

nutrição

saúde e bem-estar

beleza

em foco

inverno 2012

#28



dietmagazine

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

nutrição

Alimentos para o inverno

Quer um inverno aconchegante? Saiba como deve escolher e confeccionar os alimentos

saúde e bem-estar

Onagra

Conheça uma planta com características fitoterapêuticas e com propriedades "mágicas"

beleza

Maquiagem Logona

Uma marca alemã que utiliza ingredientes biológicos na produção de produtos de beleza



dicas para **engravidar**

Mito, "meia" verdade ou verdade? Informe-se e saiba quais os conselhos que temos para si!



dietmagazine

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

editorial

A solução está no empenho e na dedicação

Caro(a) Leitor(a),

Apesar de mais um ano estar a chegar ao fim, não falarei de resoluções nem de compromissos para 2013. Acho sim, que em 2013 devemos ter em mente dois valores importantes, a esperança e o empenho. Atravessamos uma altura, acima de tudo, desafiante. Mais que nunca, é através do empenho e dedicação de todos que Portugal conseguirá fazer mais e melhor. Da nossa parte já sabe, contará cada trimestre com uma nova edição da revista Dietmagazine repleta de dicas e sugestões pensadas ao detalhe para fazer a diferença no seu dia a dia.

Nesta edição, encontrará por exemplo um artigo que explica quais são os alimentos mais indicados para o inverno, outro que fala dos mitos e dicas para as mulheres que querem engravidar, uma página especial sobre maquilhagem biológica entre outros temas que vai adorar descobrir!

Boa leitura e desfrute do inverno de forma saudável!

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale
Diretor da dietmagazine

dietimport

THE HEALTHY WAY



PROPRIEDADE: DIETIMPORT | DIRETOR: TIAGO LÓBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO E CÁTIA SILVA | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: RUTE HORTA, SÓNIA SÁ, SALOMÉ BORREGANA, SARA MARTINS E CÉLIA TAVARES | MÉDICO: PEDRO LÓBO DO VALE | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 116

Plot.
CONTENT AGENCY

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO:
PLOT - CONTENT AGENCY
IMPRESSÃO: LIDERGRAFE
TIRAGEM: 20 000 EXEMPLARES
DEPÓSITO LEGAL: 315490/10
PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Certificado PEFC
Este produto tem
origem em florestas
com gestão florestal
sustentável e fontes
controladas
www.pefc.org

12 alimentos para o inverno



Quer um inverno aconchegante? Saiba qual a forma como deve escolher e confeccionar os alimentos!

nutrição

Leguminosas

9 Conheça a origem, os benefícios e como utilizá-las na alimentação de forma equilibrada e nutritiva

saúde e bem-estar

Fibromialgia

3 Conheça melhor a patologia que afeta entre 2 a 8% da população adulta, na maioria mulheres

beleza

Maquilhagem Logona

14 Uma marca alemã que utiliza ingredientes biológicos na produção de produtos de beleza

Dicas para engravidar

6 Conselhos e algumas sugestões que preparamos para si!

Saiba mais...

16 Sobre o que pode fazer para salvar a sua visão

em foco

Destaques

18 Todas as novidades de produtos que vai querer conhecer

Onagra

17 Uma planta "mágica" na nutrição e importante para todo o nosso metabolismo



14

Fibromialgia

conheça melhor esta patologia

Sabia que afeta entre 2 a 8% da população adulta, atingindo na sua maioria as mulheres entre os 20 e 50 anos?

A FIBROMIALGIA PODE SER DESCRITA como uma síndrome musculo-esquelética generalizada, normalmente referida pelos doentes fibromiálgicos como sentir dor no "corpo todo". No entanto, os seus sintomas não se ficam só por aqui. A incapacidade a ela associada é tanto física como psicológica e, em casos mais graves, é uma doença bastante incapacitante, tornando difícil a realização das tarefas mais simples do dia a dia.

Além dos sintomas, quem sofre de fibromialgia tem ainda a agravante de muitas vezes não se sentir compreendido e acreditado devido ao desconhecimento ainda elevado desta doença e, por isso mesmo,

é associada a problemas psiquiátricos e stresse. Por outro lado, o facto de os meios de diagnóstico não serem efetivos dificulta a obtenção do diagnóstico.

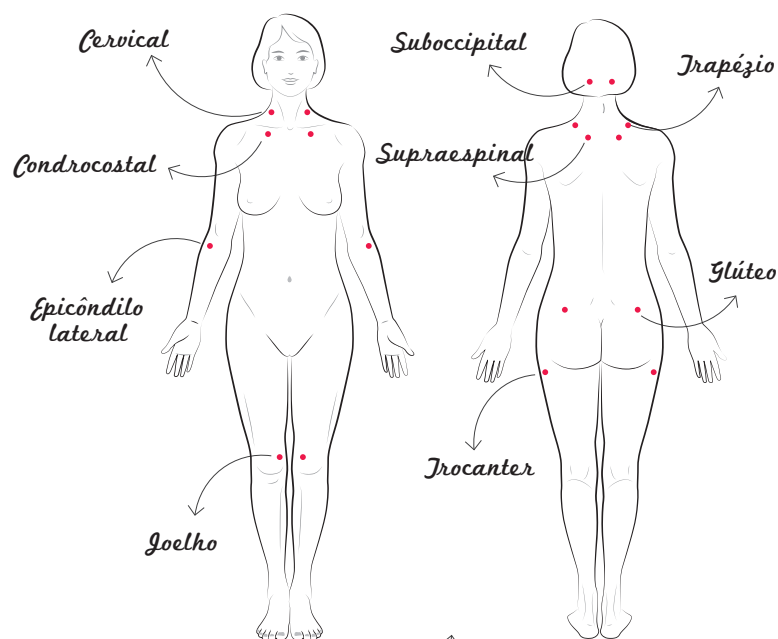
Porque aparece a fibromialgia?

De um modo geral, tem fibromialgia quem tem predisposição para tal e, em determinada altura da vida, se depara com um ou mais fatores que poderão desencadear a doença. Apesar das causas da fibromialgia ainda não estarem bem esclarecidas, existem evidências de que a mesma pode surgir depois de episódios como infeções virais, cirurgias ou traumatismos físicos ou psicológicos.

