelo contrário, ela é diariamente animada pelos níveis de satisfação dos nossos clientes, pela ausência de registo de efeitos adversos acrescidos na saúde dos consumidores e pela publicação anual de centenas de estudos científicos que atestam a eficácia dos suplementos alimentares ao nível da longevidade, da energia, da resistência e do bem-estar do organismo humano.

E como o Verão está a chegar, é bem natural que as preocupações com a nossa forma ganhem actualidade. Conte, por isso, com as nossas sugestões para que desfrute o melhor desta estação.

Resta-me desejar a todos os colaboradores, clientes e amigos Dietimport umas óptimas férias!

Tiago Lôbo do Vale, Director da DietMagazine

destaques



Os sumos naturais

Sabia que é recomendável comer entre três a cinco porções de fruta e legumes frescos diariamente? Os sumos podem ser uma excelente opção.

4

Infecções urinárias

Não são complicadas, mas é essencial que sejam bem tratadas para que não atinjam outros órgãos como os rins, por exemplo.

10



Cuidados com os pés

Com a chegada do Verão e do tempo quente é importante que redobre os cuidados com os seus pés.

12

Marcas

A seguir à água, o chá é a bebida mais consumida em todo mundo. Um facto para o qual a Teekanne muito contribuiu, tendo-se tornado uma das maiores produtoras e distribuidoras do mundo.

18



Propriedade: Lojas Celeiro-Dieta
Director: Tiago Lôbo do Vale
Coordenação Editorial: Ana Andrade

Departamento Técnico-Científico:
Bióloga: Ana Domingues
Farmacêutica: Helena Campos
Médico: Pedro Lôbo do Vale
Nutricionista: Filipa Rodrigues
Tradutores: Célia Tavares

Departamento de Publicidade:
Ana Andrade (218 543 116),
Catarina Teixeira (218 543 125)



Edição: MC Factory - Divisão de Customer Publishing da Media Capital Edições - Rua Mário Castelhan, 40, Queluz de Baixo, 2734-502 Barcarena, Telefone: 214 369 616
Director: Rui Camarinha
Directora Adjunta: Benedita Trindade
Coordenação: Marta Braga
Director de Arte: Pedro Leitão
Projecto Gráfico: Vasco Ricardo
Paginação: Paulo Franco e Susana Ribeiro
Revisão: Marta Rosa
Director de Produção: Ramiro Agapito
Tratamento de Imagem: Ricardo Pereira (coordenador)
Coordenador Comercial: Elias Rodrigues, Telefone: 214 369 495
Impressão: Sogapal
Tiragem: 50.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral

novidades



Sabonetes Belmont

Se é fã de sabonetes, vai adorar conhecer a nova gama da Belmont. São vegetais e totalmente produzidos com ingredientes naturais que não foram testados em animais. Disponíveis em 20 fragrâncias: aloé vera, amora, azeite, baunilha, capuccino, colônia, chocolate, lavanda, lírio do vale, maçã verde, menta, mimosa, morango, musgo branco, papaia, pêssego, pimenta preta, romã, rosa e uva.

Bandas para contorno dos olhos com acção anti-rugas



Formuladas para ajudar a reduzir os sinais de envelhecimento na área inferior do contorno dos olhos, estas bandas ajudam a reduzir as linhas de expressão, a pele flácida e os "pés de galinha". Uma combinação única de colagénio vegetal e extracto de noz proporciona uma hidratação intensa, ajudando a manter a elasticidade da pele, deixando o contorno

dos olhos com um aspecto mais firme, liso e jovem.

Bandas para contorno dos olhos com acção anti-olheiras

Formuladas para ajudar a reduzir as olheiras,



estas bandas proporcionam um efeito refrescante e suavizante, ajudando a eliminar a descoloração na zona inferior do contorno dos olhos, restaurando a hidratação e a suavidade nesta área. Com extracto de alcaçuz que regula a pigmentação e colagénio vegetal que melhora a elasticidade da pele. Dá um aspecto mais leve, liso e firme à zona inferior do contorno dos olhos.

Gel Colorante Herbatint

Mude de visual, começando pelo cabelo! Com o Gel Colorante Herbatint pode mudar o seu tom (por exemplo de Dourado para Cinza) ou aclará-lo ou cobrir cabelos grisalhos desde a primeira aplicação. Disponível em mais de 30 tons. Experimente.



Gama Helpic

Com o Verão, o sol e a praia, infelizmente surgem inúmeras queimaduras de sol e pele irritada devido à intensa acção do sol! A exposição desprotegida ao sol pode provocar danos permanentes na pele, devido aos agressivos raios ultra-violetas.

Assim, a protecção contra queimaduras solares é elementar. Apesar disso, muitos sofrem no Verão irritações de pele, queimaduras e até bolhas em locais sensíveis da pele, provocadas por excesso de exposição ao sol. Para o alívio destes sintomas, existe agora o Helpic gel reparador após exposição solar – 30ml.

Protecção natural para a pele antes e depois das picadas de insectos! Para uma protecção natural e eficiente, experimente Helpic Gel 30ml e Helpic Spray 100ml e os insectos já eram! As dores desaparecem em poucos minutos.



alimentação

Os sumos naturais



É ACONSELHÁVEL O CONSUMO DIÁRIO DE TRÊS A CINCO PORÇÕES DE FRUTA E DE LEGUMES FRESCOS. Por falta de tempo, a maioria das pessoas encontra-se longe de cumprir estas recomendações

Parece ser mais fácil comer uma bolacha ou um *snack*, mas este tipo de alimento é menos nutritivo, quando comparado com a fruta ou legumes e sacia menos. Ou seja, é necessário comer mais quantidade para se ficar satisfeito. O resultado é evidente: uma alimentação desequilibrada provoca carências nutritivas e, consequentemente, problemas de saúde. Como o Verão convida a alguns excessos alimentares, propomos uma alternativa saudável e natural a incluir na alimentação diária desta estação: os sumos naturais de fruta e de legumes. Os sumos naturais, sem adição de açúcar, são uma boa forma de ingerir uma grande quantidade de vitaminas e sais minerais, apesar de conterem menos fibra que as frutas e legumes naturais.

Cocktail de nutrientes

A fruta e os legumes são alimentos económicos e práticos pois na sua maioria podem ser consumidos crus, não necessitando de preparação. O principal componente dos frutos é a água (de 75% a 95%), logo ao consumir o seu sumo está a hidratar o organismo. Os hidratos de carbono são os macronutrientes principais, em geral sob a forma de açúcares (frutose). A maioria dos frutos contém pouca proteína e gordura. Estes alimentos são insubstituíveis, pois fornecem um elevado teor de vitaminas, minerais e outros nutrientes facilmente assimiláveis. São uma fonte rica de vitaminas A, B, C e E, de minerais como o potássio, o cálcio, o zinco, o magnésio, de alguns aminoácidos

e de antioxidantes (muito importantes para ajudar a combater os radicais livres). Apenas como exemplo, os citrinos apresentam um elevado teor de vitamina C e a cenoura fornece uma grande quantidade de vitamina A (na forma de betacaroteno). Os frutos e os legumes de cor verde são ricos em vitamina E. Os sumos naturais de fruta e de legumes contêm enzimas, responsáveis pela digestão e assimilação dos nutrientes pelo organismo. A ingestão de fruta e de legumes ajuda na prevenção de muitas doenças. De acordo com muitos estudos, os fitoquímicos presentes nos vegetais ajudam na prevenção de patologias graves como o cancro ou as doenças cardiovasculares.

