

Nº12 Inverno · 2008

Diet Magazine

www.dietimport.pt

Propriedades
e benefícios
da argila

Como ter um
sorriso saudável

Conheça as
alternativas à carne



O que podemos dar de nós aos outros...

Caro(a) Leitor(a),

Devo começar por confessar que me encontro entre aqueles que apreciam o Inverno. E é sempre com expectativa que vejo chegar os dias em que recuperamos algum tempo para nos dedicarmos a nós próprios e às nossas ambições e em que a única coisa que apetece é encontrar um sítio confortável para conversar com a família e os amigos. Se o calor convida à evasão, o Inverno interpela-nos para uma introspecção e para a actualização de compromissos antigos. Em que altura, senão no Inverno, com o Natal à porta, damos por nós a pensar no que podemos melhorar, no que podemos dar de nós aos outros?

É consciente deste estado de espírito, que a todos nos atravessa, que apresentamos mais uma edição da Dietmagazine, carregada de sugestões e motivações para preencher estes dias de Inverno. O difícil é mesmo escolher por onde começar. O importante é que, de uma maneira ou de outra, aproveite este Inverno da melhor forma e, se possível, com a nossa ajuda.

É por isso mesmo, por exemplo, que voltamos a falar de Vegetarianismo, desta vez mostrando como é fácil e acessível a preparação de pratos nele inspirados. E porque o Natal se aproxima, não poderia deixar de renovar os nossos sinceros votos de um Santo Natal, na plena convicção de que, também com o nosso contributo, conseguirá vivê-lo da melhor forma. Independentemente da religião, a chegada de um novo ano convida-nos a todos, a encontrar as ambições necessárias para oferecer um Mundo melhor a quem mais gostamos e por quem mais nos preocupamos.

Boa leitura,
Tiago Lôbo do Vale

destaques



Alternativas à carne

A soja, o *tofu*, o *tempeh*, o *seitan*, os cereais e as leguminosas são apenas algumas das opções.

4

Shopping Natal

Se não tiver tempo para pensar nos presentes, siga as nossas sugestões.

8



Benefícios da argila

É uma mistura de vários minerais com diversos efeitos terapêuticos. Saiba como tirar partido das suas propriedades.

12

Dentes e gengivas saudáveis

Excesso de açúcar, uma má higiene oral e factores genéticos podem estar na origem dos problemas.

18



Edição: MC Factory - Divisão de Customer Publishing da Media Capital
Edições Rua Mário Castelhano, 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
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: 60.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral



dietimport

Propriedade: Dietimport
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
Tradutora: Célia Tavares

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

novidades

Nova imagem, mais fruta e fibras

A Jordans lança duas novidades: as barras de cereais Frusli que são crocantes e saborosas e estão disponíveis em quatro variedades (arando vermelho e maçã, bagas silvestres, mirtilo, uva e avelã). Ideais para ter junto de si sempre que a fome aperta. Cada embalagem contém seis unidades. O outro lançamento diz respeito aos flocos crocantes com alto teor em fibras, sem

aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais. Ideais para o pequeno-almoço, como *snack*, sobremesa ou refeição ligeira. Ideal para vegetarianos, podem ser consumidos simples, com leite de soja, sumo de fruta, iogurte ou fruta fresca. Disponíveis em embalagens de 500g, nas versões aveia e cevada com 4 frutos secos ou aveia e cevada com pedaços de morango, framboesa e uva.



Uma prenda ou um mimo!

Delicie-se com estes chocolates que contam mais de 20 variedades, desde o chocolate recheado com morango e iogurte, passando pelo delicioso chocolate de menta até ao mais comum chocolate preto.

Ideais para reforçar as energias no Inverno ou como uma lembrança de Natal para

os mais gulosos. Os chocolates Horex, tolerados por diabéticos não obesos, sem açúcar, são elaborados com frutos e indicados para aqueles que seguem uma dieta sem açúcar por obrigação ou por opção. Tabletes de 100 g.



Sem
açúcar,
com
frutose

Sobremesas biológicas naturalmente saborosas

Este Natal pode comer todas as sobremesas da Provamel que quiser sem se preocupar com colesterol elevado.

Combine o prazer de uma alimentação saborosa e saudável. A qualquer momento do dia, as sobremesas de soja da Provamel representam um lanche delicioso e biológico.

Uma alternativa saudável aos produtos lácteos!

100% Vegetal, sem colesterol e sem lactose.

Sabores disponíveis: caramelo, baunilha e chocolate e café, 4x125g e 525g (menos a variedade de café).

Mais informações em www.provamel.com



Alternativas à carne

ANTERIORMENTE FALÁMOS JÁ SOBRE O VEGETARIANISMO COMO UMA OPÇÃO VÁLIDA E CONSCIENTE, cujos argumentos são o respeito pelos animais, a preservação do meio ambiente, a saúde humana e a eficiência económica

No que se refere ao ponto de vista da saúde, os argumentos do vegetarianismo são muito fortes. Grande parte das denominadas doenças da civilização, como o cancro, as doenças cardiovasculares, a obesidade e problemas intestinais estão directamente ligadas à alimentação, nomeadamente a dietas ricas em açúcar refinado, gorduras, sal e baixos níveis de fibras. Desde o século passado que se realizam estudos entre as dietas dos povos asiáticos (com baixos níveis de gorduras) e as dietas dos povos ocidentais (mais ricas em gorduras e pobres em fibras), havendo uma relação directa entre os hábitos alimentares destes últimos e as doenças cardiovasculares. Uma dieta vegetariana substitui as gorduras animais por gorduras vegetais e diminui a ingestão total de gorduras, visto que normalmente estas provêm da carne e dos produtos lácteos. A ingestão de cereais, leguminosas vegetais e frutos garante o aporte apropriado de fibras e, ao consumir alimentos integrais conseguem evitar-se elevados níveis de sal e açúcar contidos em muitos alimentos transformados e refinados. Estes argumentos são importantes e, mesmo que não pretenda ser vegetariano a tempo inteiro, se incluir algumas refeições sem proteínas nem gorduras animais na ementa semanal, vai de certo ficar surpreendido e, a sua saúde agradece! Porém, parece ainda existir alguma relutância na prática da alimentação vegetariana. Existe também a ideia errada de que os vegetarianos comem sempre a mesma coisa, o que não é de toda verdade, pois a ementa vegetariana é variadíssima, havendo opções *gourmets* para os mais exigentes e até para ocasiões especiais e festivas. De início, a preparação de refeições vegetarianas pode parecer invulgar, mas os mais cépticos ficarão espantados com a variedade de pratos saborosos que se podem obter. Já todos ouvimos falar nas alternativas à carne e ao peixe, como a soja e os seus derivados (o *tofu* ou o *tempeh*) e o *seitan*. Mas como preparar uma refeição saborosa e apelativa? Será que estas alternativas se preparam

da mesma forma que outros alimentos? Ou existem alguns segredos? Vamos tentar responder a estas questões, deixando aqui algumas linhas orientadoras para começar a preparar as suas refeições vegetarianas. O resto depende da sua imaginação...