Sintomas

Quando falamos em sintomas, os mais conhecidos são a existência de dor em grande parte dos 18 pontos dolorosos à palpação digital, mas esta doença não se fica por aí. De um modo geral, a fibromialgia pode estar associada a:

♥ Dores generalizadas ou rigidez muscular em áreas determinadas do corpo, com uma permanência mínima de 3 meses.



Pontos dolorosos da fibromialgia

Uma alimentação equilibrada conjugada com magnésio ou outro suplemento alimentar, contribuem para uma melhoria significativa



SOLGAR® 5-HTP (30 e 90 cápsulas vegetais)

5-HTP é um aminoácido extraído do feijão de *Griffonia simplicifolia*. Sintetizado a partir do aminoácido essencial L-triptofano, tem a capacidade de passar a barreira hematoencefálica convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor a nível cerebral.



SOLGAR® CÍTRATO DE MAGNÉSIO (60 comprimidos)

O magnésio contribui para o funcionamento normal do sistema nervoso e muscular e para a redução do cansaço e fadiga. Neste suplemento alimentar o magnésio ocorre na forma de citrato, sendo facilmente absorvido.



CORDYCEPS PLUS (90 comprimidos)

Promove a resistência física.

- ♥ Fadiga, que pode ser muito intensa.
- ♥ Distúrbios do sono (insônias, dormir pouco, acordar várias vezes durante a noite).
- ♥ Alterações emocionais (depressão, ansiedade).
- ♥ Outras dores como enxaquecas ou dores abdominais.

Contudo, podem associar-se outros sintomas a esta doença: cólon irritável, adormecimento e/ou formigueliro nos membros, intolerâncias diversas (por ex.: ruído/som, odores, luz...), etc.

Diagnóstico

Não existem exames ou análises que determinem a fibromialgia. O seu diagnóstico é essencialmente clínico e devem ser despistadas outras doenças, nomeadamente as reumáticas inflamatórias, alguma disfunção da tiroide ou até patologia muscular.

Para o diagnóstico correto da fibromialgia, é ainda importante ter em consideração os sinais de alerta para o desenvolvimento da doença (história familiar da doença, tendência para preocupação excessiva com o prognóstico de outras doenças, traumatismo vertebral, especialmente cervical, disfunção emocional, incapacidade para lidar com adversidades, história de depressão/ansiedade, alterações do sono, etc).

Tratamento ou estilo de vida?

Muitas vezes, a fibromialgia implica tratamento medicamentoso. No entanto, quem tem esta patologia precisa de

adotar um estilo de vida que melhor se adequa às suas capacidades e, acima de tudo, ter a noção de que a evolução da doença não é previsível. Por isso, é necessário estar atento a qualquer evolução/alteração dos sintomas, de forma a tomar a medicação adequada e adotar medidas corretas. A realização de avaliações médicas periódicas é muito importante.

A abordagem desta doença passa por eliminar a dor, controlar sintomas depressivos e também induzir o relaxamento. Para este efeito, os medicamentos usados com mais frequência são analgésicos, antidepressivos tricíclicos, inibidores seletivos de recaptção da serotonina, relaxantes musculares e indutores do sono. No que diz respeito à prática de exercício físico, existem evidências de que é essencial a pacientes com fibromialgia, no entanto, devido à severidade dos sintomas de dor e fadiga, nem sempre é fácil praticá-lo. A chave é começar devagar e aumentar o tempo e intensidade do exercício. O recurso a técnicas de massagem, relaxamento e meditação também é benéfico.

Alimentação

Perante um diagnóstico de fibromialgia, a dieta deve ser equilibrada, privilegiando os hidratos de carbono com baixo índice glicémico, alimentos com moderado teor em proteínas e baixo teor de gorduras. Os frutos e vegetais devem abundar e os alimentos refinados e açúcares são de evitar. Da dieta, devem também fazer parte

boas fontes de magnésio: produtos de soja, farinha de trigo integral, amêndoas, arroz e a maior parte dos legumes e deve existir o cuidado de evitar alimentos que provoquem alergias, pois o seu consumo está associado ao agravamento de sintomas. No que se refere aos suplementos alimentares, a toma de algumas substâncias tem resultados bastante positivos na melhoria da qualidade de vida de quem tem fibromialgia e não têm efeitos adversos associados.

A escolha dos mais adequados depende da sintomatologia de cada indivíduo, mas de um modo geral, destaca-se:

- ♥ A ação do aminoácido 5-HTP (5-Hidroxitriptofano) por ser um precursor da serotonina.
- ♥ O magnésio – como doentes que sofrem de fibromialgia tendem a apresentar níveis baixos de magnésio, a suplementação com este mineral é essencial.
- ♥ O hipericão, que tem ação antidepressiva.
- ♥ A valeriana, o lúpulo, a passiflora ou mesmo a melatonina para ajudar a ter um sono reparador.
- ♥ O açafraão-da-índia devido às suas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.
- ♥ O astragalo-da-china, uma planta adaptogénica que pode ajudar a alterar a resposta do organismo ao stresse.
- ♥ Cogumelos *Cordyceps* – têm estado associados a esta doença devido à sua ação tónica e por serem um poderoso antioxidante. ♥



SOLGAR® EXTRATO DE ERVA-DE-SÃO-JOÃO (50 cápsulas vegetais)

Produzido a partir de extrato estandardizado de erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*) em pó fornecendo 1 mg (0,3%) de hipericinas totais.



SOLGAR® VALERIANA (60 cápsulas vegetais)

É produzido a partir do extrato estandardizado de raiz de valeriana (*Valeriana officinalis*) e contém 0,8% de ácido valerênico, associado aos componentes totais da raiz, o que confere ao produto uma elevada potência e qualidade.



SOLGAR® EXTRATO DA RAIZ DE AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA (60 cápsulas vegetais)

Contém 400 mg de extrato estandardizado de açafraão-da-índia (*Curcuma longa*) com 93% de curcuminóides.



SOLGAR® EXTRATO DA RAIZ DE ASTRAGALO-DA-CHINA (60 cápsulas vegetais)

É produzido a partir de extrato estandardizado da raiz do astrágalo-da-china e contém 0,5% de glicosídeos e 70% de polissacarídeos, associado aos componentes totais da raiz da planta. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade.

OS SEUS ALIADOS DE INVERNO.

**DELICIOSOS PARA A SUA BOCA,
SUAVIZANTES PARA A SUA GARGANTA.**



Os rebuçados Ricola serão os melhores aliados da sua garganta contra as adversidades a que somos expostos nesta altura mais ríspida do ano.