Preparação

Para além da fácil preparação, os sumos naturais de fruta e de legumes apresentam uma enorme variedade. Os sumos naturais devem ser feitos em casa, sendo necessário para tal uma simples centrífugadora. Quanto aos ingredientes, deve seleccionar fruta e legumes frescos da época e, de preferência, de agricultura biológica. Caso contrário deve lavá-los muito bem e se possível utilizar a casca, pois grande parte dos nutrientes concentra-se nela. Se pretender adicionar algum fruto que não seja da época ou menos comum (frutos vermelhos, por exemplo), opte pelos congelados. Como o valor nutricional diminui com o passar do tempo devido à oxidação, beba os sumos logo após a sua preparação. Pode diluir o sumo em água, água com gás, tisana ou chá gelado ou gelo picado, opções muito agradáveis e refrescantes nesta época.

Sumos enriquecidos

Com o tempo quente que se avizinha, um nutritivo sumo de fruta ou de legumes poderá constituir uma boa refeição ligeira ou um lanche. Pode facilmente

obter uma bebida fortificada com maior valor proteico se adicionar ao sumo levedura de cerveja ou bebida de soja. Outros ingredientes como os frutos secos, as sementes ou até os rebentos de germinados podem enriquecer o sumo. Se pretender uma bebida mais energética, por que não adicionar extracto líquido de guaraná ou de ginseng? Existem frutos cuja transformação em sumo não é prática, como a romã, por exemplo. Para usufruir dos benefícios deste fruto excepcional poderá adquirir o seu sumo já preparado e adicioná-lo a outros. Existem outros sumos cujo sabor poderá ser demasiado forte, como o de arando vermelho ou de aloé vera, aos quais poderá também adicionar sumos caseiros, obtendo bebidas muito saudáveis. Não descure a apresentação e como toque final pode guarnecer os sumos com algumas ervas aromáticas ou especiarias, como a hortelã ou um pau de canela.

O segredo está no equilíbrio

É importante não esquecer que os sumos naturais não substituem a água e devem integrar uma dieta equilibrada e variada, juntamente com os restantes alimentos, nas proporções aconselhadas na roda dos

AS NOSSAS SUGESTÕES



My Smoothie Sumo 100% de Mirtilo (250ml)

Sabia que esta embalagem contém 112 mirtilos suecos, não contém água, conservantes, nem açúcar ou adoçantes adicionados? Equivale à ingestão de duas porções de fruta. Experimente!

Sumo de romã Pomegreat (1l)

Refresque-se com este sumo de romã cheio de vitaminas e antioxidantes. Estudos clínicos recentes concluíram que esta é eficiente na redução de doenças cardiovasculares.

Cada pacote contém sumo de oito romãs. Beber fresco.



Bebida de Aloé Vera 99,7% Puro (2l, 1,25l e 500ml) Lifestream

Saborosa e refrescante, é elaborada a partir do gel extraído das folhas do aloé vera, cujas qualidades nutricionais se apresentam no seu máximo.

Vitalia Sumo Bio 75cl Beterraba

Sabor delicado e açucarado fornece todas as propriedades benéficas da beterraba. O sumo de limão actua naturalmente na sua boa conservação. Proveniente de agricultura biológica.



No controlo do peso

Siken® Form

combina consigo

gosto de mim e cuidado do meu corpo.

Conheço-me bem e sei o que quero melhorar: combater a celulite, eliminar gorduras ou comer de uma forma saudável. Siken® Form tem uma extensa gama de produtos com ingredientes de origem vegetal avaliados por estudos científicos. Por este motivo confio em Siken® Form para escolher o produto mais apropriado para mim, sem renunciar a um sabor agradável.



Consulte o seu farmacêutico ou técnico de saúde e: www.sikenvacontigo.com



Distribuído por: Dietimport, S.A. Rua 1º Dezembro n.º45 - 3º Dto 1249-057 Lisboa
tel: 21 030 60 00 www.dietimport.pt dietimport@dietimport.pt

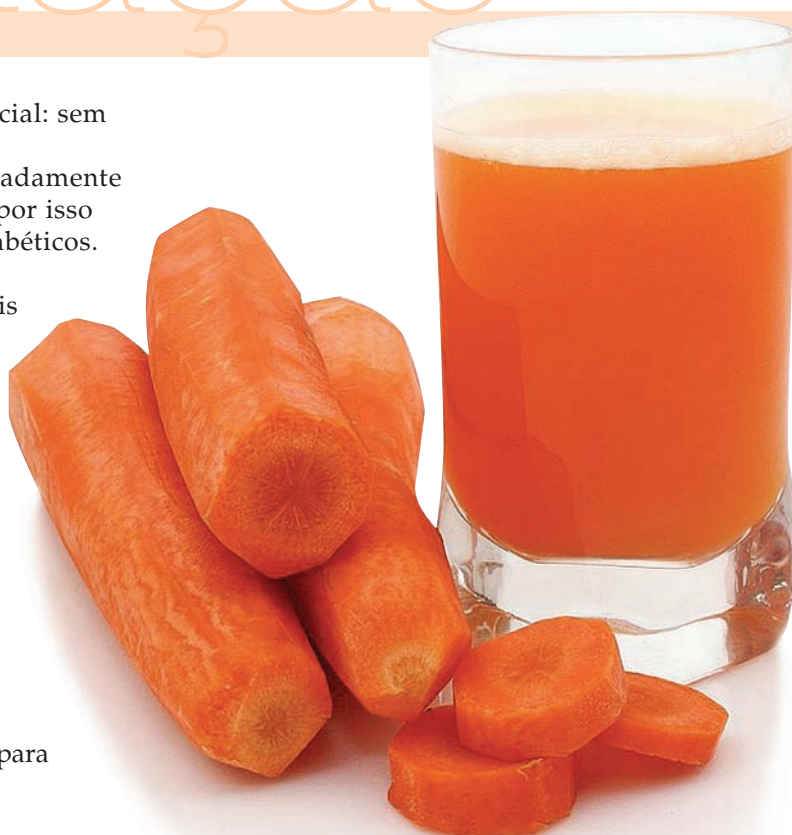
alimentação

alimentos. O estilo de vida é também essencial: sem stresse, com exercício físico e sem fumar... Relembramos que os sumos naturais, nomeadamente os de frutos, são ricos em açúcar (frutose), por isso devem ser ingeridos com precaução por diabéticos.

Antes de começar a fazer os seus sumos naturais, o ideal será obter informações mais detalhadas (em livros ou na internet) para retirar ideias sobre que variedades de fruta e/ou legumes juntar e quais as quantidades aconselhadas. A mistura ideal não existe!

Por último, caso não tenha disponibilidade ou tempo para elaborar os seus próprios sumos, pode adquiri-los e fazer a sua mistura. Neste caso, lembre-se de verificar as embalagens e optar por sumos 100%, sem açúcares adicionados, edulcorantes, corantes, conservantes nem quaisquer outros aditivos.

Dos sabores mais tradicionais aos mais exóticos, apenas depende da sua imaginação para dar um sabor mais saudável a este Verão!