Em primeiro lugar, é necessário esclarecer que nem só os alimentos de origem animal podem fornecer proteínas, pois grande parte dos alimentos vegetais também contém algumas. A diferença reside no facto de que na carne as proteínas são completas, ou seja, com todos os aminoácidos essenciais. Porém, o nosso organismo consegue combinar os aminoácidos provenientes de diferentes alimentos para produzir proteínas completas. Assim, através de uma alimentação vegetariana não é difícil obter proteínas completas, bastando para tal fazer uma dieta variada. Por outro lado, como já foi referido, uma alimentação à base de carne fornece excesso de proteínas e gorduras saturadas originando uma maior propensão de doenças (doenças cardiovasculares, colesterol elevado, etc.), pelo que a alimentação vegetariana pode ser mais saudável. Importa, então, conhecer o valor nutricional de vegetais, frutas, leguminosas e cereais para obter os nutrientes necessários, incluindo as proteínas.

A soja

É, sem dúvida, um dos ingredientes mais utilizados para substituir a carne. Esta leguminosa é considerada um alimento completo por

Sugestão para marinar tofu ou seitan:

Cortar em fatias ou pedaços e deixar marinar 15 minutos em:

- alho picado (4 dentes de alho)
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de molho de soja
- salsa, coentros ou outras ervas aromáticas

Depois é só grelhar, estufar ou panar. Se grelhar, aproveite a marinada aquecida e sirva com o tofu ou o seitan. Escorra bem antes de panar.



ser rica em proteínas e fornece todos os aminoácidos essenciais. É também rica em minerais como o potássio, o cálcio, o magnésio, o fósforo, o enxofre e o cloro, em vitaminas como a A, B1, B2, PP e K. A soja contém ainda nutrientes importantes como a lecitina e as isoflavonas. O grão de soja pode ser preparado à semelhança do feijão branco, por exemplo. E os rebentos de soja podem ser consumidos crus (saladas), cozidos ou estufados. Poderá facilmente encontrar proteína de soja texturizada granulada (pedaços finos ou grossos) ou até sob a forma de bifes. Pode, por exemplo confeccionar um esparguete à bolonhesa com proteína de soja. Basta seguir as indicações de preparação no rótulo (normalmente é necessário colocar de molho e escorrer bem) e depois fazer a receita como habitualmente, bastando substituir a carne picada pela proteína de soja.

O *tofu*

Originário da China e do Japão, é feito a partir dos grãos de soja demolhados, moídos, cozinhados em água e escorridos. Deste processo extrai-se a bebida de soja que é coagulada através da adição de minerais naturais como o cloreto de magnésio ou o sulfato de cálcio. Originalmente, o agente de coagulação usado era o *nigari*, um componente extraído da água do mar. Embora quando confeccionado de forma caseira seja possível usar sumo de limão ou vinagre. Após efectuada a coagulação, obtém-se o *tofu* que é depois modelado, geralmente em pequenos cubos e empacotado. Trata-se de um alimento de elevado valor proteico, de origem vegetal, que contém os oito aminoácidos essenciais, bem como vitaminas e minerais,

sem colesterol e que substitui a carne, o peixe, os ovos ou derivados lácteos.

É muito versátil, podendo ser marinado, guisado, grelhado, salteado, assado, frito, batido em

molhos e recheios, acrescentado a sopas e até doces. Existem vários tipos de *tofu* que se utilizam de acordo com a preparação culinária pretendida.

Podemos encontrar *tofu* com um aspecto mais sólido: versátil e adequado a praticamente todas as receitas culinárias. Este deve ser bem escorrido, marinado e temperado pois adquire facilmente todos os sabores. Existe ainda *tofu* com uma consistência mais suave, adequado para fazer pastas para barrar ou molhos. Normalmente o *tofu* é refrigerado, imerso em água e manter-se-á fresco no frigorífico durante alguns dias, devendo a água ser mudada diariamente.

Existem já variedades de *tofu*, ultrapasteurizadas ou desidratadas com validade mais extensa. Outra possibilidade é ainda congelar o *tofu* e utilizá-lo posteriormente, sendo que o seu aspecto e textura são alterados.

O *tempeh*

É outro produto derivado da soja, originário da China e do Japão. Na produção do *tempeh*, os grãos de soja são descascados, demolhados e cozidos, sendo em seguida arrefecidos e inoculados com um fungo (*Rhizopus oligosporus*) que fermenta o preparado. Os grãos de soja ficam aglutinados e após 24h numa incubadora, esta pasta fermentada chamada *tempeh*, está pronta a consumir. De valor nutricional inestimável, substitui as proteínas animais e não tem gorduras saturadas nem colesterol. Com uma textura elástica, pode ser grelhado, frito ou estufado.

O *seitan*

Também é originário da China e do Japão e obtém-se da farinha integral de trigo à qual se adiciona água e se amassa à semelhança da preparação do pão. Após repousar num recipiente com água durante algum tempo, a massa é lavada em água corrente para que se elimine o amido e fique apenas o glúten (parte proteica). Esta massa mais dura e elástica é depois cozida em água, com *tamari* (molho de soja), raiz de gengibre e alga *kombu*. Do ponto de vista nutritivo, o *seitan* fornece algumas proteínas, é de fácil digestão, não tem colesterol e tem menos calorias que a carne.

É um ótimo substituto desta e até no aspecto e textura lhe é semelhante. Absorve muito bem o sabor dos alimentos e dos temperos com os quais é cozinhado, podendo ser cozido, estufado, guisado ou frito. Pode guardar-se no frigorífico num frasco com o caldo ou então congelá-lo. Como o *seitan* é o glúten de trigo não deve ser consumido por celíacos.