Deliciosamente suavizantes, os rebuçados Ricola são produzidos a partir de uma mistura exclusiva de 13 ervas suíças com propriedades balsâmicas que ajudam a enfrentar o Inverno, protegendo a sua garganta e minimizando alguns dos problemas mais comuns desta estação, como a tosse e a rouquidão.

DELICIOSOS, SUAVIZANTES E REFRESCANTES.



Naturalmente bons.



mitos e dicas

para quem quer engravidar

Quando chega a altura de pensar mais a sério em terem o tão desejado filho, muitos casais deparam-se com um sem-fim de dicas e informações que nem sempre são as mais corretas.

Sabemos que a adoção de hábitos de vida saudáveis contribui para a promoção da fertilidade mas não é necessário cair no exagero.

Mitos

Um casal aparentemente saudável nunca irá ter problemas de fertilidade

Casais saudáveis podem ter problemas de fertilidade sem o saber. No caso dos homens, por exemplo, uma eventual fraca qualidade dos espermatozoides só será detetada se for efetuada a análise de esperma.

No entanto, é verdade que existem várias patologias que estão relacionadas com a diminuição da fertilidade. É o caso de doenças cardiovasculares, problemas de circulação, doenças respiratórias, doenças autoimunes, algumas patologias gastrointestinais, doenças neurológicas e doenças psiquiátricas e mentais.

Basta parar de tomar contraceptivos para engravidar

A conceção pode ocorrer logo que a utilização dos contraceptivos é interrompi-

da, no entanto, poderão decorrer vários meses até à conceção e isso não significa que existe algum problema com o casal.

Nunca ter usado um método contraceptivo hormonal vai aumentar a probabilidade de engravidar

A partida, o facto de não tomar um contraceptivo hormonal não terá vantagem na promoção da fertilidade. Esta depende de muitos outros fatores.

Deixar de usar contraceptivos e passados seis meses ainda não ter engravidado já é sinal de que algo não está bem

Se a mulher tiver mais de 35 anos, os 6 meses já poderão levar à procura de uma consulta de fertilidade mas, se for mais nova, esta apenas deve ser efetuada a partir de um ano de tentativas de conceção sem resultados.

■ “Meia” verdade

■ Mito

■ Verdade

Quanto mais vezes o casal tiver relações sexuais, mais hipóteses tem de engravidar

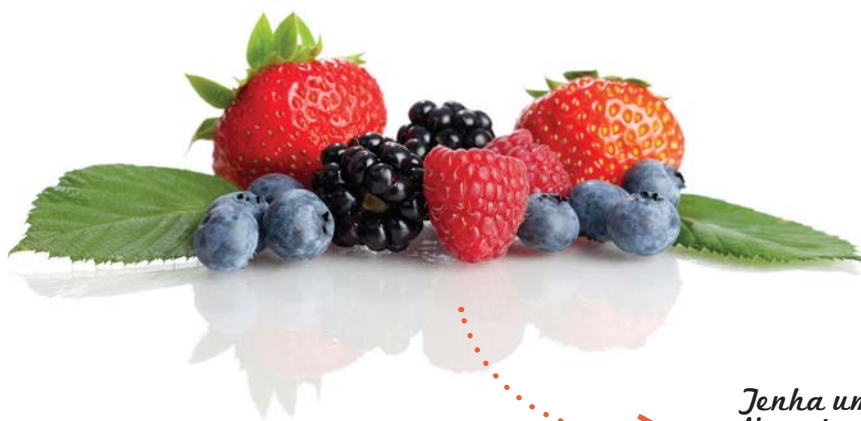
Para a concepção, a altura mais importante para ter relações é o período fértil da mulher, momento em que ocorre a ovulação. Por isso, o ideal é assegurar que existam relações nos dias de período fértil da mulher. É ainda importante ter a noção que ejacular várias vezes ao longo do dia pode levar a menor quantidade de espermatozoides no sêmen e que a situação oposta (vários dias de abstinência) também está associada à diminuição da qualidade do esperma.

A gravidez ocorrerá de certeza se tiver relações 14 dias após o aparecimento da última menstruação

Este pode ser um dos dias do período fértil da mulher, no entanto, nem todas têm um ciclo menstrual regular de 28 dias. Se este método fosse infalível, o "método do calendário" ainda seria utilizado pela maioria das mulheres como contraceptivo.

Só a partir dos 40 é que uma mulher começa a ter a sua fertilidade comprometida

A verdade é que a mulher começa a verificar diminuição dos seus níveis de fertilidade logo na casa dos 20. No entanto, devido ao estilo de vida atual, é opção de muitos casais terem filhos já depois dos 35 e isso não significa que vão obrigatoriamente ter algum tipo de dificuldade. Contudo, é necessário ter em atenção que uma mulher com 40 anos, além da redução de fertilidade associada à idade, tem maior historial médico/ginecológico (patologias, infeções, intervenções cirúrgicas, etc.).



Jenha uma alimentação variada e equilibrada com preferência pelos alimentos antioxidantes

Engravidar do primeiro filho sem dificuldades indica que também não existirão contrariedades para engravidar de um segundo filho

Já ter tido uma gravidez com sucesso é certamente um bom sinal, no entanto existe sempre a possibilidade de ocorrerem alguns obstáculos ao engravidar uma segunda vez, entre elas o fator idade se esta segunda experiência já for numa fase tardia.

Um peso adequado aumenta as probabilidades de engravidar

Mulheres demasiado magras, por não se encontrarem suficientemente nutridas, têm um risco aumentado de não serem capazes de ovular normalmente e até de amenorreia (ausência de menstruações), o que causará maior dificuldade em engravidar. A situação oposta, excesso de peso ou obesidade, também tem um impacto negativo pois compromete a função hormonal feminina e a fertilidade. Por isso, é certamente benéfico manter um Índice de Massa Corporal dentro dos parâmetros normais.

Basta parar de fumar quando ficar grávida

Apesar de ser a prática de muitas mulheres fumadoras, vários estudos já mostraram que o tabaco reduz a fertilidade. Por isso, o melhor é parar já.

Dicas

Para quem quer engravidar, as preocupações com a saúde deverão ser acrescidas. São vários os hábitos que podem comprometer a qualidade dos gametas de ambos os sexos, bem como o desenvolvimento da placenta ou do feto. Por isso, é importante que o casal evite:

♥ Consumo de tabaco, drogas e álcool. Já foi comprovado em vários estudos que estas substâncias são prejudiciais à correta saúde do aparelho reprodutor feminino e masculino, bem como ao posterior desenvolvimento do feto.