VITAMINAS E MINERAIS PRESENTES NOS SUMOS DE FRUTOS E LEGUMES*

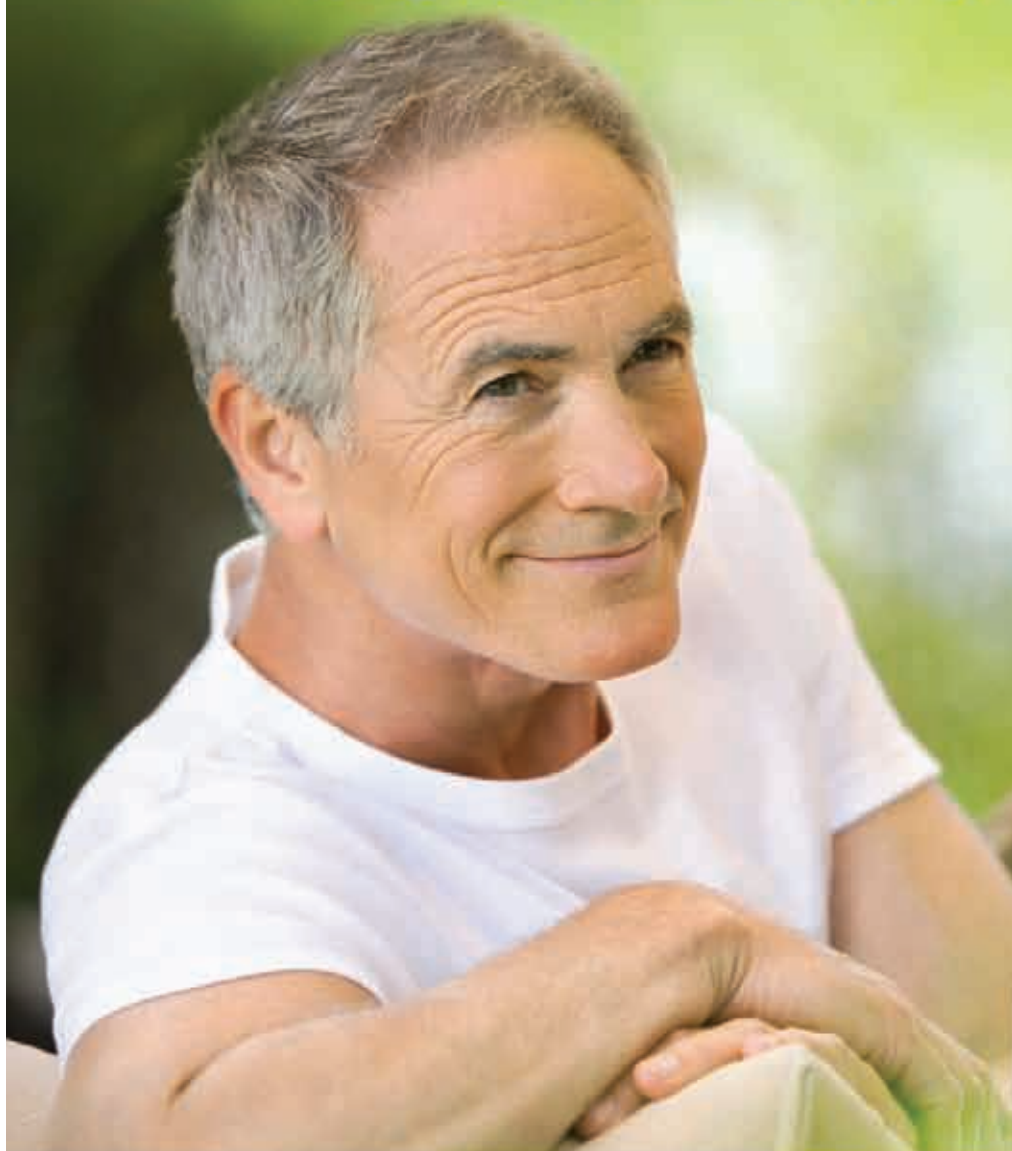
Os alimentos que estão destacados a cor são aqueles que são mais ricos em determinado nutriente

Nutrientes	Sumos de fruta	Sumos de legumes
Vitamina A (betacaroteno)	Alperce, laranja, manga, melão, nectarina, pêssego, tangerina.	Agrião, alface, brócolos, cenoura , couve, couve-galega, espinafre, germinados de trigo.
Vitamina B1	Ameixa, ananás, laranja, tangerina .	Alho, alho-francês, couve-flor, couve-galega , ervilha-torta, salsa.
Vitamina B2 (riboflavina)	Alperce, cereja , groselha negra, kiwi, pêssego.	Agrião, brócolos, couve-galega , ervilha-torta, espinafre, pimento vermelho, rebentos de feijão, salsa.
Vitamina B3 (niacina)	Goiaba, maracujá , morango, pêssego, toranja, uva.	Batata, cenoura, couve-flor, couve-galega , pimento vermelho, rebentos de feijão, salsa.
Vitamina B5 (ácido pantoténico)	Amora, framboesa, limão, melancia, morango.	Aipo, batata-doce, brócolos , couve-flor.
Vitamina B6 (piridoxina)	Amora, banana , groselha negra, melancia.	Alho-francês, batata-doce, couve-de-bruxelas , couve-galega, pimento verde.
Ácido fólico	Ananás, laranja, melão , morango, tangerina.	Alface, beterraba, brócolos, couve-de-bruxelas , couve, couve-flor, pastinaga.
Vitamina C	Amora, ananás, framboesa, goiaba, groselha negra , groselha verde, kiwi, laranja, lima, limão, manga, melão, mirtilo, morango, papaia, tangerina, toranja.	Agrião, brócolos, couve-de-bruxelas, couve, couve-flor, funcho, pimento verde, salsa .
Vitamina E	Ameixa, amora, framboesa, groselha negra, groselha verde, toranja, uva branca.	Agrião, aipo, alface, alho-francês, batata-doce , cenoura, couve-de-bruxelas, couve, espinafres, pastinaga, pimento verde, tomate.
Cálcio	Amora , framboesa, goiaba, groselha negra, groselha verde, kiwi, morango, papaia, uva.	Agrião, aipo, brócolos, cenoura, couve, couve-galega , ervilha-torta, espinafre, funcho, pastinaga, pimento verde.
Ferro	Amora, arando vermelho, framboesa, groselha negra , maracujá.	Agrião, alface, alho-francês, batata-doce, couve-galega, ervilha-torta, espinafre, rabanete, salsa .
Magnésio	Amora, framboesa, goiaba, groselha negra, kiwi, limão, maracujá , melão, morango, toranja, uva.	Aipo vermelho, beterraba, brócolos , couve-de-bruxelas, couve, ervilha-torta, nabo, pastinaga.
Fósforo	Framboesa, goiaba, groselha negra , kiwi, maracujá, melão, morango, uva.	Aipo vermelho , brócolos, couve-galega, pastinaga, rebentos de alfalfa.
Potássio	Alperce, ameixa, cereja, framboesa, goiaba, groselha negra , kiwi, maracujá, melão, papaia, pêssego, uva.	Agrião, aipo vermelho, aipo, alface, alho-francês, beterraba, brócolos, couve-de-bruxelas, couve, couve-flor, couve-galega, espinafre , funcho, pastinaga, rabanete, tomate.
Sódio	Amora, cereja, groselha negra, kiwi, limão, maracujá , melão.	Agrião, aipo vermelho, aipo , beterraba, brócolos, cenoura, couve, couve-galega, espinafre, rabanete.
Zinco	Framboesa , goiaba.	Agrião, brócolos, couve-de-bruxelas , tomate.

* 'Juicing for Health, How to Use Natural Juices to Boost Energy, Immunity and Wellbeing', Caroline Wheeler, Thorsons, 2001

O FIM DOS DIAS E NOITES DIFÍCEIS

Prostavit, uma opção natural
de conforto masculino. **Sem Esforço.**



Prostavit, naturalmente.

Acordar várias vezes durante a noite para ir à casa de banho e ter dificuldades em urinar são os primeiros sinais da próstata. A partir dos 45-50 anos estes problemas começam a afectar a maioria dos homens. Descubra Prostavit da Bional: um produto à base de sementes de abóbora, palmeto e urtiga.

Prostavit devolve-lhe a confiança para que volte a fazer a sua vida com menos preocupações.

Produto testado em ensaios clínicos. 83% Redução de volume de urina retida em 8 semanas. Com Prostavit verá o fim aos dias e noites difíceis.

À venda em Dietéticas e lojas de produtos naturais.



uma ajuda natural



Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado.
Em caso de dúvida consulte o seu médico ou técnico de saúde.