Existe também uma grande variedade de salsichas, hambúrgueres, panados, bifes, entre outros, à base destes ingredientes, cuja preparação é fácil e rápida, bastando em alguns casos, aquecer numa frigideira ou microondas. Na confecção de receitas vegetarianas pode ainda recorrer a outros derivados da soja, nomeadamente as bebidas (leite), os iogurtes ou as natas de soja.



alimentação

Os temperos são muito importantes na elaboração dos pratos vegetarianos. Assim, entre muitos destacamos: o *shoyu* (molho de soja fermentado naturalmente, feito à base de soja com cevada ou trigo); o *miso* (pasta obtida da fermentação da soja); o *tamari* (obtido do fabrico de *miso*); e o gomásio (sementes de sésamo torradas moídas com sal). Não se esqueça também da preciosa e imprescindível ajuda das inúmeras especiarias e ervas aromáticas.

Os cereais

Inclua-os na sua alimentação (de preferência integrais e todos eles ricos em diferentes nutrientes): arroz, arroz selvagem, trigo-sarraceno, gérmen de trigo, trigo *kamut*, aveia, cevada, milho, milho painço, polenta, bulgur, amaranto ou quinoa. Após cozidos (na panela de pressão, por exemplo) são excelentes acompanhamentos. Podem ser usados para fazer croquetes, pastéis ou na confecção de doces, entre outras inúmeras preparações.

As leguminosas

Além de versáteis são bastante nutritivas. Apesar de nenhuma ser tão rica quanto a soja, o feijão, o grão, as ervilhas ou as lentilhas assumem um papel de destaque na dieta vegetariana. No que respeita à preparação, é necessário demolhá-las antes de serem cozidas. Experimente adicionar ervas aromáticas ou especiarias à cozedura e verá que, para além de mais saborosas, serão digeridas mais facilmente. Para além de acompanhamentos, pode adicioná-las a sopas, saladas, etc.

As algas

Ou vegetais marinhos são também uma opção, por serem ricas em proteínas, minerais e vitaminas (nomeadamente B12).

Para além de versáteis são muitas as variedades: *wakame*, *dulse*, *arame*, *kombu*, *nori*, entre outras.

A sua preparação difere, podendo ser necessário serem demolhadas, fervidas, escaldadas ou tostadas dependendo da variedade. Quanto à utilização podem ser incorporadas em empadas, quiches, gratinadas, etc.

Os frutos secos e sementes

São também um grupo de alimentos extremamente rico em proteínas, vitaminas e minerais que pode ser incorporado numa dieta vegetariana, enriquecendo-a. Como sugestão, adicione nozes a uma salada ou prefira *snacks* saudáveis como sementes de girassol ou de abóbora (sem sal).

Com tantas alternativas interessantes, não será, com certeza, difícil substituir as proteínas e as gorduras de origem animal. E, como um dos aspectos mais importantes de uma alimentação saudável é a variedade, não poderá queixar-se da falta de opções... Se sentir algumas dificuldades ao início, os livros sobre a dieta vegetariana podem revelar-se úteis.



AS NOSSAS SUGESTÕES



Proteína de Soja Fina Naturefoods Bio 175g
Conselhos de utilização: 20 a 25g de produto por pessoa. Colocar de molho em duas vezes o seu volume de água fria, durante 10 minutos, ou menos tempo se utilizar água morna. Pode utilizar em alternativa à carne picada, como recheio de salsichas, na confecção de molho bolonhesa, tomates recheados, hambúrgueres, etc.

Proteína de Soja Grossa Naturefoods Bio 175g
Conselhos de utilização: 20 a 25g de produto por pessoa. Colocar de molho em 5 vezes o seu volume de água. Colocar ao lume e deixar ferver durante 10 a 15 minutos e adicionar à sua receita como alternativa à carne. Pode utilizar também em salteados, almôndegas, etc.



Quinoa Naturefoods Bio
Conselhos de utilização: cerca de 60 a 80g por pessoa. Lavar os grãos. Cozer em duas vezes o seu volume de água, durante 10 minutos até que o gérmen branco se separe do grão. Tapar e deixar crescer fora do lume. Servir quente como acompanhamento ou frio em saladas.

Gama Tofu Provamel Bio

O tofu pode ser combinado com muitos outros ingredientes, por ter a espantosa característica de assumir os sabores das ervas e molhos que utilizar na sua confecção. Como irá descobrir, tem uma vasta gama de usos na cozinha moderna, que se preocupa com a saúde.
Burger tofu bio brócolos 160g.
Burger tofu bio alho francês 150g.
Tofu bio original natural 250g.
Barritas tofu bio lentilhas 130g.
Burger tofu bio cogumelos 150g.
Tofu bio ervas aromáticas 250g.
Tofu bio original natural 2x200g.



Natursoy seitan fresco

Conselhos de utilização: alimento pré-cozinhado. Pode grelhar-se, panar-se, usar em estufados, em espetadas para assar no forno, como recheio para canelones e croquetes. Disponível em frasco Bio 425g ou em embalagem de 250g.

Tempeh Viana bio 200g

Conselhos de utilização: Cortar às fatias finas e assar, saltear ou grelhar.





Sem ideias para o jantar?

Bioene apresenta os congelados 5 estrelas!



Burgers vegetais



Barchas recheadas com legumes



Nuggets



Amoadinhas de Tofu

Sem
Colesterol

100%
Vegetal

Fácil
Preparação

Saboroso

Fácil
Digestão



Biológicos Amigos do coração

Uma Alimentação Alternativa Saudável

As informações sobre os produtos bio-ene são fornecidas apenas para a informação e não constituem uma recomendação de tratamento. Consulte o seu médico antes de tomar qualquer decisão. Bio-ene é uma marca registrada da Bio-ene Alimentos S.A. - www.bio-ene.com.br

shopping natal

PORQUE O TEMPO PARA COMPRAR PRESENTES DE NATAL MUITAS VEZES NÃO É MUITO, fizemos uma selecção de alguns dos nossos produtos

Elas vão adorar

Máscara facial em toal hete de acção rápida com aloé vera e chá verde, Montagne Jeunesse; **Champô normalizante** de aloé vera de uso frequente e para todos os tipo de cabelo, Herbatint; **Exfoliante facial** para todos os tipos de pele com argila branca e aloé vera, Cattier; **Leite corporal** com aloé vera e ácidos de fruta para peles sensíveis; **Sabonete vegetal** de menta, Belmont.



Kit beleza feminina

Máscaras Cattier: peles sensíveis com argila rosa e aloé vera; peles secas com argila amarela e hamamélia; peles oleosas com argila verde, alecrim e menta; **Loção corporal** com azeitona biológica e gengibre, Santé; **Sabonete vegetal** de morango, Belmont; **Máscara facial em toalhete** de acção rápida com cereja e aloé vera, Montagne Jeunesse; **Sabonete vegetal** de lírio do vale, Belmont; **Toalhetes de limpeza facial** com pepino e outros ingredientes biológicos, Organic 7th Heaven.