SOLGAR® FÓRMULA DE VITAMINAS COMPLEXO B

(50 cápsulas vegetais)

Solgar® Fórmula de Vitaminas Complexo B é rico em vitamina B1 (tiamina), vitamina B6, vitamina B2 (riboflavina), vitamina B3 (niacina), ácido fólico, vitamina B12 e biotina.



SOLGAR® CITRATO DE ZINCO

(100 cápsulas vegetais)

Solgar® Citrato de Zinco fornece 30 mg de zinco como citrato por cápsula vegetal.



SOLGAR® SELÊNIO

(100 comprimidos)
Cada comprimido deste suplemento fornece 100 µg de selênio.



SOLGAR® L-ARGININA

(50 cápsulas vegetais)
Fornece arginina, um dos aminoácidos essenciais, na sua forma livre (pré-digerido para uma absorção máxima).



SOLGAR® L-CARNITINE

(30 e 60 comprimidos)
Solgar® L-Carnitine fornece 500 mg do aminoácido L-carnitina por comprimido.



- ♥ Agentes poluentes, radiações, químicos de síntese industrial e aditivos e substâncias nocivas presentes nos alimentos. Metais pesados, hormonas animais e várias outras toxinas podem causar vários tipos de danos nos gametas, embriões e fetos.
- ♥ Sedentarismo. Entre outras desvantagens, favorece a obesidade.

Alimentação

Nesta fase, a alimentação deve ser variada e equilibrada, dando preferência aos alimentos antioxidantes. De forma a minimizar a ingestão de químicos nocivos ao organismo a escolha de alimentos de agricultura biológica é certamente a melhor opção. Por exemplo, optar por produtos lácteos e carnes produzidos em modo biológico ajuda a diminuir o risco da presença de hormonas e antibióticos nos mesmos e, quanto ao peixe, optar pelo capturado em águas livres também contribui para uma menor probabilidade de ingestão de resíduos de substâncias prejudiciais ao organismo.

No que diz respeito a suplementos alimentares, a toma de algumas substâncias também está associada à promoção da fertilidade.

Mulher

- ♥ Vitaminas do complexo B – coadjuvantes da correta saúde do sistema reprodutor. Entre elas encontra-se o ácido fólico, importantíssimo para a primeira fase de desenvolvimento do feto.
- ♥ Vitamina E – antioxidante importante. O óleo de gérmen de trigo pode ser uma alternativa a tomar pelo casal, pois é fonte desta vitamina.

- ♥ Zinco – indispensável para a divisão celular.
- ♥ Óleo de peixe e ômega-3 – ajuda ao normal funcionamento dos ovários e útero.

Homens

- ♥ Vitaminas C, E e carotenoides – antioxidantes que ajudam a proteger os espermatozoides.
 - ♥ Vitamina B12 – importante no processo de divisão celular.
 - ♥ Zinco – desempenha um papel importante na reprodução masculina (produção de testosterona e contagem espermática).
 - ♥ Selénio – potente antioxidante para o organismo e com especial importância na saúde reprodutora masculina.
 - ♥ Arginina – é necessária à formação do esperma. Investigações relacionam a sua suplementação com a manutenção da normal contagem de esperma e sua motilidade.
 - ♥ Carnitina – a concentração de carnitina no esperma parece também estar relacionada com a contagem e motilidade do esperma.
 - ♥ Óleo de peixe e ômega-3 – ajudam à saúde dos espermatozoides e do tecido reprodutor.
 - ♥ *Panax ginseng* – planta adaptogénica associada à melhoria da produção de testosterona e formação de espermatozoides.
 - ♥ *Tribulus terrestris* – planta que entre outras ações está associada ao aumento dos níveis de testosterona.
- No caso das mulheres, é ainda importante que a prática de desporto continue a ser regular, mas atenção que se for exagerada (ou de competição) pode levar à ausência

de menstruações e consequentes dificuldades em engravidar. A mulher deve ainda partilhar com o seu médico a intenção de engravidar, especialmente se tem alguma patologia diagnosticada. Pode ainda necessitar de tomar alguma vacina importante para a prevenção de doenças graves para a mãe e/ou feto quando contraídas durante a gravidez (ex.: rubéola).

Nos homens, o aumento da temperatura escrotal deverá ser evitado logo desde tenra idade. Sabe-se que este aumento de temperatura provoca uma diminuição da qualidade do esperma, por isso devem ter especial cuidado quando realizam tarefas junto a fontes de radiação térmica, passam muito tempo sentados, vestem roupas apertadas, andam muito de bicicleta ou utilizam o computador ao colo durante longos períodos de tempo.

Apesar de não existirem evidências científicas claras a comprová-lo, é importante reforçar que o casal deve procurar reduzir os níveis de stresse e evitar os sintomas de ansiedade exagerados que surgem juntamente com o desejo de engravidar. ♥



O ginseng ajuda na produção de testosterona e formação de espermatozoides

Leguminosas

As leguminosas são o grupo de alimentos (grãos) que crescem em vagens, nomeadamente, ervilhas, favas, feijões, grão-de-bico, lentilhas e soja

Benefícios nutricionais

O seu valor calórico por 100 g (comparando os grãos secos e crus) oscila entre 250 kcal (favas) e 380 kcal (soja).

Durante muitos anos, foram a principal fonte proteica dos povos, sobretudo porque o consumo de carne era escasso. Os brasileiros e indianos combinam as leguminosas com os cereais, nomeadamente o arroz, o que é benéfico do ponto de vista da assimilação proteica. Os aminoácidos que existem em menor quantidade num, estão em maior proporção no outro, aumentando assim o valor biológico das proteínas. Outros cereais, com os quais as leguminosas podem juntar-se ao nível culinário, são o trigo, centeio, cevada e milho.

Além de proteínas, as leguminosas fornecem hidratos de carbono complexos, fibras, vitaminas (sobretudo ácido fólico) e sais minerais (como potássio, cálcio,

fósforo, magnésio, ferro e zinco). Relativamente à presença de gorduras, as ervilhas, favas, feijões e lentilhas apresentam um baixo teor (menos de 3 g por 100 g de alimento).