Distribuidor Exclusivo: **Dietimport, SA**
Rua 1º de Dezembro nº. 45, 3º Dto. - 1249-057 Lisboa
Tel. 210 306 000 - Fax: 210 306 012
email: dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt

Pernas pesadas



Aquilo a que vulgarmente designamos como "pernas pesadas" pode dar origem a uma insuficiência venosa. Saiba como minimizar esta sensação de desconforto

O retorno venoso faz-se através das veias, mas devido à gravidade terrestre e à distância entre os membros inferiores e o coração, as veias têm de "bombear" fortemente o fluxo para o músculo cardíaco. O corpo humano está preparado para prevenir que este retroceda devido à força da gravidade. Assim, para evitar que esta situação suceda as veias possuem válvulas ao longo de todo o seu comprimento. Acontece que este mecanismo pode por vezes falhar, originando casos de insuficiência venosa. Esta é caracterizada pela existência de válvulas danificadas que não conseguem vedar a passagem do sangue, que acaba por ceder à lei da gravidade, acumulando-se nos membros inferiores. O sangue, ao ficar estagnado, dilata as veias e estas acabam por perder a firmeza e a elasticidade gradualmente. A pressão que advém desta situação desencadeia efeitos desagradáveis e causa desconforto.

Como saber se tem pernas pesadas?

Através de vários sinais característicos como: uma forte necessidade de agitar e coçar as pernas, sensação de pernas pesadas, formigueiro, comichão nos membros inferiores, dificuldade em permanecer na mesma posição, sensação de que a barriga das pernas pesa uma tonelada ao fim do dia. Se apresenta algum destes sintomas deve estar vigilante.

Existem alguns sinais de alarme típicos das pessoas que sofrem de pernas pesadas e que não devem ser ignorados:

- Tensões agudas e desagradáveis ao nível dos músculos das pernas, nomeadamente durante períodos de imobilização longos, como por exemplo durante a noite.
- Pés, tornozelos e barriga das pernas inchados (por vezes extremamente inchados), devido a um aumento da permeabilidade das paredes das veias.



- Aparecimento de veias à superfície da pele, devido à deformação destas.

Nem todos somos iguais!

O fenómeno das pernas pesadas pode agravar-se rapidamente. É por isso importante saber identificá-lo quando surge, tendo em atenção os sinais que o nosso corpo nos dá.

Existem alguns factores de risco que deve ter em conta:

- A hereditariedade é um factor determinante no aparecimento e desenvolvimento des-

te fenómeno, pois cerca de 80% dos casos de problemas crónicos de circulação são de ordem genética;

- As mulheres são em média quatro ve-



Deolinda, 52 anos

"Senti leveza nas pernas, mesmo durante as minhas férias em Espanha."

zes mais afectadas que os homens devido, essencialmente, a razões hormonais. A

puberdade, a gravidez e a menopausa são fases particularmente susceptíveis de gerarem este tipo de situação;

- A idade é também um factor de risco, pois as veias perdem elasticidade à medida que ficamos mais velhos. O envelhecimento natural das paredes das veias é, ainda, acentuado quando existem problemas circulatórios.

Os dois principais factores que podem desencadear o fenómeno de pernas pesadas são as condições de trabalho e a gravidez. São várias as actividades profissionais que favorecem o aparecimento de pernas pesadas, de destacar aquelas que exigem longos períodos em pé ou as profissões em que se passa grande parte do tempo sentado também

não são recomendáveis.

As temperaturas ambiente elevadas e as atmosferas sobrecarregadas são situações que devem ser igualmente evitadas.

A gravidez é, sem dúvida, a fase de maior risco para o aparecimento de pernas pesadas. Situação que se agrava durante a segunda gravidez, fase em que o risco aumenta de 20 para 30%.





Eficácia testada

Segundo um estudo recente junto das utilizadoras dos comprimidos TONIVEN, mais de 9 em 10 pessoas sentiram o efeito positivo na resolução dos sintomas de pernas pesadas e cansadas!* As nossas consumidoras ficaram também satisfeitas no que se refere aos formigueiros (88,4%) e às pernas e tornozelos inchados (87,7%). Índice de satisfação – 93,5%



**Catarina,
36 anos**

"Usei TONIVEN Gel durante a minha gravidez. Quando andava muito ou estava muito tempo em pé, ficava com os pés e os tornozelos inchados. TONIVEN Gel revelou-se muito eficaz e ao aplicá-lo, a sensação de frescura e leveza era imediata. Além do mais, TONIVEN Gel contém apenas plantas, o que é um aspecto importante, pois durante a gravidez a toma de medicamentos deve ser reduzida ao mínimo."

Toniven: A solução natural para obter pernas leves!

Com Toniven, poderá beneficiar de uma gama cuidadosamente elaborada pelos Laboratórios Ortis para ajudar a aliviar rapidamente os efeitos negativos dos problemas circulatorios. Encontra-se disponível sob três formas: líquido, comprimidos ou gel de massagem. As plantas que compõem estes produtos actuam em sinergia, proporcionando uma máxima eficácia. A gama Toniven é particularmente recomendada em casos de pernas pesadas, situações críticas, pés inchados, mãos e pés frios,

sensação de formigamento ao nível dos membros inferiores e fragilidade capilar. É igualmente indicado em determinadas fases da vida e para pessoas idosas com excesso de peso ou com mobilidade reduzida. Para proporcionar uma acção completa e em profundidade, os Laboratórios Ortis seleccionaram uma combinação de quatro plantas tradicionalmente e cientificamente reconhecidas pela sua eficácia: videira vermelha, castanhei-

ro-da-Índia, hamamélia e gilbardeira.

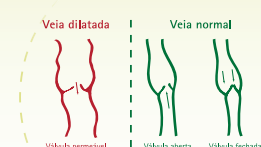
Toniven em comprimidos ou na forma líquida contém ainda antioxidantes e vitaminas (rutina, grão de uva, vit. E e C). E o gel de massagem Toniven é enriquecido com óleos essenciais, que proporcionam um efeito refrescante imediato.

* Estudo ORTIS – TONIVEN 2007, efectuado com 190 pessoas. Efeito sentido nas 4 semanas de utilização do produto

A sinergia destes ingredientes favorece e protege o funcionamento dos vasos em três acções específicas:

1. Vasoconstrição

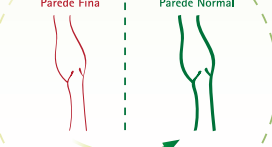
= devolve à veia a sua forma inicial



Gilbardeira (152mg)
+ Castanheiro-da-Índia (376mg)

2. Estabiliza o colagénio

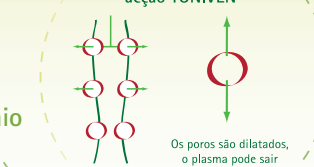
acção TONIVEN



Videira Vermelha (300mg)
+ Hamamélia (300mg)

3. Diminui a permeabilidade

acção TONIVEN



Rutina (72mg)

Para além dos benefícios comprovados cientificamente dos seus ingredientes, existem outras vantagens como:

- Utilização simples e prática;
- Possibilidade de escolher a fórmula que melhor se adequa aos seus hábitos;
- Sem corantes nem conservantes;
- Gosto fresco e sabor delicioso a canela e laranja;
- O gel não é gorduroso e é muito refrescante.



DESIGNAM-SE POR INFECÇÕES URINÁRIAS, A INFECÇÃO DO TRACTO URINÁRIO. As cistites são as mais comuns e afectam apenas a bexiga. Não são muito complicadas, mas se não forem tratadas, podem atingir outros órgãos como os rins, podendo ter repercussões graves a nível renal

Tipos e causas

A cistite é, normalmente, provocada por bactérias como a *Escherichia coli* (colibacilo) que são originárias da flora intestinal, progridem ao longo da uretra atingindo a bexiga, dando origem à infecção.