Eles vão amar

Máscara facial revitalizante enriquecida com lama do Mar Morto, Montagne Jeunesse; **Loção corporal** hidratante e refirmante, Herbacin; **Sabonete vegetal** de colónia, Belmont; **Creme para mãos** secas e gretadas com argila branca e óleos vegetais (75ml), Cattier; **Champô** de argila verde para cabelo oleoso, Cattier.



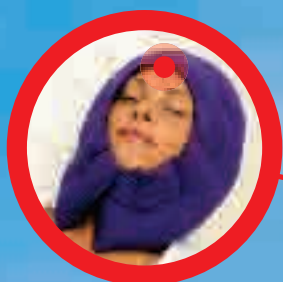
Nota: Elementos decorativos não disponíveis para venda



O saco térmico que alivia.

Sinta o Alívio Natural!

Contém APENAS
sementes naturais



Relaxamento
Facial



Tensão nas
Articulações



Transtornos
Menstruais

Tensão
Cervical



Ombros
Tensos



Tensão
Lombar

À venda em lojas de produtos naturais, e lojas Celeiro-Dieta.

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A.

Rua 1ª de Dezembro, n.º 45 3º dto. 1249-057 Lisboa

Tel.: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • www.dietimport.pt • dietimport@dietimport.pt

shopping natal



Sugestões Cozinha Japonesa

Da esquerda para a direita: **Arroz sushi** biológico; **Gengibre** em picle; **Algas nori**; **Esteira** para sushi; **Wasabi** em pó; **Sopa instantânea** miso com algas; **Chá verde** japonês biológico sencha; **Vinagre de arroz** integral biológico; **Molho de soja** shoyu biológico, tudo Clearspring.

Ceia de Natal

Da esquerda para a direita: **Chá verde** tostado Hojicha; **Vinagre balsâmico** de modena de agricultura biológica, ambos Clearspring; **Mistura exótica** de vegetais fritos Terra Original; **Chips de Batata azul** peruana Terra Blues; **Vinho espumante** sem álcool, Carl Jung; **Chá verde** Tuo- Tea; **Hóstias de camarão** crocantes Amoy; **Bombons** cobertos com chocolate de leite, branco e preto com frutose, Horex; **Açúcar Demerara** natural, Billington's; **Doce de mirtilo** com frutose e 70% de fruta, Lihn; **Snacks biológicos** Clearspring: sementes de soja tostadas com arando vermelho; sementes de abóbora

Velas perfumadas

Conjunto de velas perfumadas: algodão, íris azul, lavanda e papaia (12 unidades por embalagem), Lumen



Pure relaxing, pure energizing, e pure well-being,
Lumen



Velas perfumadas em copo

Pure relaxing, pure energizing e pure well-being,
Lumen



tostadas; amêndoas tostadas com tamari; sementes de soja tostadas; **Wafers biológicos** de arroz e soja Naturefoods.



Nota: Elementos decorativos não disponíveis para venda



naturefoods

Novos congelados Naturistas e Vegetarianos

De Fácil Preparação

crepes macrobióticos ✿ chamuças macrobióticas
croquetes de legumes ✿ empadilhas ✿ quiches
✿ rissóis ✿ sfirras de soja



congelados saudáveis

À venda em lojas de produtos naturais e lojas Celeiro-Dieta.

Distribuído por Dietimport SA - Rua 1º de Dezembro n.º45 3º Dto. 1249-057 Lisboa Tel: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12 - dietimport@dietimport.pt www.dietimport.pt



Argila: propriedades e benefícios

FOI UMA DAS PRIMEIRAS FORMAS DE MEDICINA NATURAL e as suas virtudes terapêuticas continuam a ser reconhecidas

A argila é uma mistura de vários minerais: caulinite, ilite e montemorilonite, resultando da metamorfose de rochas naturalmente ricas em sais minerais.

É composta principalmente por silicatos de alumínio hidratados, no entanto, podem ainda encontrar-se nas argilas diversos oligoelementos como o titânio, magnésio, cobre, zinco, alumínio, cálcio, potássio, níquel, manganês, lítio, sódio e ferro.

Os constituintes das argilas funcionam como potenciadores de determinados efeitos terapêuticos, conforme a sua concentração.

A utilização de argila foi uma das primeiras formas de medicina natural conhecida pelo homem, tendo sido usada pelas suas virtudes terapêuticas ao longo dos séculos. Numerosas civilizações (egípcia, grega, indiana e chinesa) beneficiaram das qualidades da argila quer para uso externo quer para uso interno. A estrutura molecular da argila confere-lhe um grande poder de absorção, tendo a capacidade de extrair toxinas e substâncias nocivas do organismo produzindo efeitos anti-sépticos e antimicrobianos. A elevada percentagem de sílica e alumínio explica as suas propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias. Uma das mais notáveis características da argila é a

capacidade de atingir a área do corpo onde é mais necessária. Ao contrário dos produtos químicos que podem destruir indiscriminadamente tanto os tecidos saudáveis como os doentes e quer as bactérias benéficas quer as patogénicas, a argila é selectiva na procura dos micróbios patogénicos e dos tecidos lesados, permitindo um rápido restabelecimento da saúde.

Tal explica por que a argila é uma substância quase universal para o tratamento de doenças e um agente de desintoxicação e regeneração física.

Propriedades da argila

A composição mineralógica da argila propicia o desenvolvimento de reacções químicas com a água e com os sais nela dissolvidos. A sua estrutura molecular e a estrutura em camadas conferem-lhe propriedades de absorção, adsorção e libertação dos seus próprios constituintes.

A argila é capaz de absorver água e exsudados do meio onde se encontra, exercendo por isso efeitos benéficos sobre os edemas e as inflamações.

A adsorção, por seu lado, é um fenómeno físico-químico pelo qual a argila retém impurezas e toxinas, substituindo-as por minerais.

Esta propriedade é a mais utilizada para uso interno. Além disto, a argila liberta os seus constituintes activos para os líquidos envolventes.

Por exemplo, o silicato de alumínio pode depositar-se sobre a mucosa digestiva tendo um efeito protector. Quanto mais a argila tiver sido exposta ao Sol, ao ar e à água da chuva, mais activa se torna porque absorve e armazena uma notável parte da energia dos outros elementos, sobretudo do Sol. No que concerne às suas propriedades terapêuticas, destacamos o grande poder de absorção que permite reter bactérias, toxinas e impurezas; a capacidade cicatrizante e anti-séptica graças ao silicato de alumínio que contém e ainda a capacidade estimulante e regeneradora dos tecidos.