A soja apresenta um perfil lipídico no qual abundam os ácidos gordos polinsaturados, cujo consumo é recomendado face aos ácidos gordos saturados, para a promoção da saúde cardiovascular. Fornece ainda proteína de alto valor biológico [perfil de aminoácidos mais próximo da proteína de referência (ovo), relativamente às outras leguminosas] e isoflavonas, que são estruturalmente semelhantes aos estrogénios femininos, sendo úteis na menopausa. Existem vários produtos à base de soja, entre os quais a bebida de soja, uma opção em caso de intolerância à lactose e alergia ao leite de vaca.

origem

- ♥ **Ervilhas (*Pisum sativum*):** oriundas do Médio Oriente, existem várias espécies.
- ♥ **Favas (*Vicia faba*):** esta leguminosa entrava como ingrediente em vários pratos europeus, nomeadamente na sopa de "fava rica".
- ♥ **Feijão azuki (*Vigna angularis*):** originário do Japão, é encarnado-escuro e está associado à longevidade.
- ♥ **Feijão branco (*Phaseolus vulgaris*):** introduzido na Europa no século XV, é um dos feijões mais conhecidos.
- ♥ **Feijão encarnado (*Phaseolus vulgaris*):** é originário do Novo Mundo, sendo muito utilizado na cozinha mexicana.
- ♥ **Feijão frade (*Vigna unguiculata*):** originário de África, é pequeno e cremoso.
- ♥ **Feijão catarino (*Phaseolus vulgaris*):** também originário da América, é raído, tem um ótimo sabor e textura aveludada.
- ♥ **Feijão manteiga (*Phaseolus lunatus*):** originário da América Tropical, é grande e de sabor aveludado e cremoso.
- ♥ **Feijão mungo (*Phaseolus aureus*):** nativo da Ásia Tropical (Índia), especialmente usado na China e EUA.
- ♥ **Feijão preto (*Phaseolus vulgaris*):** muito popular na América Latina.
- ♥ **Grão-de-bico (*Cicer arietinum*):** muito utilizado no Mediterrâneo, Médio Oriente e Índia.
- ♥ **Lentilhas (*Lens esculenta*):** Pensa-se que eram cultivadas no Egito há cerca de 8000 anos, sendo mais tarde cultivadas em todo o Médio Oriente e na Índia.
- ♥ **Soja (*Glycine max*):** originária da China, onde o seu consumo data de há 5000 anos.



Durante anos foram a principal fonte proteica dos povos porque a carne era um bem escasso

Utilização

É preferível adquirir as leguminosas secas pois preservam a sua composição nutricional, procedendo posteriormente à sua demolha, antes da confeção propriamente dita. Assim, cozem mais depressa e serão mais facilmente digeridas, evitando-se um excesso de flatulência. Durante a cozedura, o sal só deve ser colocado na segunda parte (relativamente ao tempo total de cozedura) para não criar uma película dura à volta da leguminosa, o que a impediria de "amaciá-la". A adição de algas na cozedura confere-lhes ainda uma maior digestibilidade, amaciamento da fibra externa e aumento do seu teor em minerais (alga Kombu). As leguminosas têm várias aplicações ao nível culinário, entre as quais se destacam a confeção de sopas, saladas, molhos, pastas, guisados, estufados, croquetes e purés. Além disso, por exemplo

no caso dos feijões, entram em pratos típicos como a feijoada, que pode ser confeccionada sem carne, utilizando-se os feijões em conjunto com o seitan (derivado do trigo).

Relativamente à soja, multiplica-se em formas disponíveis e, além do grão, está por exemplo presente sob a forma de

tofu ("queijo de soja"), que se grelha, estufa, assa ou serve panado. Existe ainda sob a forma de *tempeh* (fermentado de soja), que também tem aplicações diversas em culinária (servido com arroz, frito, incorporado em molhos, em espetadas, saladas, etc.) e é um ingrediente fundamental na preparação do miso, que se utiliza para temperar ou, entre outros, para confeccionar a sopa de miso. De referir que também existem "enchidos" à base de soja, muito úteis na confeção de um cozido à portuguesa sem carne. As leguminosas têm sido uma constante na alimentação dos povos de todo o mundo e atravessaram vários períodos da História, sendo referidas em vários textos sagrados. Como se trata de um alimento muito versátil, o seu consumo deve ser fomentado até porque, acima de tudo, são muito nutritivas. ♥

Para uma melhor assimilação proteica combine leguminosas com cereais (arroz, trigo, centeio, cevada ou milho)



LENTILHAS CASTANHAS
BIO NATUREFOODS
(500g)



FEIJÃO MUNGO
BIO NATUREFOODS
(500g)



SOJA AMARELA
BIO NATUREFOODS
(500g)



ERVILHAS BIO
ULTRA CONGELADAS
BIO INSIDE
(300g)



GAMA DE INFUSÕES HERBAL

WINTER FIT* EQUILÍBRIO SAUDÁVEL PARA OS DIAS FRIOS



*Variedades: Conforto da Garganta, Proteção Equinácea, Inverno e Respirar Fundo



O inverno pode enfraquecer as suas defesas. A pensar nisso, preparámos o Yogi Tea® Winter Fit - uma seleção de quatro das melhores infusões ayurvédicas Yogi Tea® que vão ajudar o seu corpo a manter-se saudável durante esta estação rigorosa:

Proteção Equinácea – uma mistura de equinácea e outras plantas ayurvédicas que ajuda a fortalecer o sistema imunitário

Conforto da garganta – uma deliciosa mistura de ervas e especiarias que ajudam a suavizar a garganta irritada

Respirar Fundo – eucalipto, manjerição e gengibre combinados numa infusão que auxilia na promoção de uma melhor respiração

Inverno – infusão que combina ervas ayurvédicas pungentes que ajudam a manter o corpo aquecido, seja qual for a temperatura exterior.

Desfrute das infusões Yogi Tea® Winter Fit e esteja preparado para aproveitar ao máximo o inverno!

Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto. • 1249-057 Lisboa • Tel. 21 030 60 33 • Fax 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

alimentos para o inverno

Temperaturas frias, vento, chuva e, em alguns casos, geadas e neve, pedem um aconchego alimentar, caracterizado por determinadas formas de confeção e escolha ímpar de alimentos, que realmente se repetem no inverno, ano após ano.