As pielonefrites afectam o tracto urinário alto e tal como a cistite, normalmente são de origem bacteriana. *Pseudomonas*, *proteus mirabilis*, *enterococos* ou *klebsiella* são outras das bactérias responsáveis pelas infecções urinárias. Existem situações raras, mais vulgares em crianças, em que coexistem várias bactérias, originando uma cistite viral.

Sintomatologia e diagnóstico

A necessidade de urinar frequentemente e com urgência é o principal sintoma, havendo um mal-estar geral. A micção é acompanhada de uma sensação de ardor e dor e a urina apresenta-se turva e com cheiro desagradável. Poderão estar ainda associadas dores abdominais. O diagnóstico baseia-se no conjunto de sintomas descritos e o médico pode ainda solicitar uma análise à urina e urocultura. Para tal é necessário que a colheita de urina seja feita sem qualquer perigo de contaminação. Quando os exames revelam uma

determinada quantidade de bactérias, podemos diagnosticar uma infecção urinária, pois a urina é estéril e não deve conter bactérias.

Factores de risco

As mulheres são mais afectadas pela anatomia do seu aparelho urinário e genital: a uretra é mais curta do que a dos homens e a vagina e o ânus estão muito próximos. Existem outros factores que facilitam a contaminação do tracto urinário tais como: uma possível obstrução urinária devido a uma próstata dilatada, aperto da uretra ou defeito congénito; corpos estranhos: cálculo do tracto urinário, sondas e algalias; doenças neurológicas, doenças sexualmente transmissíveis e ginecológicas, diabetes, incontinência, entre outras; esvaziamento incompleto e pouco frequente da bexiga e pouca ingestão de líquidos, entre outros. Durante o período de gravidez, há mais tendência para este tipo de infecções. O uso de espermicidas e diafragmas, assim como os pensos diários podem aumentar o risco de infecções.

Prevenção

Existem conselhos relacionados com a higiene diária que deverão ser tidos em conta e encarados como formas preventivas de situações recorrentes. Deve beber um copo grande de água, antes e após as relações sexuais. Antes das relações, também deve urinar, sem esvaziar totalmente a bexiga. A lubrificação deve ser perfeita e, em alguns casos, o uso do preservativo tem evitado as recorrências. A região anal deve ser

PREVENÇÃO DE CISTITES

CYSTIFYT®, conforto urinário.

Naturalmente.

limpa de frente para trás, para a lavagem utilize produtos íntimos de pH ácido. Prefira a roupa interior de algodão não apertada em vez das fibras sintéticas. É importante que ao longo do dia ingira uma grande quantidade de água ou outros líquidos. Os tradicionais chás de pés de cereja e de barbas de milho são uma boa opção. A ingestão de líquidos aumenta o fluxo de urina, ajudando a eliminar as matérias nocivas do organismo.

Deve urinar sempre que sentir vontade, evite o café e as bebidas alcoólicas, procure não ingerir citrinos e comidas muito condimentadas. Além destes conselhos, deve perceber se há algum outro alimento que esteja associado à infecção.

Tratamento

Existem formas complementares que, com a medicina tradicional, poderão contribuir para aliviar esta sintomatologia. A vitamina C é muito importante, ajuda a acidificar a urina, tornando a bexiga menos propícia ao desenvolvimento de bactérias. Além disso, ajuda a fortalecer o sistema imunitário. A equinácea também é utilizada pelas suas propriedades anti-inflamatórias.

Segundo inúmeros estudos, o extracto de oxycoco (ou arando-vermelho) é muito útil na resolução de infecções urinárias. Esta planta (*vaccinium macrocarpon* e em inglês *cranberry*) tem sido usada neste tipo de infecções e pensa-se que a sua acção impede que as bactérias se fixem às paredes do aparelho urinário, onde causam lesões. Verificou-se, nalguns estudos, que o sumo deste fruto ajudava a proteger o tracto urinário de infecções causadas por bactérias, com uma taxa de 73%. Pode consumir este fruto sob a sua forma natural, através de sumo ou ainda chá. Sob a forma de cápsulas, recomenda-se que opte por extractos standardizados.

A uva-ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*) também pode ajudar a acalmar o ardor e a irritação ao urinar.

São altamente recomendáveis os probióticos (*acidophilus* e *bifidus*), especialmente quando se efectuam tratamentos com antibióticos, pois estes ajudam na reprodução das bactérias benéficas. O tratamento comum recorre ao uso de antibióticos, sendo este aconselhado normalmente em situações de infecções urinárias de repetição, ou seja, mais de três episódios anuais.

A prevenção é o ideal, os tratamentos, muitas vezes, são à base de antibióticos e em vez de tratarem a infecção, provocam a proliferação de mais fungos, desequilibrando a flora bacteriana, provocando diarreia ou outras infecções.

No caso de infecções agudas com perda de sangue, febre e dores lombares deve recorrer ao médico urgentemente. Mesmo em situações mais simples, em que a sintomatologia não é tão intensa, deve sempre confirmar o diagnóstico com o seu médico ou técnico de saúde.



CYSTIFYT®, naturalmente.

CYSTIFYT® da Bional, ajuda a proteger e a melhorar a resistência da bexiga.

Pode ser utilizado durante a gravidez ou a amamentação.


Contém extracto de arandos vermelhos, espargo e vitamina C.

O conforto urinário é possível com CYSTIFYT®.



uma ajuda natural

Distribuidor Exclusivo: **Dietimport, SA**
Rua 1º de Dezembro nº. 45, 3º Dto. - 1249-057 Lisboa
Tel. 210 306 000 - Fax: 210 306 012
email: dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt



Cuidados com os pés no Verão

Corbis

CHEGOU O VERÃO E AS FÉRIAS E COM ELE AS CAMINHADAS, AS PISCINAS, AS PRAIAS, os balneários e os ginásios, propiciando o aparecimento de problemas ao nível dos pés. Redobre o cuidado com eles

No tempo quente há uma maior exposição dos pés a ambientes quentes e húmidos propiciando o aparecimento de problemas ao nível da saúde destes. O uso de sandálias abertas origina também preocupações estéticas com as unhas, as calosidades, as fissuras nos calcanhares, a pele seca e ressequida. Os pés são das zonas mais negligenciadas, sendo-lhes dada importância, apenas quando surge dor ou deformidade que dificulte o andar. Os pés suportam todo o peso do corpo, cada pé é constituído por 26 ossos, mais de uma centena de ligamentos, tendões e músculos, milhares de glândulas sebáceas e uma complexa rede de nervos e canais sanguíneos, associados em arcos dinâmicos, que asseguram o amortecimento de um impacto equivalente ao dobro do peso do corpo de cada vez que damos um passo.

Problemas dos pés

A maioria dos problemas resulta do uso de calçado inadequado – tamanho incorrecto, saltos muito altos etc. – podendo originar calos e calosidades e, mais tarde, deformações dos pés.

Micoses

São infecções causadas por fungos dermatófitos que se alimentam de uma proteína existente na superfície da pele (a queratina). São muito resistentes e proliferam em ambientes quentes e húmidos como vestiários, balneários, piscinas ou em situações que favoreçam o aumento da transpiração dos pés. A infecção pode ocorrer quando se pisa uma superfície utilizada por outra pessoa infectada ou através da partilha de uma toalha ou de um par de chinelos.

Prurido, manchas esbranquiçadas e descamação da pele são sintomas de infecção.

As patologias que comprometem a circulação sanguínea, como a diabetes, a obesidade, as alergias ou a prática de desporto são factores predisponentes ao aparecimento de micoses. Estas são difíceis de erradicar e requerem tratamento com produtos antifúngicos durante uma a quatro semanas ou mais tempo no caso das unhas.