Tipos de argila

As diferenças entre os tipos de argila dependem da sua composição em minerais, o que lhes confere diferentes cores, propriedades e aplicações.

Argila verde

É composta por *montmorillonite* e *illite* e deve a sua coloração à presença de óxido de ferro associado a outros oligoelementos (magnésio, cálcio, potássio, manganês, fósforo, zinco, alumínio, silício, cobre, selénio, cobalto e molibdénio). Pode ser tomada oralmente ou usada topicamente para um grande número de problemas. A *illite* é um desintoxicante poderoso com uma enorme capacidade de absorção. Extrai as impurezas do organismo enquanto os minerais da argila são absorvidos selectivamente por este em função das suas necessidades para restabelecer a saúde. A argila verde é absorvente, antiedematosa, desintoxicante, remineralizante, revitalizante, regeneradora, anti-séptica, bactericida, cicatrizante e exfoliante. Elimina toxinas e impurezas e favorece a renovação celular. Permite o aporte à pele e ao organismo de minerais e oligoelementos. É recomendada para peles normais e oleosas por ser muito eficaz a absorver o excesso de sebo. Pode igualmente ser utilizada em máscara capilar para regular a produção de sebo em cabelos com tendência oleosa. Possui propriedades analgésicas e anti-inflamatórias úteis no alívio de dores articulares e musculares, descongestionando as zonas afectadas. É benéfica na flatulência e outros problemas abdominais. Melhora ainda a circulação sanguínea periférica.

Argila branca

É composta por *caulinite*, rica em silício e alumínio e é a mais suave de todas as argilas. O silício é um componente dos aminoácidos das proteínas da pele e dos cabelos. A elevada percentagem de alumínio presente na sua composição justifica as suas propriedades cicatrizantes. Utiliza-se em máscaras de beleza e em cataplasmas pelos seus benefícios sobre a pele e sobre o organismo. Graças ao seu pH neutro, é particularmente bem adaptada ao cuidado da pele

Alguns cuidados

Prepare a argila num recipiente de barro ou madeira, evitando o uso de objectos de metal, para não alterar a sua estrutura física.

Nunca se deve aplicar a mesma porção de argila mais do que uma vez.

Não se deve interromper bruscamente os tratamentos iniciados. É normal, no início dos tratamentos, parecer ocorrer um agravamento dos sintomas. Tal deve-se à libertação das toxinas do organismo.

seca e delicada. Como não é alergizante, é adequada à pele sensível dos bebés e pode ser usada como talco. Tem propriedades anti-sépticas, muito úteis para as peles irritadas. Pode ser ainda aplicada como máscara capilar para cabelos fragilizados. É absorvente, descongestionante, regeneradora e suavizante. Elimina as toxinas e as impurezas, revitalizando e promovendo a renovação celular.

Argila amarela

Rica em silício, alumínio e oligoelementos como o ferro e o potássio, é estimulante e tonificante. Reduz inflamações e aumenta a elasticidade da pele, sendo adequada para peles secas e frágeis. Activa a circulação e combate o envelhecimento cutâneo.

Argila rosa

Rica em ferro e outros oligoelementos é recomendada para peles muito sensíveis e reactivas sendo principalmente usada em máscaras de beleza facial, corporal e capilar. É absorvente, estimulante, anti-séptica e favorece a circulação. Revitaliza a pele, devolvendo-lhe uma luminosidade natural. Auxilia ainda na drenagem de gordura localizada, reduzindo a celulite e a flacidez.

Benefícios e formas de aplicação da argila

Os tratamentos naturais pela argila são muito úteis nas afecções prolongadas ou recorrentes, porque constituem uma alternativa a tratamentos químicos e favorecem um processo de desintoxicação. É aconselhável que sejam acompanhados por uma melhoria dos hábitos alimentares e de higiene e por um aumento de ingestão de água.

Benefícios da argila a nível interno

A argila tem propriedades anti-sépticas e anti-inflamatórias e quando ingerida é muito útil no tratamento de patologias inflamatórias do tubo digestivo como a gastrite, a colite e outras inflamações da mucosa intestinal. Assim que é ingerida, a argila

reveste a mucosa gastrointestinal, protegendo-a como um penso gástrico. Absorve os gases presentes no tubo digestivo e está ainda indicada nas diarreias agudas e crónicas porque absorve toxinas bacterianas no lúmen intestinal.

O uso de argila está contra-indicado em casos de obstipação, hérnia, náuseas ou alimentação com muitas gorduras.

Não se deve utilizar argila em conjunto com medicamentos alopáticos ou homeopáticos, pois a argila absorveria os princípios activos dos mesmos, anulando o seu efeito. O tratamento com argila não deve ultrapassar as três semanas.

O uso interno da argila pode ser feito de três formas:

- Colocar uma colher de café de argila, de granulometria fina, num copo de água pura (da nascente). Mexer e tomar lentamente, em pequenos goles. É especialmente indicado para problemas agudos.
- Beber água de argila. Dissolver uma colher de café de argila num copo de água e deixar assentar durante algumas horas. Beber depois o conteúdo do copo até chegar ao pó depositado no fundo. Tomar em jejum ou com um intervalo de duas horas das refeições.
- Colocar a argila directamente na boca e deixá-la dissolver lentamente. Este modo de aplicação fortalece as gengivas, fortifica o esmalte dos dentes e facilita a digestão.

Nota: não utilizar colheres metálicas.

Benefícios da argila a nível externo Cataplasmas e compressas

Nas aplicações externas, a argila realiza uma intensa drenagem, atraindo para si as substâncias prejudiciais ao organismo através das suas propriedades absorventes, plásticas e térmicas.

As compressas de argila verde têm propriedades cicatrizantes, remineralizantes, absorventes, purificantes e regeneradoras.

Aliviam as dores musculares e articulares, queimaduras e irritações da pele. São ainda úteis no combate à celulite. A argila, quando aplicada em forma de compressa ou cataplasma no abdómen, refresca e descongestiona o sistema gastrointestinal, regularizando a temperatura interna do corpo.

São recomendadas nos casos de inflamação interna, inflamação do aparelho digestivo, intoxicação por alimentos, febre alta, dores reumáticas, edemas pós-traumáticos, artralgias, entorses, lumbago, feridas, fracturas, contusões e picadas de insectos. Está contra-indicada em doenças inflamatórias agudas como a gota. Para aplicação, dispor uma pasta de argila sobre um tecido natural e repartir com uma espátula não metálica. Colocar a cataplasma em contacto directo com a pele excepto se esta estiver irritada. Nesse caso deve ser intercalada uma gaze entre a argila e a pele.