Sopas

Um prato nutritivo e reconfortante cuja associação ao inverno é quase imediata. Quentes e suculentas, fornecem água, vitaminas e minerais, assim como fibras, ajudam a aumentar a sensação de saciedade e, regra geral, têm menos de 100 kcal por 100 g. As sopas confeccionam-se com uma grande variedade de alimentos, entre os quais, nesta estação, sugerimos: abóbora, couves, alho-francês, espinafres, cebola, alho, ervilhas, feijão, grão-de-bico, cenoura, batata-doce, beterraba e couve-flor.

Fruta e frutos secos

O consumo de fruta é bastante diversificado uma vez que, hoje em dia, em qualquer época do ano, se podem encontrar variedades tropicais juntamente com as nacionais sazonais. No inverno, convém escolher os frutos cujo teor em vitamina C é superior, uma vez que esta vitamina é importante para o reforço das defesas, bem como os mais ricos em antioxidantes, que protegem dos radicais livres e auxiliam a combater estados inflamatórios.



CHOCOLATE PRETO COM BAGAS GOJI NATUREFOODS (100 g)

Ao delicioso chocolate preto foram adicionadas as nutritivas bagas goji, ricas em aminoácidos, oligoelementos essenciais, antioxidantes, vitaminas, terpenoides, fibras, ómega-3 e ómega-6.



CHÁ VERDE DESCAFEINADO SR. WINSTON (20 saquetas)

A Sir Winston Tea reformulou cuidadosamente a sua mistura clássica de chá verde a pensar em quem prefere desfrutar do sabor agradável e dos efeitos benéficos do chá verde sem o efeito estimulante da cafeína.



AVEIA DESCASCADA BIO NATUREFOODS (500 g)

Aveia descascada de elevada qualidade.

Ao pequeno-almoço, como sobremesa ou lanche ligeiro, não podem faltar:

- ♥ **Toranja:** sirva fresca, cortada ao meio, com separação entre a polpa e as membranas, adoçando com mel ou xarope de agave.
- ♥ **Laranja:** beba o seu sumo ou adicione-o às marinadas, para temperar.
- ♥ **Kiwi:** adicione-o, aos cubos, aos cereais de pequeno-almoço.
- ♥ **Romã:** para separar as sementes, que pode adicionar a sobremesas ou saladas, coloque-a num recipiente com água e desfaça as membranas internas. As sementes ficarão no fundo e as membranas e casca à superfície.
- ♥ **Maça:** asse-a com canela e sirva como sobremesa.
- ♥ **Frutos vermelhos (mirtilos, amoras, framboesas):** misture-os com iogurte e flocos de aveia ao pequeno-almoço. Além da fruta ao natural, também pode optar por preparados liofilizados (em pó, superconcentrados) de, por exemplo, açaí e morango, cujo teor em antioxidantes e vitamina C é interessantíssimo. Em relação aos frutos secos, dividem-se em frutos secos oleaginosos (nozes, amêndoas, pinhões, etc.) e frutos secos desidratados (passas de uva, damascos secos, bagas de goji, etc).

No inverno, por altura do Natal, entram na confeção de sobremesas mas também são apetecíveis como *snack*, nos restantes dias do ano. Varie entre damascos, passas de uva, castanhas, amêndoas, nozes, avelãs, pinhões e bagas de goji.

Bebidas

O tempo frio pode não provocar muita sede, mas no inverno também é im-



MEL NATUREFOODS

De origem biológica, combinam a essência do mel e aromas diversos:

MEL DE ACÁCIA NATUREFOODS (500 g)

MEL DE EUCALIPTO NATUREFOODS (500 g)

MEL DE FLOR DE LARANJEIRA NATUREFOODS (500 g)

MEL DE TOMILHO NATUREFOODS (500 g)

MEL DE URZE NATUREFOODS (500 g)

A alcachofra
além de ser rica
em vitamina C
promove a digestão
e a proteção
hepática



prescindível mantermo-nos hidratados. Por outro lado, há bebidas que fornecem alguns compostos importantes, nomeadamente antioxidantes (como é o caso do vinho tinto e do chá verde) e têm propriedades particulares (digestivas, calmantes, etc.) que convém que estejam presentes nestes dias mais frios. Neste inverno não deixe de beber: água e sumos de fruta, chá verde, de menta, funcho, gengibre e camomila, além de um pouco de vinho tinto, este último a acompanhar as refeições principais.

Temperos

Conferindo algum calor e muito sabor aos pratos de culinária, nesta estação, certos temperos encontram-se em destaque. Não podem faltar na sua despensa: canela, açafrão, gengibre, coco ralado, azeite e vinagre balsâmico.

Peixe

De um modo geral, no inverno, sabem bem os assados, sendo o peixe um alimento excelente para o efeito. Como iguaria principal, fornece proteínas ao almoço ou jantar. Nesta época, tente consumir mais salmão, por exemplo.

- ♥ **Salmão:** fonte de ácidos gordos ómega-3, necessários ao bom funcionamento cerebral e cardiovascular.

Leguminosas

Na maior parte das vezes, as leguminosas servem-se em guisados ou estufados e também fornecem proteínas, mas de origem vegetal. Neste inverno, experimente-as e aumente o seu consumo!

- ♥ **Lentilhas:** de fácil digestão e ricas em ferro.
- ♥ **Soja:** fornece proteínas, minerais (cálcio, magnésio e cobre), vitaminas do complexo B e os fitoquímicos isoflavonas.

- ♥ **Tofu:** produto à base de soja, com consistência de queijo, de fácil digestão e várias aplicações em culinária (grelhado, panado, em saladas, etc.).

Outros alimentos

Indicamos ainda algumas opções que, por diversos motivos, são interessantes no inverno.

- ♥ **Aveia:** cereal integral que fornece hidratos de carbono complexos, isto é, cuja digestão se faz de tal forma que os níveis de açúcar no sangue não sofrem variações bruscas, bem como fibras, mantendo a saciedade durante mais tempo. Tem diversas aplicações em culinária, desde barras para *snacks*, flocos para o pequeno-almoço, etc.
- ♥ **Alcachofra:** contém vitamina C, ácido fólico, fibras, magnésio e potássio, além do fitoquímico cinarina que promove a digestão, bem como o flavonoide silimarina, associada à proteção hepática.
- ♥ **Cogumelos:** fornecem selénio, vitaminas do complexo B, são ricos em polifenóis e têm propriedades antioxidantes. Contêm betaglucanos e há estudos que indicam que a sua presença pode ajudar o sistema imunitário a reconhecer e eliminar células nefastas.
- ♥ **Iogurte:** contribui para a ingestão de cálcio e fornece probióticos, úteis para o reforço do sistema imunitário ao nível intestinal.
- ♥ **Chocolate:** abundante em fitoquímicos fenólicos, que lhe conferem uma atividade antioxidante superior. O seu sabor é incomparável e não há quem lhe resista no inverno.
- ♥ **Mel, frutose, agave, stevia:** alternativas ao uso do açúcar corrente para adoçar sobremesas ou bebidas. ♥

maquilhagem biológica

As minhas escolhas

naturais para o dia a dia

Imagine que podia cuidar da sua beleza e da natureza ao mesmo tempo. Esta é a garantia da Logona, uma marca alemã com mais de 30 anos de existência. Formulados com ingredientes de agricultura biológica como plantas, vitaminas e corantes naturais, os produtos não têm conservantes sintéticos nem são testados em animais. Para uma beleza plena e natural.