No caso de infecções fúngicas recidivantes ou de infecção bacteriana secundária à infecção fúngica, é aconselhável consultar um médico.

Onicomicose

É uma micose que afecta as unhas. Surge como um pequeno ponto branco ou amarelo por baixo da unha. Os primeiros sinais ocorrem nos cantos ou na borda da unha, mas a infecção já está instalada no seu interior.

PLANTAS MEDICINAIS E INGREDIENTES QUE CUIDAM DOS PÉS

A composição dos cremes de origem natural inclui várias plantas e outros ingredientes que ajudam a desodorizar, hidratar e nutrir a pele, amaciar calosidades, diminuir o prurido e proteger a pele das infecções microbianas.

Mentol

Composto extraído da hortelã-pimenta com efeito refrescante, desodorizante, bactericida e antipruriginoso.

Óleo de manuka

Adequado à higiene dos pés, pelo seu efeito suavizante e à sua eficácia contra bactérias e fungos.

Óleo de gérmen de trigo

Rico em vitaminas, amacia a pele e fortalece as unhas.

Calêndula

De rápida absorção cutânea, tem acção anti-inflamatória, emoliente, anti-séptica, calmante e cicatrizante. Estimula a regeneração dos tecidos, podendo ser utilizada no tratamento de feridas e queimaduras. Auxilia na recuperação de infecções da pele.

Óxido de zinco

Tem efeito antimicrobiano e protector, é eficaz no controlo das bactérias que decompõem a transpiração.

Ureia

Com alto poder hidratante, tem propriedades bactericidas e antipruriginosas, regula o balanço hídrico da pele e amacia calosidades.

Alantoína

Ingrediente extraído do castanheiro-da-índia, promove a regeneração da pele.

Farnesol

Desodorizante natural que previne o desenvolvimento de odores.

Os sintomas mais comuns são a quebra ou a mudança de cor da unha, o aumento da espessura e até a sua desintegração. Muitas vezes provocam dor e desconforto ao calçar meias ou sapatos.

Pé de atleta

É uma infecção fúngica muito contagiosa que se desenvolve na pele quente e húmida. O fungo é muito resistente, ficando alojado nas células mortas da pele caídas no chão, roupas ou toalhas.

Localiza-se nas pregas interdigitais dos pés, provocando erupções, bolhas, descamação, maceração, odor desagradável e fissuras na pele acompanhadas de grande prurido. Pode ser transmitida para outras partes do corpo através do toque.

Prevenção das micoses

Na prevenção das micoses, é fundamental manter o ambiente limpo e seco, secar bem os pés depois do banho, piscina ou praia, dando atenção aos espaços entre os dedos a fim de eliminar a humidade. Em espaços públicos, como balneários e piscinas não ande descalço, use chinelos apropriados e não os partilhe. As unhas devem estar limpas e curtas. Não use esponjas, luvas e sabões demasiado agressivos que provocam uma diminuição das defesas naturais da pele. Evite sapatos apertados e mal ventilados e meias de tecidos sintéticos que não absorvem o suor e criam um ambiente húmido. Prefira as meias de algodão e mude-as todos os dias. Não partilhe toalhas, vestuário, calçado ou utensílios de pedicura.

Unhas encravadas

Dificultam o andar e contribuem para erros de postura. Ocorrem quando uma das pontas perfura a pele ao seu redor que fica inflamada, inchada e avermelhada, podendo haver eliminação de pus. Isto pode dever-se a alterações congénitas das unhas, traumas do calçado sobre os bordos ungueais, corte incorrecto das unhas e onicomioses. Como forma de prevenção, nunca corte os cantos das unhas, mantenha sempre as pontas livres, a fim de garantir o seu crescimento de forma regular. Os sapatos devem ser largos à frente para não exercerem pressão sobre os bordos ungueais e os pés devem manter-se secos, sendo aconselhável o uso de pó de talco nos espaços interdigitais e a utilização de soluções anti-sépticas.

Bolhas nos pés

Reflectem a fricção do pé em sapatos demasiado apertados, novos ou usados durante muito tempo.

As bolhas contêm líquido claro com paredes tão finas que se tornam transparentes. As mais pequenas não devem ser abertas, pois resolvem-se espontaneamente sem risco de infecção. As de maiores dimensões, dolorosas e incapacitantes para o andar, que se localizam em zonas de pressão, podem ser drenadas. A pele sobre

a bolha deve ser preservada, pois funciona como protector local, acelerando o processo de cicatrização. A bolha deve ser protegida com um penso que deve ser mudado, caso fique molhado pela transpiração ou pelo líquido, para não aumentar a infecção. Nestas situações deve optar por calçado confortável e não apertado. As sandálias em forma de V podem também causar a formação de bolhas e calosidades entre os dedos.

Calos

Os calos e as calosidades são espessamentos anormais da camada córnea que resultam da excessiva pressão ou fricção causada por sapatos inadequados. É uma reacção de defesa do organismo contra algo que traumatiza, permanentemente, uma determinada zona. Podem causar dores intensas e geralmente surgem quando se usa calçado muito justo que leva ao aparecimento de calos nas zonas laterais, em especial na zona interna junto ao dedo grande do pé e nas

CONSELHOS ESSENCIAIS

Escolha sapatos confortáveis e flexíveis que não apertem os dedos e com salto baixo e largo. Os muito apertados à frente podem criar calosidades, deformar as unhas e agravar os joanetes. Os saltos altos prejudicam a postura, originando dores nos pés, pernas e costas. Prefira calçado de couro, pele ou lona, que se molda ao pé deixando-o respirar. Evite os materiais sintéticos que dificultam a circulação do ar, favorecem a transpiração, criando um ambiente húmido propício ao desenvolvimento de fungos. As solas devem ser flexíveis para que o pé se movimente à vontade e com uma superfície exterior que possibilite uma boa aderência. Compre os sapatos ao final do dia quando os pés estão mais inchados.

Cuidados de higiene gerais

- Use sempre chinelos em superfícies que possam transmitir micro-organismos nocivos como o chão dos balneários, ginásios e piscinas;
- Lave os pés diariamente com um sabonete neutro e seque-os, limpando bem entre os dedos para prevenir a instalação dos fungos;
- Lime a região dos calcanhares e a zona plantar onde a pele é mais resistente e acumula células mortas e calosidades. Faça-o após o banho quando a pele está mais mole;
- Vá à pedicura se tiver calos. Alise as zonas afectadas com pedra-pomes para exfoliar as células mortas ou use pensos calicidas, mas evite produtos muito abrasivos;
- Use um creme hidratante e nutritivo para amaciar a pele da planta do pé que é a mais espessa de todo o corpo e sofre fricção constante dos sapatos e meias. A hidratação impede a formação de gretas e fissuras;
- Recorra ao óleo de amêndoas doces para empurrar as cutículas; sem as cortar, estas protegem as unhas de infecções;
- Prefira as meias de algodão que absorvem o suor. Opte pelas que não têm costuras e mude-as diariamente;
- Corte as unhas dos pés de forma recta, sem modificar o seu trajecto natural, para que não encravem;
- Na praia, aplique protector solar também nos pés;
- Use produtos bactericidas em caso de sudorese (suor excessivo) nos pés e no calçado;
- Se ficar em pé muito tempo ou após uma longa caminhada, aplique um creme à base de cânfora para aliviar o cansaço e deite-se com as pernas para cima.

articulações. Também podem surgir na planta do pé quando a sola é dura.