Banhos

O banho de argila melhora as perturbações devidas a má circulação periférica e permite o relaxamento em caso de insónia ou durante períodos de fadiga muscular. Juntar à água do banho uma a duas colheres de café de argila, previamente dissolvidas num copo de água.

Máscaras de beleza

As argilas têm grande aplicação em máscaras de beleza dado o conjunto de todas as suas propriedades, entre as quais, anti-inflamatórias e cicatrizantes, anti-sépticas e remineralizantes, purificantes e tonificantes, suavizantes e nutritivas, absorventes e regeneradoras, reequilibrantes e oxigenantes, descongestionantes e revitalizantes. As máscaras faciais de argila revitalizam e purificam a pele, através da micro-exfoliação, do estímulo da circulação sanguínea local e da eliminação de toxinas existentes nas estruturas da pele.

A máscara de argila verde é purificante, remineralizante e anti-séptica e é o cuidado ideal para as peles mistas, oleosas e acneicas porque absorve o excesso de sebo e limpa em profundidade. A argila branca reequilibra as secreções seboreicas. A argila rosa confere luminosidade à tez e uma sensação relaxante.

Em qualquer dos casos, aplicar uma pasta de argila em camada espessa sobre a face evitando o contorno dos olhos e dos lábios e deixar repousar sem deixar secar. Enxaguar com água morna e aplicar no fim um creme hidratante.

AS NOSSAS SUGESTÕES



Máscara facial térmica argila vermelha
(para pele normal, oleosa e mista)
A máscara facial de acção térmica da Montagne Jeunesse contém argila vermelha, que em contacto com a pele, aquece e remove em profundidade todas as impurezas e a oleosidade em excesso, deixando a pele do rosto limpa, macia e radiante.

Argila verde pronta a aplicar 100ml

A argila verde da Cattier é uma argila naturalmente rica em sais minerais e oligoelementos e cujas propriedades foram melhoradas pela acção do sol. A argila verde pode ser usada em máscaras faciais e corporais assim como em cataplasmas sobre a pele. Tem uma acção purificante, absorvente e regeneradora da pele, limpando os poros em profundidade. É particularmente adequada para peles mistas e oleosas.



Argila branca superfina 200g

(para todos os tipos de pele)

De incomparável qualidade, a argila branca da Cattier é cuidadosamente seleccionada, extraída e acondicionada em França, em locais afastados de poluição. A argila branca superfina da Cattier é naturalmente rica em sais minerais e oligoelementos e cujas propriedades foram melhoradas pela acção do sol.



Children's Chewable DHA

90 cápsulas mastigáveis para crianças

Sabor natural a frutos

Suplemento Alimentar



Bom para a memória

Em caso de falta de concentração

Para o cuidado dos olhos

Ajuda no desenvolvimento

Crianças hiperactivas

The Ortis logo, featuring the word "ORTIS" in red capital letters followed by a red circular icon containing a stylized white flower or leaf.

CONHEÇA O PERCURSO DE UMA DAS MARCAS que
recorre à natureza em prol do nosso bem-estar

A natureza aconselha

A natureza, o primeiro laboratório para o nosso bem-estar. Os recursos que a natureza oferece são, para os cientistas da Ortis, uma fonte de inspiração permanente com um único objectivo: criar produtos para melhorar o seu bem-estar no dia-a-dia.

Todos os produtos Ortis encontram-se de acordo com a legislação específica dos suplementos alimentares: Directiva Europeia 2002/46 e com leis belgas.

Na Bélgica, desde 1997, as plantas e os produtos que as contêm, apresentados sob forma pré-doseada devem ser notificados junto do *Service Fédéral Santé Publique*. Beneficiam de um estatuto específico, e não são considerados como medicamentos.

Pioneira desde 1958

Em 1958, há 50 anos, Adolphe Horn vê-se forçado a abandonar o sector da madeira. Incentivado pela sua mulher Irene, debruçou-se sobre a saúde natural, um domínio que já era do seu interesse há muito tempo. O primeiro produto, desenvolvido com a ajuda de um engenheiro agrícola francês, era à base de geleia real das abelhas. Revisto e melhorado várias vezes, este produto de geleia real francesa ainda se encontra disponível na gama actual. Os primeiros clientes resumiam-se a uma quinzena de farmácias e lojas de produtos naturais em toda a Bélgica. Em 1964, os produtos Ortis iniciaram a sua expansão em França e na Grã-Bretanha. Em 1976, Michel Horn, o filho mais novo, juntou-se aos seus pais. As tarefas de planeamento (produções e *stocks*) são então efectuados na Ortis, contando já com uma dezena de colaboradores. Desde então, a Ortis não se cansa de investir nas condições de melhoramento das instalações e na constituição de uma equipa sólida. Actualmente, a empresa é gerida pelos seus proprietários: Michel Horn, sua esposa Solange e seu irmão Philippe.

Colaboradores qualificados

Se a Ortis é um caso de sucesso, este deve-se a um trabalho de equipa, cujos colaboradores são motivados por um objectivo comum: propor aos consumidores produtos eficazes, seguros e de qualidade. Competência científica, controlo técnico, espírito aberto e optimista, livremente expressos num ambiente familiar.

Nada é deixado ao acaso

O controlo da qualidade constitui a missão prioritária: a Ortis reinveste todos os anos uma parte importante dos seus lucros, no aperfeiçoamento das instalações e no equipamento de produção e controlo. Ao escolher um produto Ortis, está a adquirir algo fabricado com o máximo rigor, com a ajuda dos meios técnicos mais modernos e controlado rigorosamente.

No mundo inteiro

Mais de 70% dos produtos Ortis são distribuídos fora da Bélgica, em trinta e cinco países. Adaptados às exigências dos consumidores locais, os produtos Ortis são em todo o mundo sinónimo de qualidade e de eficácia. Uma reputação sólida, tendo por base a vontade de oferecer um serviço personalizado tendo em conta as necessidades específicas de cada país. Em 1999, o Príncipe Philippe da Bélgica entregou à empresa um *Real Export Award* extremamente cobiçado, pelos seus resultados nos mercados externos.

Formar & informar

A qualidade de informação a propósito da empresa e dos seus produtos sempre contribuiu muito para o sucesso dos produtos Ortis.

A empresa realiza regularmente seminários de formações adaptados às necessidades das audiências: médicos, retalhistas, fitoterapeutas, farmacêuticos e, a pedido específico, consumidores.

A formação contínua dos colaboradores é outra prioridade da Ortis. Sessões de formação e seminários de actualização permitem aos colaboradores seguir a evolução permanente da empresa e dos seus produtos.