LOGONA
Máscara de Pestanas
Textura flexível e efeito volume extra



LOGONA
Base compacta
Textura compacta e efeito aveludado mate



LOGONA
Lápis+Escova de sobrancelhas
Textura macia



LOGONA
Sombra olhos trio
Textura suave e efeito acabamento versátil



LOGONA
Eyeliner lápis olhos duplo
Textura macia



LOGONA
Base líquida
Textura fluida e leve. Efeito uniforme e anti-idade



LOGONA
Batom
Textura sólida e cremosa. Efeito duradouro e sparkling



LOGONA
Lipgloss
Textura líquida e efeito brilhante 3D





Mais que um prazer!

Laticínios Biológicos

Frescos, frutados e a mais alta qualidade bio.
Isso é puro prazer da natureza.



Os melhores ingredientes
Qualidade controlada
E claro, com o melhor leite bio



À venda em lojas de produtos naturais.



Distribuído por:
dietimport

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

Tel.: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12

e-mail: apoioaocliente@dietimport.pt site: www.dietimport.pt

saiba mais

Sabia que...

com 10
PEQUENOS
PASSOS
pode proteger
a sua visão?



A visão é, sem dúvida, um dos sentidos que mais devemos preservar. Aqui ficam algumas dicas para a proteger melhor independentemente da idade



Os legumes verdes ajudam a reduzir o risco de contrair cataratas

♥ Inclua a visão no seu *check-up* periódico. De um modo geral, recomenda-se a consulta ao oftalmologista a cada 2 anos.

♥ Reduza o consumo de gorduras. Uma dieta rica em gorduras saturadas e colesterol pode dificultar o correto fluxo sanguíneo a nível ocular e ainda contribuir para o desenvolvimento de patologias a nível da mácula.

♥ Quando o olho perde a capacidade de se proteger com as lágrimas, aparecem os sintomas de olhos secos, que se podem verificar mesmo em quem está de ótima saúde.

Para minimizar este problema, pode baixar o monitor abaixo do nível dos olhos, diminuindo assim a área de superfície e consequente evaporação de líquido lacrimal. Não se esqueça também de piscar os olhos regularmente.

♥ Modere a utilização do ar condicionado. O ar seco provoca desidratação ocular e consequente aumento de risco para a saúde da córnea.

♥ Alguns estudos revelaram que quem tem tendência para ingerir um menor número de alimentos que sejam fontes de ômega-3 tem maior

tendência para sentir os olhos secos. Esta situação pode ser contornada com um suplemento de ômega-3 e, se for vegetariano, pode optar por DHA extraído de algas vegetais.

♥ Inclua na sua alimentação todos os nutrientes importantes para a visão: vitaminas C, E, beta-caroteno, ácido fólico e zinco são alguns exemplos. Em alimentos, ou num bom suplemento alimentar, estas vitaminas ajudam a reduzir o risco de degeneração macular associada à idade e promovem a saúde ocular em geral. Se incluírem *Ginkgo*

biloba e eufrásia, ainda melhor.

♥ A exposição solar exagerada pode dar origem ao desenvolvimento de cataratas, degeneração macular ou mesmo cancro da pele em redor dos olhos. Por isso, é importante usar óculos de sol mas escolha lentes que bloqueiem 99-100% da radiação UVA e UVB e 75-90% da luz visível, principalmente se tiver olhos claros.

♥ Sabia que elevados níveis de luteína nos vasos sanguíneos estão associados a uma diminuição do risco de contrair cataratas? Este pigmento

pode ser encontrado nos vegetais de folha verde escuro como os espinafres ou couves e o seu consumo certamente contribuirá para a manutenção da saúde ocular e da visão em geral.

♥ Inclua os frutos silvestres na sua alimentação. Estes são antioxidantes e, no caso dos mirtilos, ainda estará a proteger a capacidade de visão noturna.

♥ Deixe de fumar e evite locais com muito fumo. O fumo aumenta o risco e acelera o desenvolvimento de cataratas, degeneração macular e danos no nervo ótico.

planta

Onagra
(*Oenothera biennis*),
uma planta
fitoterapêutica



Onagra

O que é?

A onagra – *Oenothera biennis* (evening primrose, em inglês) é originária da América do Norte. Foi introduzida na Europa no século XVII e, naquela época, era utilizada apenas como planta ornamental. Esta planta silvestre caracteriza-se pelas suas flores de cor amarela que apenas se abrem à noite. Das suas sementes pode extrair-se um óleo de sementes de onagra cuja utilização para fins medicinais é relativamente recente. Ao longo do tempo, os seus benefícios tornaram-se conhecidos, chegando mesmo a ser apelidada de “cura do rei” devido às suas propriedades ditas “mágicas”. Porém, durante muitos anos, o seu uso foi vulgarizado e só no decorrer das últimas décadas é que foram levadas a cabo investigações científicas a fim de comprovar as suas propriedades terapêuticas. A onagra é uma das fontes naturais de ácidos gordos polinsaturados da família ómega-6, por isso, o óleo de sementes de onagra é uma fonte concentrada destes ácidos, nomeadamente o ácido gamalinolénico (GLA) e ácido linoleico. Deste modo, a investigação centra-se no efeito terapêutico do óleo extraído das sementes de onagra que contém estes ácidos gordos.

Estes ácidos gordos são fundamentais na nossa nutrição, já que realizam as mais variadas funções no corpo humano, sendo por isso importantes em todo o metabolismo. O GLA e o ácido linoleico desempenham um papel indispensável no organismo como precursores químicos das prostaglandinas (substâncias que têm inúmeras funções metabólicas), ou seja, permitem ao organismo produzir as prostaglandinas, substâncias que funcionam de modo semelhante às hormonas.