Para evitar a formação de calos, escolha uns sapatos que não causem pressão e se adaptem à forma do pé, sem biqueiras pontiagudas que comprimem e sobrepõem os dedos. A pele saliente deve ser raspada com pedra-pomes, mas não recorte o calo com uma lâmina, pois tal deve ser realizado por um técnico especializado. Se aplicar um calicida, siga as instruções. Estes produtos queimam os calos com ácido salicílico, podendo afectar a pele saudável. Massage os pés com creme hidratante após cada lavagem e quando se calçar use almofadas protectoras para calos. O efeito destes produtos é temporário até que a causa da pressão seja removida.

Joanetes

Formam-se por deformação da articulação da base do dedo grande devido a calçado desajustado.

Verrugas

Ao contrário dos calos, as verrugas são de origem viral, podem agravar-se com a pressão do calçado pelo que devem ser protegidas com anel de feltro.

Calcanhares endurecidos

Deve massajar diariamente durante o duche com pedra-pomes. Depois do banho aplique um creme gordo nutritivo. Caso a dureza persista, aplique uma loção à base de ácido glicólico que tem acção queratolítica.

Odor nos pés

O excesso de actividade dos músculos dos pés em ambiente quente e pouco arejado aumenta

a transpiração e a humidade resultante favorece o aparecimento de bactérias causadoras de mau odor.

Para combater o mau odor, lave os pés cuidadosamente, secando-os muito bem e polvilhando-os com pó de talco. Polvilhe também os sapatos. A aplicação nos pés de um *spray* antifúngico e de um antitranspirante pode ser benéfica, uma vez que os desodorizantes apenas eliminam o odor mas não impedem a transpiração. Evite os sapatos de borracha e plástico, que dificultam a respiração dos pés e use meias de algodão que são mais absorventes.

Pé diabético

Uma das complicações da diabetes é ausência ou diminuição de sensibilidade táctil, térmica ou dolorosa nos pés pelo que qualquer traumatismo pode evoluir para uma lesão que pode passar despercebida. Como a circulação sanguínea está comprometida, as úlceras nos pés cicatrizam com dificuldade, podendo agravar-se até ser necessária a amputação. Os diabéticos devem proceder a um exame periódico dos pés. Em caso de alteração deve consultar de imediato um médico ou um especialista em pés. Nesta situação, a prevenção é fundamental. Assim sendo, o calçado deve proporcionar estabilidade ao pé e permitir que ele respire. A parte superior e a sola devem ser flexíveis sem costuras que magoem, devendo proteger contra pequenos traumatismos. Verifique o interior dos sapatos antes de os calçar, testando alguma dureza ou dobra no forro do sapato. Evite andar descalço, mesmo na praia. Corte regularmente as unhas com cuidado, se necessário recorra a um profissional e mantenha actualizada a sua vacina do tétano.

AS NOSSAS SUGESTÕES



Creme Extra Cuidado Intensivo Gehwol (75ml)

Com óleos essenciais de eucalipto, rosmaninho, alfavaz e tomilho que tonificam e protegem a pele dos pés. Desodoriza, amacia e ajuda a prevenir o aparecimento de comichões provocadas por microrganismos.

Bálsamo Herbal para Pernas e Pés Gehwol (125ml)

Amacia, refresca e desodoriza a pele das pernas e dos pés. Com uma massagem, tonifica, refresca e perfuma. Usado diariamente evita a secura da pele, prevenindo o envelhecimento. Os ingredientes naturais activos são rapidamente absorvidos pela pele, deixando-a mais bela e saudável. Produto dermatologicamente testado, pode ser utilizado por diabéticos.



Protector Pés Gretados Gehwol (75ml)

Protector para os pés com óleos vegetais associados a óleos essenciais, como o pantenol e o bisabolol. Exerce uma acção hidratante e nutritiva, amacia e dá elasticidade à pele, ajudando a prevenir a formação de gretas e outras irritações, associadas à pele muito seca. Dermatologicamente testado, pode ser usado por diabéticos.



Pó Desodorizante Gehwol (100g)

O pó para os pés da Gehwol mantém os pés secos e frescos, sem cheiros, ajudando a prevenir o aparecimento de problemas provocados por microrganismos.

Spray Desodorizante para os Pés Gehwol (150g)

Contém óleos essenciais de rosmaninho e alfavaz com extractos de camomila, hortelã e pantenol. Revitaliza, estimula e desodoriza os seus pés, ajudando a prevenir o aparecimento de problemas de pele provocados por microrganismos. A pele fica limpa, macia e perfumada. Produto dermatologicamente testado, pode ser usado por diabéticos.



Clearspring

FAÇA O SEU PRÓPRIO SUSHI



www.clearspring.co.uk

Mime o seu corpo este Verão

1 Protector solar de origem mineral para toda a família, assegura a protecção da pele delicada e sensível, imediatamente após a aplicação. Esta fórmula ligeira, contém extractos de aloé, óleo de sésamo, óleo de girassol e extracto de equinácia. Hidrata e protege a pele da perda de humidade, proporcionando um bronzeado duradouro. Recomendado a peles sensíveis e irritáveis.

- Loção Solar Familiar IP30 (protecção elevada);
- Loção Solar Familiar FPS 20 (protecção média);
- Spray Solar Familiar FPS 15 (protecção média).

2 Argila verde da Cattier (pronta a aplicar) é rica em sais minerais e oligoelementos, cujas propriedades foram melhoradas pela acção do sol. Pode ser usada em máscaras faciais e corporais ou em cataplasmas sobre a pele. Tem uma acção purificante, limpa os poros em profundidade e revitaliza a pele.

3 Gel para corpo e cabelo, disponível nas fragrâncias "smart", "fresh" e "elegant". Os novos Herbacin Shower Gel refrescam e preservam a camada de protecção natural da sua pele e a sua fórmula rica à base de proteína do trigo protege e trata a pele. Peles sensíveis continuam lisas e mantêm a elasticidade, sem ficarem ressecadas. Os cabelos ganham volume e brilho natural.

4 Batons com Protecção Solar Mineral IP 15. Disponível nas cores magenta, vermelho e rosa.

5 A Manteiga de Karité é rica em vitaminas A, D, E e ácidos gordos essenciais, revitaliza, hidrata e suaviza a pele do rosto e corpo. Nutre a pele após a exposição solar, embeleza e amacia os cabelos e o couro cabeludo e suaviza a pele após o barbear. Indicado também para bebés.

6 Óleo de amêndoas doces de agricultura biológica, rico em vitaminas A e E, tem propriedades suavizantes, nutritivas e protectoras da pele. Indicado para pele seca e irritada. Óleo de cenoura de agricultura biológica, rico em vitaminas A, B e F, prepara a pele para a exposição solar e ajuda a prolongar o bronzeado.

7 • Máscara facial em gel cremoso (com morango, natas e colagénio vegetal) Montagne Jeunesse é rica em ácidos de frutos, limpa os poros em profundidade, deixando a pele fresca e renovada.

• A máscara facial da Montagne Jeunesse, rica em lama do Mar Morto, limpa em profundidade os poros da pele do rosto, tendo uma acção revitalizante. A pele fica macia e tonificada.

• O gel Refirmante da Montagne Jeunesse, contém sais marinhos do Mar Morto, ajuda a tonificar e dar mais firmeza à pele. A sua riqueza em vitaminas A e E, e a presença de extractos vegetais, torna esse gel ideal para a pele do busto, aumentando a firmeza dos seios à medida que hidrata e suaviza a pele.

• Exfoliante para pés (com extracto de melancia e óleo essencial de hortelã-pimenta), ajuda a eliminar zonas secas e rugosas e maus odores, mantendo os pés suaves.

Ideal para usar antes do desodorizante refrescante à base de mirtilo e menta.

• Máscara facial de chocolate (com manteiga de cacau e de karité), de limpeza profunda ajuda a abrir os poros, permitindo a remoção de impurezas.

Proporciona à pele um aspecto renovado, re-hidratado e rejuvenescido.



Porquê usar produtos à base de soja Provamel?