Ecologia

A ecologia faz parte da filosofia da Ortis.

Para uma empresa que se fornece na natureza, é normal fazer tudo para preservar o património que representa o ambiente.

A Ortis sempre preservou activamente o seu ambiente: redução de consumo de energia, reciclagem dos cartões de entrega, utilização de detergentes e desinfectantes particularmente biodegradáveis.

Desde o início de 2002, que as águas residuais são tratadas por uma estação de tratamento que permite devolver a água à rede hídrica com qualidade que excede largamente as normas impostas.

O INVERNO ESTÁ A CHEGAR!

OS PRIMEIROS SINAIS DE RESFRIADOS FAZEM-SE SENTIR.

PREPARE-SE!

Já não existem estações!

Antigamente os resfriados estavam associados à chegada do Inverno. Hoje em dia, já não existem estações distintas, as temperaturas variam rapidamente e o nosso organismo tem de adaptar-se a essas mudanças atmosféricas constantes.

Para além do mais, muitas pessoas trabalham ou permanecem em locais climatizados e a passagem de ar frio a ar quente provoca, muitas vezes, resfriados. E não esqueçamos a poluição que desempenha um papel negativo no nosso sistema respiratório.

Sensível e pouco protegido, o nosso organismo deve fazer face a estes problemas, em qualquer altura do ano.

A gama Propex

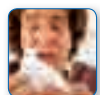
É em Elsenborn, um local com clima rigoroso, que os cientistas dos Laboratórios ORTIS desenvolveram

uma gama de 6 produtos especialmente indicados para prevenir e combater diferentes tipos de problemas, tais como um sistema imunitário enfraquecido, vias respiratórias obstruídas, garganta irritada, ...

Os produtos ORTIS
perto de si!
www.ortis.com



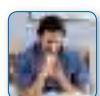
ANTES (reforço da imunidade)



Necessidade de reforçar o sistema imunitário

Complexo activo de plantas, vitaminas e oligoelementos, **Propex immuno** (comprimidos)

DURANTE (efeito calmante ou fluidificante)



Garganta sensível ou irritada

Spray **Propex x-spray** para acalmar e apaziguar



Vias respiratórias irritadas (secas)

Xarope **Propex comfort** para suavizar e apaziguar



Vias respiratórias obstruídas

Xarope **Propex fluidity** para fluidificar e libertar a expectoração

DURANTE E APÓS (para recuperar forças)



Combater o resfriado e ajudar a recuperar

Complexo activo de própolis, plantas, vitaminas e oligoelementos **Propex express** (comprimidos) e **Equinacea&Própolis** (gotas) para fortalecer o organismo.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento.

À venda em lojas de produtos naturais, nas lojas Celeiro-Dieta e na área saúde Modelo e Continente.



Dentes e gengivas saudáveis

O EXCESSO DE AÇÚCAR, UMA HIGIENE ORAL DEFICIENTE, bem como a predisposição genética podem ser responsáveis pelas doenças orais

As doenças orais, nomeadamente a cárie dentária, a gengivite e a periodontite são um importante problema de saúde pública, dado que afectam grande parte da população, reduzindo o seu nível de saúde e qualidade de vida. Podem, ainda, constituir focos de infecção no desencadear de doenças graves porque as gengivas são muito irrigadas de sangue que ao circular pelo organismo transporta as bactérias das gengivas para outras zonas do corpo e pode aumentar o risco de problemas cardíacos.

Grande parte da população portuguesa, com mais de 40 anos, não possui cerca de metade dos dentes e mais de metade da população europeia chega aos 65 anos sem dentes. Tal deve-se, principalmente, a um excesso de açúcar na alimentação e a uma higiene oral deficiente, no entanto, a predisposição genética é também um factor a considerar. Quanto às crianças, estas devem adquirir o hábito de escovar os dentes o mais cedo possível, uma vez que, uma grande percentagem de crianças em idade escolar já apresenta cáries. O processo de envelhecimento, a diabetes, a fragilidade do sistema imunitário, as alterações hormonais da gravidez e da menopausa aumentam a frequência das doenças periodontais e da cárie dentária. Algumas pessoas são menos sensíveis às cáries e às gengivites porque produzem mais saliva, o que evita a formação de meios ácidos destrutivos dos dentes. Todos os cuidados são poucos para evitar a perda dos dentes. Não só porque os mesmos são essenciais para a mastigação e para a fala, mas também pela sua função estética. Além disso, a falta de um dente dificulta a higiene oral pois facilita a acumulação de restos alimentares nesse local, predispondo a mais cáries, problemas de gengivas e formação de tártaro. Os dentes vizinhos tendem a deslocar-se para preencher os espaços vazios e o seu posicionamento incorrecto pode levar a fracturas dentárias, lesões nas gengivas e perda óssea.

Placa bacteriana

A placa bacteriana é responsável por grande parte das doenças que afectam a boca. Esta alimenta-se dos açúcares ingeridos e, se não for removida através de uma escovagem eficiente, transforma-se em tártaro, um depósito calcificado que retém a placa e favorece o aparecimento de doenças periodontais. A eliminação do tártaro e das manchas a ele associadas só pode ser realizada por um profissional. A placa bacteriana forma-se a partir de uma película de saliva que adere ao esmalte

dos dentes e se combina com os resíduos de alimentos existentes na boca, especialmente os açúcares. Estes são transformados em ácidos por enzimas bacterianas. Se os dentes não forem bem lavados, estes ácidos atacam o esmalte e desmineralizam-no, provocando cáries. As toxinas produzidas pelas bactérias da placa alojada entre os dentes e as gengivas causam o aparecimento de inflamações nas gengivas (gengivite), na membrana periodontal (periodontite ou piorreia) e na raiz do dente. A única forma de conseguir dentes e gengivas saudáveis é reduzindo a placa bacteriana, caso contrário continua a crescer, juntando cada vez mais bactérias.

Cárie dentária

A cárie é uma doença causada pelas bactérias da placa bacteriana e resulta de um processo que se inicia quando se comem alimentos ricos em hidratos de carbono – açúcares. As bactérias da placa transformam os hidratos de carbono em ácidos, que dissolvem o cálcio e o fósforo do esmalte dentário – processo de desmineralização – acabando por destruir as restantes estruturas do dente. A saliva neutraliza a acidez, tornando possível a remineralização dos dentes e a reparação de lesões no esmalte. Se tal não acontecer com a rapidez necessária, surgem manchas escuras e perfurações, ou seja, cáries que vão avançando para as zonas mais profundas do dente, podendo infectar a polpa se não forem tratadas numa fase inicial.

Como prevenir as cáries

- Manter uma boa higiene oral
 - Reduzir a ingestão de açúcares
 - Utilizar dentífricos e colutórios com flúor.
- O flúor reduz a desmineralização do esmalte tornando-o mais resistente à dissolução pelos ácidos.

Doença periodontal

Três em cada quatro adultos sofrem de doença periodontal em algum momento da sua vida. Esta, resulta da acumulação de placa bacteriana entre os dentes e as gengivas devido a escovagem incorrecta, afectando as gengivas e as estruturas de suporte dos dentes.

Gengivite

É a etapa mais precoce da patologia que se caracteriza por rubor, inflamação e sangramento das gengivas com a escovagem e a mastigação de alimentos duros. Higiene oral deficiente, dieta alimentar demasiado rica em açúcar, carência grave de vitamina C e o tabagismo são as causas principais. É um processo reversível, lembrando que uma gengivite não tratada pode originar uma periodontite.

Como tratar a gengivite?

Através da utilização de um dentífrico que facilite a remoção eficaz da placa bacteriana e que permita a regeneração dos tecidos gengivais afectados.

Periodontite

É a consequência da acumulação prolongada de placa bacteriana e tártaro nos dentes e gengivas. Os sintomas incluem hemorragia, inflamação das gengivas e mau hálito. A inflamação é mais profunda do que na gengivite, afectando o tecido de suporte dos dentes. Formam-se bolsas periodontais onde se acumula placa bacteriana, pus e tártaro. Se não forem tratadas, as gengivas sofrem uma recessão tendo como consequência a perda dos dentes.

Como tratar a periodontite?

O tártaro é removido e são limpas as bolsas periodontais, por um especialista.

A importância da higiene oral

É indispensável na remoção da placa bacteriana e na prevenção da gengivite e das cáries. A escovagem elimina os restos alimentares, desintegra a placa bacteriana e massaja as gengivas. O uso de dentífrico melhora a acção da escova mas não é imprescindível. A escovagem a seco é eficaz na remoção da placa bacteriana. As pastas dentífricas podem ter um efeito terapêutico ao incluírem flúor, anti-sépticos, antibacterianos e ingredientes que diminuem a sensibilidade dentária ao reduzirem a transmissão de dor pelos nervos. Os elixires ajudam a retirar restos alimentares e conferem uma sensação de frescura.

Os ingredientes naturais na higiene oral

Existem ingredientes naturais com acções positivas na higiene oral. A Melaleuca tem propriedades

anti-sépticas e previne a formação da placa e das cáries. A Argila tem uma acção remineralizante do esmalte dentário e o Silício tem grande capacidade de ligação física às bactérias, toxinas e secreções de inflamações, especialmente recomendado em caso de gengivites. A Própolis é um antibacteriano natural que inibe a formação de placa bacteriana e regenera as gengivas sensíveis e inflamadas.

Os suplementos que beneficiam

A carência de vitamina C está relacionada com as doenças periodontais. Esta, possui propriedades antioxidantes e regeneradoras do tecido gengival lesado. A coenzima Q-10 é essencial à produção de energia celular e auxilia a regeneração gengival e a vitamina K contraria o sangramento gengival. Por último, os bioflavonoides cítricos aumentam a resistência dos capilares sanguíneos, minimizando a ocorrência de hemorragias.

A importância da alimentação

Uma boa alimentação contribui para a boa saúde da boca. Evite a ingestão de bebidas e alimentos açucarados entre as escovagens dos dentes, pois os açúcares são transformados em ácidos que atacam o esmalte, favorecendo as cáries. Alguns alimentos protegem os dentes como os fosfatos contidos nos grãos, sementes, frutas e legumes que reduzem a quantidade de esmalte dissolvido. Alimentos ricos em fibra (cereais integrais, fruta e legumes) reforçam o fluxo de saliva, contrariando a acidez causada pelas bactérias. O leite, queijo e iogurte natural, contrariam a acidez reduzindo a exposição dos dentes aos ácidos. Contêm elevados teores de cálcio e fosfato, assim como caseína e outras proteínas que são absorvidas pela superfície do esmalte, evitando a sua dissolução.

AS NOSSAS SUGESTÕES

Complexo de Bioflavonóides Cítricos 250 mg, suplemento alimentar de 100 comprimidos. Bioflavonóides cítricos como a hesperidina e a ericitrina, entre outros facilitam a absorção da vitamina C, pelo organismo, e estimulam a resistência dos capilares sanguíneos, minimizando a ocorrência de processos hemorrágicos. Também adequado a vegans.



Vitamina c 1000 mg, suplemento alimentar de 100 cápsulas vegetais. A vitamina C é um antioxidante importante na síntese de colagénio, proteína que existe em maior quantidade no nosso organismo, sendo assim indispensável na cicatrização de feridas e lesões nos diferentes tecidos, e em especial no tecido conjuntivo e das gengivas. Também adequado a vegans.



Coenzima q-10 60 mg, suplemento alimentar de 30 cápsulas vegetais. A coenzima Q-10 ou ubiquinona é um elemento essencial à produção de energia celular com efeito protector antioxidante, funções importantes na recuperação e manutenção estrutural das gengivas. Também adequado a vegans.

Vitamina k 100 µg, suplemento alimentar de 100 comprimidos. A carência desta vitamina tem sido relacionada com situações em que existem perturbações na coagulação sanguínea, e que resultam num elevado risco da ocorrência de hemorragias. Também adequado a vegans.



A pasta dentífrica de própolis da Bakanasan, é uma pasta rica em extracto de própolis, que cuida, limpa e previne o aparecimento das cáries dentárias. Mantém os dentes e as gengivas saudáveis. Refresca o hálito.

O elixir de própolis da Bakanasan, é um elixir rico em extracto de própolis, camomila e salva. É um excelente complemento da higiene oral diária, deixando a boca limpa e fresca. Contribui activamente para prevenir as doenças orais e das gengivas. Refresca o hálito. O gel bucal de própolis da Bakanasan, é um gel rico em extracto de própolis que previne doenças orais e das gengivas.



CELADRIN® 525mg



ajuda a manter a flexibilidade
ajuda a lubrificar as articulações
para articulações saudáveis



Um passo a pensar na sua mobilidade

À venda em lojas de produtos naturais, no Celeiro-Dieta e no Espaço Dietético El Corte Inglés.

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A. Rua 1.º de Dezembro, n.º 45 - 3.º dto 1249-057 Lisboa tel.: 21 030 60 00 dietimport@dietimport.pt www.dietimport.pt