Na realidade, as prostaglandinas permitem a regulação de muitos processos fisiológicos e fisiopatológicos como, por exemplo, inflamação, pressão sanguínea, função cardíaca, atividade gastrointestinal, função renal, alergias, transmissão nervosa e produção de hormonas.

Benefícios do óleo de onagra

- ♥ Alivia os sintomas da tensão pré-menstrual e da menopausa.
- ♥ Previne e diminui a sintomatologia associada a certas mastodínias (mamas dolorosas e inchadas, mastopatia fibroquística).

- ♥ Ajuda a reduzir a inflamação em caso de acne, rosácea, eczemas, psoríase e outras dermatites.
- ♥ Atenua as dores de artrite reumatoide.
- ♥ Previne doenças cardiovasculares.
- ♥ Ajuda no tratamento de colites ulcerosas.

Existem suplementos alimentares de óleo de onagra disponíveis sob a forma de cápsulas e a dose diária poderá variar entre os 500 a 3900 mg. ♥



SOLGAR® ÓLEO DE ONAGRA 1300 MG (30 cápsulas moles)

Solgar® Óleo de Onagra é uma fonte rica de ácido gamalinolénico (GLA) e ácido linoleico, um ácido gordo polinsaturado essencial. Este suplemento fornece 1300 mg de óleo de onagra por cápsula contendo o equivalente a 130 mg de GLA. O óleo é obtido por prensagem a frio, pelo que não contém resíduos de solventes (hexano).

NOVAS BEBIDAS PROVAMEL

A Provamel acrescentou ao seu portefólio mais duas estrelas: a Bebida de Arroz e Coco e a Bebida de Avelã, ambas biológicas, sem glúten nem lactose. São duas alternativas saborosas às bebidas à base de leite e até mesmo às bebidas à base de soja. Feitas a partir dos melhores ingredientes, estas bebidas têm o selo de qualidade a que a Provamel já nos habituou, podendo ser integradas na alimentação do dia a dia ou utilizadas em receitas especiais. Deixe-se surpreender pelo sabor!

1 BEBIDA DE ARROZ E COCO (1l)

2 BEBIDA DE AVELÃ (1l)



TOSSE? GARGANTA IRRITADA? ROUQUIDÃO?

Estas são situações desagradáveis que o inverno nos traz. A pensar nisso, a Ricola foi buscar às montanhas suíças as melhores ervas com propriedades balsâmicas para produzir deliciosos rebuçados que ajudam a aliviar a tosse, rouquidão e a suavizar a garganta irritada. Com 7 deliciosos sabores sem açúcar: Ervas Suíças, Arando Vermelho, Laranja Menta, Limão Melissa, Flor de Sabugueiro, Mentol e Eucalipto; e em 5 deliciosos sabores com açúcar: Ervas Suíças, Limão Melissa, Mentol, Mistura de Bagas e Mel e Ervas.

SEM AÇÚCAR (50 g)

COM AÇÚCAR (70 g)



MÁSCARAS, CREMES E BANDAS FACIALDERM

Se a falta de tempo é o que a impede de cuidar de si, com a gama de máscaras, cremes e bandas Facialderm deixará de ser. Com tecnologia à base de tecido impregnado permite uma aplicação fácil e sem necessidade de enxaguar. Disponível para rosto e pescoço, papos e olheiras e ainda para mãos e pés com um cuidado intensivo hidratante. A marca lança também um creme de dia e outro de noite, à base de algas, que ajudam a prevenir os sinais da idade de forma prática e económica.



BEET IT STAMINA SHOT

(70 ml)

Um "shot" de sumo de beterraba e de energia!

O novo produto da Beet it é um concentrado de sumo biológico de beterraba que vai ajudar a ter energia para aumentar a eficiência do exercício. Contém nitrato dietético. Beba 1 "shot" por dia, 12 horas antes do exercício físico.

ÓLEOS CULINÁRIOS BIOLÓGICOS SAVEURS D'AROMS

Chegaram os óleos culinários Saveurs d'Aroms que prometem revolucionar a sua cozinha de forma muito prática e saudável. Estes óleos biológicos substituem especiarias, ervas frescas, essências de frutas e flores para dar aos seus pratos um toque sempre fresco e saboroso, são excelentes alternativas aos aromas artificiais.



Um mundo de sabores



Especiarias e ervas aromáticas biológicas

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

A venda em lojas de produtos naturais. Distribuído por:

dietimport
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, 45 - 3º dto. 1249-057 Lisboa Tel.: 210306000 Fax: 210306012 e-mail: apoioaocliente@dietimport.pt site: www.dietimport.pt



SONNENTOR®

VEM AÍ O INVERNO MAIS PROTEGIDO DOS ÚLTIMOS ANOS.

REFORCE AS SUAS
DEFESAS NATURAIS.

PRÊMIO

Melhor Suplemento
de Equinácea
atribuído pela
revista Proof!

Ajuda no aumento
das defesas imunitárias.

Ajuda na prevenção
de constipações,
gripes e infeções.



SOLGAR® ECHINACEA, O SUPLEMENTO ALIMENTAR DIÁRIO QUE PREVINE E REFORÇA AS SUAS DEFESAS NO INVERNO.

Ainda não sabemos o quanto vai chover nem o frio que vai fazer. Mas de uma coisa temos a certeza: Solgar Equinácea vai ajudar a que o seu sistema imunitário esteja mais reforçado este inverno. Produzido a partir do extrato da equinácea, planta originária da América do Norte à qual são atribuídas propriedades imunoestimulantes que promovem os mecanismos de defesa do organismo, este é o suplemento ideal para ajudar a reforçar as defesas naturais e para, assim, ajudar a evitar as tradicionais doenças de inverno. Comece desde já a prevenir-se.

Distribuído por: **dietimport**
THE HEALTHY WAY

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA
Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt

ESTUDOS:

Shah et al. 2007. Evaluation of echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis. The Lancet Infectious Diseases, Vol.7 (7): 479-480.

ATENÇÃO:

Isto é de açúcar, sal, levedura, trigo, soja e produtos lácteos e de origem animal. Formulado sem o uso de conservantes, aromatizantes nem corantes artificiais.

www.solgar.pt

SOLGAR
Est 1947
O equilíbrio está
na nossa natureza