AME O SEU FUTURO



- 100% Vegetal
- Isento de proteína do leite de vaca e lactose
- Sem colesterol e ajuda a baixar o colesterol
- Deliciosos e de fácil digestão
- 28 anos de experiência na produção de produtos à base de soja, com elevada qualidade
- Processo de produção natural com grãos de soja inteiros
- Produtos Biológicos isentos de OGM





Teekanne

Faça uma pausa...
beba um chá!

A SEGUIR À ÁGUA, O CHÁ É A BEBIDA MAIS CONSUMIDA EM TODO MUNDO. Um facto para o qual marcas como a TEEKANNE – em português “bule de chá” – muito contribuiu. Esta tem provado a sua importância na indústria do chá, tornando-se uma das maiores produtoras e distribuidoras do mundo

Devido aos inúmeros benefícios demonstrados através de estudos científicos, chás e infusões têm um papel muito importante na hidratação diária das pessoas a nível mundial e uma quota de mercado relevante no comércio alimentar. As inúmeras variedades de chás são apreciadas pelos diferentes sabores e benefícios que oferecem, aumentando a oferta de dia para dia. Neste contexto, a Teekanne que existe desde 1882 sempre teve um papel essencial. Durante todo o percurso histórico, esta empresa familiar alemã foi sempre sinónimo de chás Premium de elevada qualidade.

Estabeleceram as suas próprias regras de qualidade, superaram as já existentes na German Food Regulation e asseguraram aos consumidores a possibilidade de desfrutarem do melhor chá, chávina após chávina.

Actualmente, o grupo Teekanne conta com 1300 colaboradores e opera em oito países. No resto do mundo, incluindo Portugal, é através dos parceiros/distribuidores que faz chegar o seu produto ao mercado. Localizada em Düsseldorf, na Alemanha, a Teekanne é certificada segundo a norma EN ISO 9001 – sistema de gestão da qualidade, e as fábricas têm implementado o controlo HACCP que garante a segurança alimentar.

A FILOSOFIA

As pessoas estão no coração da nossa empresa. Durante mais de um século, aqueles que fazem parte do grupo Teekanne conduziram ao seu sucesso pela vivência e trabalho realizado segundo um conjunto distinto de ideais. A marca tem noção de que o mundo de negócio dos chás é dinâmico, mas os seus ideais serão sempre uma mais-valia para o sucesso do grupo.

Os 8 ideais segundo a filosofia Teekanne:

- 1) Todos os esforços realizados têm como objectivo a satisfação total do consumidor;
- 2) O grupo Teekanne dispõe de produtos de marca com elevada qualidade, saudáveis e amigos do ambiente;
- 3) Os clientes e fornecedores vêem-nos como um sócio justo e de confiança;
- 4) Como empresa orientada para o futuro e em constante desenvolvimento, sendo uma empresa familiar dinâmica, distribuem os produtos na Alemanha e no estrangeiro com grande sucesso;
- 5) Colaboradores qualificados e altamente motivados são um dos pontos fortes da empresa;
- 6) Praticam um estilo cooperativo na gestão empresarial;



- 7) Economicamente independente e financeiramente estável, a Teekanne está no caminho para um crescimento sustentável;
- 8) Usam processos de produção eficientes e tecnologia avançada.

O PROVADOR DE CHÁ

Hoje em dia, o chá é maioritariamente vendido como um produto de marca, e os consumidores esperam sempre o melhor sabor e qualidade durante todo o ano. Como produto natural que é, o chá é cultivado em mais de 15 000 plantações em todo o mundo e por vezes colhido durante todo o ano. A função do provador de chá é garantir que, independentemente da altura do ano ou do tipo de colheita, o chá apresente sempre a mesma qualidade. Esta é a forma como a Teekanne lhe garante que a sua chávena de chá tem sempre o mesmo sabor delicioso, sem nenhuma alteração.

O PROVADOR DE CHÁ NO TRABALHO

Um provador de chá degusta mais de 500 amostras diariamente na sala de provas da Teekanne. As propriedades que verifica são: o sabor, o cheiro,

Sabia que a saqueta dupla de chá usada diariamente em todo o mundo foi inventada pela Teekanne em 1949? Prática, conveniente e higiénica, foi um marco na história dos chás. Agora todos os amantes do chá podem desfrutar do seu sabor por completo. Esta saqueta tornou-se rapidamente um modelo geral para todas as marcas. A grande vantagem desta saqueta consiste na livre circulação da água em contacto com o chá que faz toda a diferença no sabor.

o aroma, a aparência da infusão e também as folhas de chá usadas. Só necessitam de alguns segundos para decidir qual chá está de acordo com as especificações para prosseguir com a produção. Este profissional junta todos os componentes para uma mistura perfeita. As capacidades do provador de chá determinam o que a Teekanne compra, assegurando que as misturas de chá oferecem sempre a mesma qualidade elevada e satisfação.

As qualificações para este emprego vão para além do apurado paladar e de um bom nariz. Acima de tudo, assentam numa elevada experiência.



A Teekanne conta com mais de 120 anos de sucesso. Começou a partir de uma ideia inovadora que consistia em vender chás como um produto de marca, pelos fundadores Rudolf Anders e Eugen Nissle.

- 1882** Foi fundada em Dresden. A empresa inicial chamava-se R. Seeling & Hille;
- 1888** O nome e logótipo "Teekanne" foram registados. Hoje é uma das marcas mais antigas no ramo, com um número de registo 6541;
- 1892** Rudolf Anders e Eugen Nissle, dois jovens empresários com visão, apoderaram-se da empresa e introduziram conceitos inovadores no sector: foram os primeiros a vender embalagens com mistura de vários chás;
- 1913** A marca "Pompadour" passa a ser marca registada;
- 1929** É comercializada a primeira saqueta de chá Teekanne. A empresa desenvolve e faz as suas próprias máquinas de saquetas de chá, que passam a ter muita procura em todo o mundo;
- 1949** A saqueta dupla (saqueta actual dos chás) é patenteada e revoluciona o mercado global. Esta permite que a água tenha um maior contacto com o chá, circulando livremente através dela. A vantagem? Um chá pleno de sabor;
- 1954** A empresa muda de instalações para Düsseldorf;
- 1988** Comemora 100 anos como marca registada e um balão gigante em forma de "bule de chá", com mais de 30 metros de altura, sobrevoa mais de 100 cidades alemãs;
- 1992** É fundada em Cracóvia, na Polónia a Teekanne Polska;
- 1993** O grupo Teekanne juntou-se com a Pompadour Ibérica SA em Alicante, Espanha, com o objectivo de obter oportunidades únicas noutros mercados;
- 1995** Teekanne em Düsseldorf implementa o sistema de gestão da qualidade segundo a norma EN ISO 9001.

Agora que já conhece a história da Teekanne, faça uma pausa... beba um chá.

CABELOS E UNHAS MAIS FORTES

Hairevit, força e vitalidade para cabelos, unhas e pele. Naturalmente.



Hairevit, naturalmente.

A queda e o enfraquecimento dos cabelos e unhas afecta grande parte da população Portuguesa. Enfrente este problema com naturalidade e descubra Hairevit da Bional.

Hairevit é um produto à base de vitaminas e nutrientes que dá força, brilho e vitalidade ao seu cabelo e unhas.

Quando lhe perguntarem qual o segredo do seu cabelo?

Responda: Não é um segredo, é Hairevit.

Hairevit, cabelos e unhas mais fortes.

À venda em Dietéticas e lojas de produtos naturais.



uma ajuda natural



Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou técnico de saúde.

Distribuidor Exclusivo: **Dietimport, SA**
Rua 1º de Dezembro nº. 45, 3º Dto. - 1249-057 Lisboa
Tel. 210 306 000 - Fax: 210 306 012
email: dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt