

**REFORCE AS SUAS  
DEFESAS**



**ESPECIAL  
INVERNO**



**ESPECIAL  
CRIANÇAS**



 **dietimport**

DIETMAGAZINE N°03.SETEMBRO.2006

# Diet Magazine

[www.dietimport.pt](http://www.dietimport.pt)



# PREVINA-SE das constipações

As nossas sugestões e recomendações



#### FICHA TÉCNICA

Dietmagazine • Nº3

- **Director** Tiago Lôbo do Vale
- **Director Editorial** Tiago Lôbo do Vale
- **Departamento Técnico-Científico** Filipa Rodrigues (Nutricionista), Pedro Lôbo do Vale (Médico)
- **Redacção** Sónia São Mamede, Tiago Lôbo do Vale, Toranja - Agência de Publicidade
- **Design e Paginação** Toranja - Agência de Publicidade
- **Departamento de Publicidade** Sónia São Mamede 218 543116
- **Edições Anteriores** Sónia São Mamede
- **Impressão** Gráfica Torriana
- **Propriedade** – Dietimport S.A.
- **Periodicidade** Trimestral
- **Tiragem** 30.000 Exemplares



Caro Leitor,

Neste terceiro número da revista DietMagazine preparámos vários artigos onde pode ficar a conhecer várias opções para preservar a sua saúde nos próximos meses. Vamos ajudá-lo a proteger o seu organismo de um modo natural e a preparar-se para o Inverno. Elaborámos um Especial onde encontra produtos que se podem revelar verdadeiros aliados nesta época do ano.

Na nova secção viagens, descobrirá a belíssima Toscana em Itália e, se tiver possibilidade de visitá-la, esperamos que aprecie as sugestões que incluimos.

E, como é necessário uma especial atenção à saúde das crianças, em tempo de regresso às aulas, dedicamos-lhes um artigo onde deixamos alguns conselhos úteis para que reforce as suas defesas nesta época do ano.

Descubra também as propriedades miraculosas da Equinácea e, por último, aproveite para se deliciar com as receitas que escolhemos para si.

Boa Leitura.

Para nós, a sua opinião é muito importante. Envie-nos as suas sugestões para:

[dietmagazine@dietimport.pt](mailto:dietmagazine@dietimport.pt)

## ÍNDICE

3.

Novidades e Destaques

4.

Saúde: Reforce as suas Defesas

6.

Especial Inverno

07.

O Poder das Plantas: Equinácea

10.

Viagens: A Toscana

12.

Alimentação e Bem-Estar: Regresso às Aulas

14.

Especial Criança

15.

Receitas

SABIA QUE O SEU ORGANISMO DEVE SER DESINTOXICADO A CADA MUDANÇA DE ESTAÇÃO?

MethoDraine  
DETOX

ORTIS

Purifico o meu corpo a partir do interior!

As toxinas estão em toda a parte, actue!



10 plantas activas + chá verde

- ▶ Desintoxica o organismo em profundidade
- ▶ Elimina as toxinas acumuladas no organismo
- ▶ Luta contra o envelhecimento das células

Disponível nos seguintes formatos : 250 ml (sabor a ameixa), comprimidos e 250 ml sem iodo (sabor a maçã)



## Puros Sumos e Polpas

**Mysmoothies.** Os Mysmoothies são 100% de pura fruta, sem conservantes. Como são completamente naturais, não têm açúcar adicionado. Isentos de produtos lácteos, trigo, OGM, glúten, aromatizantes artificiais e corantes artificiais são um produto aprovado pela Sociedade Vegetariana do Reino Unido. MySmoothies está disponível em 6 fantásticos sabores: morango, mirtilos, framboesa, manga, maracujá, pêssgo. [www.my-smoothie.com](http://www.my-smoothie.com)



## Nova Imagem, Novos Sabores

**Yofu de Soja Biológico.** Saboroso como o iogurte, saudável como a soja. Deseja substituir o iogurte por um produto 100% vegetal? O Yofu de Soja Biológico Provamel oferece-lhe uma solução saborosa e sem proteínas de leite de vaca, com um sabor ligeiro e cremoso como o iogurte. Não contém colesterol e é rico em proteínas essenciais.



## Pele Limpa

**Argila Verde Pronta a Aplicar Cattier.** A argila verde da Cattier é uma argila naturalmente rica em sais minerais e oligoelementos 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 e revitalizante da pele, limpando os poros em profundidade revitalizando todos os tipos de pele. Disponível em embalagens de 100ml e 400ml.



## Cerveja Biológica

**A Neumarkter Lammsbräu** produz cerveja com ingredientes de agricultura biológica há quase duas décadas. O processo tradicional de fermentação utilizado defende as qualidades naturais do que é produzido, apostando num produto final saudável, não utilizando quaisquer aditivos químicos. Proveniente de agricultura biológica, esta cerveja torna-se única, pura e naturalmente fresca. Deste modo, encontramos um produto que une a tradição, a ecologia e o sabor.

Todas as garrafas de cerveja Neumarkter Lammsbräu são recicláveis.



# Aloé Vera

Muitas vezes apelidado pelos cientistas como “planta medicinal”, o Aloé vera é usado há séculos nos cuidados de saúde natural.

A **Bebida de Aloé Vera da Lifestream** é um suplemento alimentar sob a forma de uma bebida saborosa e refrescante que contém as propriedades tradicionais do gel de *Aloe barbadensis* acabado de colher.

Na obtenção do sumo de Aloé vera, a parte exterior da folha é removida (tal como acontece quando se descasca uma banana) aproveitando-se apenas o gel puro que é, então, usado para obter o sumo.

Este gel é processado o mínimo possível, a fim de preservar os seus ingredientes activos que contêm muitos nutrientes e outros componentes activos como polissacáridos mucilaginosos (MPS).

Os padrões estritos e inflexíveis utilizados pela LIFESTREAM garantem a integridade deste produto.

- Certificação independente pelo “International Aloe Science Council” como contendo 99,7% de puro sumo de Aloé Vera;
- Isento de herbicidas e pesticidas;
- Sem efeitos laxativos;
- Sabor suave e fresco: sem aromatizantes nem edulcorantes;
- Sumo fresco: não derivado de concentrado em pó;
- Uma das fontes naturais mais ricas em polissacáridos mucilaginosos (MPS) ;
- Disponível em embalagens de 1,25L, 2L e 500ml



**Loção Corporal em spray de Aloé Vera + Vitamina E + Infusões Herbais 185ml**

A loção corporal de Aloe Vera Life Stream Biogenic, é uma loção rica em extractos de plantas que cuidam, hidratam, refrescam e amaciam a sua pele. Ideal para ser usada diariamente. É particularmente indicada para após a exposição solar.

- Uma das fontes naturais mais ricas em polissacáridos mucilaginosos (MPS) ;
- Disponível em embalagens de 185ml



# REFORCE AS SUAS DEFESAS, NATURALMENTE

**Com a chegada do Outono é necessário começar a pensar no tempo mais frio que se aproxima, pois o nosso organismo parece ficar mais susceptível a determinadas doenças, como os resfriados, as constipações e as gripes...**

É, principalmente, nesta altura do ano que devemos reforçar as nossas defesas e uma das melhores formas para combater este tipo de doenças é, sem dúvida, a prevenção. A vacinação antigripal pode estar indicada aos chamados grupos de risco como as crianças, os idosos ou portadores de determinadas doenças (como a asma, por exemplo) e deve ser efectuada no Outono.

De uma forma geral, **para fortalecer o sistema imunitário é essencial uma alimentação correcta e equilibrada, bem como a prática de exercício físico.** A exposição a níveis reduzidos de poluição e a ausência de tabaco são também factores que ajudam a aumentar as defesas. É ainda de referir, que um estilo de vida calmo e sem stresse contribui de forma bastante positiva para o reforço da imunidade.

Aliás, como é do conhecimento geral, muito se tem falado sobre a problemática da gripe das aves e das suas consequências e, relembramos que, neste âmbito, as entidades de saúde recomendam estes conselhos para a manutenção de um organismo saudável e forte, contribuindo assim de forma preventiva.

Para além destes úteis conselhos, nesta época do ano podemos fornecer alguns nutrientes específicos ao nosso organismo, para que este se proteja, nomeadamente de vírus, bactérias, de agressões climáticas e ainda dos efeitos causados pelas diferenças de temperatura entre o ar frio da rua e o ar seco dos aquecimentos interiores.

**Um dos suplementos mais utilizados no reforço do sistema imunitário é a vitamina C.** Apesar desta vitamina não evitar a constipação, ajuda a diminuir a sua duração e a reduzir os sintomas. Pode encontrar esta vitamina de forte capacidade antioxidante em alimentos como os citrinos, kiwis, morangos, legumes de folhas verde-escuras, frutos de roseira brava, entre outros. Outro nutriente importante é a **vitamina A** pois estimula a imunidade, aumentando a resistência às infecções, incluindo constipações e gripes. A vitamina A encontra-se em alimentos como o peixe, gemas de ovo, manteiga, entre outros.

A **vitamina E** devido ao seu elevado poder antioxidante é um nutriente que ajuda a fortalecer o sistema imunitário, sendo o gérmen de trigo uma excelente fonte desta vitamina. Outros alimentos fornecedores deste nutriente são os frutos secos e as sementes, os legumes de folha verde e os cereais integrais.

O **zinco** é um mineral imprescindível ao funcionamento do sistema imunitário, ajudando a protegê-lo contra constipações, gripes e outras infecções. Num estudo efectuado com pessoas na fase inicial de uma constipação, as que chupavam pastilhas de zinco recuperaram cerca de três dias mais cedo do que as que chupavam pastilhas de placebo. Este mineral é abundante em vários tipos de carne, ovos, marisco, em especial nas ostras, queijo, feijão e frutos secos.

Para além destas substâncias nutrientes em geral mais conhecidas, existem outros recursos naturais a que podemos recorrer para ajudar a reforçar as defesas do nosso organismo.

A **raiz de equinácea**, uma planta originária dos EUA, possui uma composição muito complexa, da qual podemos distinguir as seguintes substâncias activas: polissacáridos, flavonóides, óleos essenciais, entre outras. A equinácea é considerada principalmente como um **forte imunoestimulante**, podendo contribuir para aumentar os mecanismos de defesa e proporcionar uma maior produção de anticorpos e de glóbulos brancos no sangue. Esta planta é **anti-inflamatória**, pelo facto de ajudar a impedir a progressão de infecções bacterianas. Favorece ainda a **regeneração** do tecido conjuntivo e da **cicatrização**. In vitro, foram comprovadas as suas propriedades como antibiótico e estão ainda descritos efeitos que se assemelham aos da cortisona. Num estudo realizado com pessoas com propensão para constipações, as que usaram esta planta (durante oito semanas) tiveram cerca de 55% menos de probabilidades de adoecerem com uma constipação do que as que tomaram um placebo e, além disso, constiparam-se com menos frequência. Esta planta é também útil quando já se sentem sintomas como dores, **astragálo-da-china** é



particularmente eficaz no combate às constipações, gripes e outras infecções do tracto respiratório, pois impede os vírus de se instalarem no sistema respiratório. Tal como a equinácea, o astragálo-da-china destrói as bactérias nocivas logo quando surgem os primeiros sintomas. Se a doença já se encontra instalada, esta planta ajuda a diminuir a sua duração e gravidade.

As **flores de Sabugueiro** são usadas na fitoterapia devido ao facto de conferirem propriedades sudoríficas e anti-inflamatórias sendo eficazes em estados febris associados a constipações e gripes.

O **tomilho** apresenta uma acção anti-séptica sobre o aparelho digestivo, respiratório e geniturinário. A sua acção anti-microbiana é reforçada pela capacidade que apresenta de estimular o aumento dos glóbulos brancos no sangue, tal como foi demonstrado experimentalmente. Ao contrário dos antibióticos, que deprimem o sistema imunitário, o tomilho estimula-o, favorecendo a actividade dos glóbulos brancos. Assim, devido a estas características o tomilho pode ser benéfico para o aparelho respiratório, nomeadamente em sinusites, laringites, catarrhos brônquicos e bronquites, asma, tosse espasmódica e tosse convulsa. Nestes casos recomendam-se infusões, banhos a vapor e inalações.

Outra planta interessante neste âmbito é a **unha-de-gato**, uma planta utilizada pelos índios da Amazônia peruana para tratar um vasto leque de problemas de saúde associados à imunidade e problemas digestivos. A sua actividade na estimulação do sistema imunitário parece ter aplicações mais vastas e tem-se revelado um excelente anti-inflamatório.

O **alho** é tradicionalmente reconhecido pelas suas inúmeras propriedades terapêuticas que advêm dos seus mais de 100 compostos de enxofre. Destaca-se a alicina que ajuda a fortalecer a sistema imunitário e consequentemente a reduzir o risco de infecções virais.

O **Myrtol** consiste numa combinação de óleos essenciais (óleo de eucalipto, de citrinos e de pineno) que possui propriedades anti-microbianas contra diferentes microrganismos (bactérias, leveduras, fungos). De acordo com alguns estudos o Myrtol demonstrou ser uma alternativa a antibióticos no caso de bronquite aguda provocada por um agente não especificado, sem o risco de desenvolver uma resistência bacteriana. É usado internamente como expectorante e broncoespasmolítico.

Devido à sua acção anti-séptica, a **própolis** é uma substância desde há muito utilizada na prevenção das constipações de resfriados. A própolis é uma substância resinosa produzida pelas abelhas para proteger a colmeia de possíveis infecções provocadas por agentes externos.

Quer em separado quer em conjunto, a utilização destes nutrientes apresentará resultados especialmente positivos se for efectuada de forma preventiva. Deverá, no entanto consultar o seu médico ou técnico de saúde em caso de dúvida e de persistência ou agravamento dos sintomas iniciais de uma constipação.

## A nossa sugestão...

# KIT REFORÇA DEFESAS

O KIT REFORÇA DEFESAS CONTÉM PRODUTOS NATURAIS QUE ACTUAM A DIVERSOS NÍVEIS E É COMPOSTO POR:

### TINTURA DE EQUINÁCEA E PRÓPOLIS (100ml) - ORTIS

A equinácea é uma das principais plantas com propriedades imunostimulantes, um importante adjuvante na prevenção e em casos de infecções bacterianas e virais; e a própolis é considerada um antibiótico natural. Este suplemento alimentar é o ideal para estimular as defesas e a resistência, uma vez que activa e reforça a imunidade, sendo aconselhado aos primeiros sinais de resfriados: espirros, irritação na garganta, e actuando também como prevenção.

**Modo de tomar: 30 gotas (puro ou diluído em água), 3 vezes ao dia, durante 1 semana, 1 vez por mês, a partir do Outono.**



### ÓLEO DE FÍGADO DE BACALHAU (100 cáps.) - SOLGAR

Recomendado tradicionalmente pelas mães e avós do antigamente, a toma do óleo de fígado de bacalhau era obrigatória e segundo se dizia, parecia ter a capacidade de proteger as crianças de todas e quaisquer doenças. Hoje em dia já são vários os estudos disponíveis e de facto, o óleo de fígado de bacalhau tem inúmeras aplicações em termos de saúde, devido à sua riqueza em vitamina A, vitamina D e ácidos gordos ómega-3. A vitamina A tem um efeito positivo na manutenção da integridade, funções e secreções dos epitélios e possui ainda propriedades anti-virais e imunostimulantes. E, a vitamina D, é também um adjuvante nesta época em que há menos luz solar. Constitui desta maneira, um reforço da imunidade para o Inverno e a ingestão de óleo de fígado de bacalhau na forma de cápsulas tem a vantagem de não ter sabor. Por isso, previna-se!

**Modo de tomar: 1 cápsula por dia, de preferência à refeição.**



### VITAMINA C 500mg COM FRUTOS DE ROSEIRA BRAVA (100 comp.) - SOLGAR

A vitamina C é já bem conhecida pela sua acção protectora contra gripes e resfriados, sendo mesmo considerada como o nutriente da imunidade! É um forte antioxidante e um excelente reforço da imunidade. Reduz a duração e severidade dos sintomas dos resfriados, actuando também na sua prevenção.

**Modo de tomar: 1 comprimido por dia, de preferência à refeição.**



### PICOLINATO DE ZINCO 22mg (100 comp.) - SOLGAR

Com uma acção especialmente importante na função imunológica, o Zinco está associado a um correcto funcionamento e actividade do timo (principal glândula do sistema imunitário) e dos glóbulos brancos. Ajuda a estimular a função imunitária, a combater infecções, principalmente as que são provocadas por vírus, é um adjuvante em casos de inflamações da oro-faringe e é ainda eficaz na prevenção dos sintomas dos resfriados.

**Modo de tomar: 1 comprimido por dia, de preferência à refeição.**



### INFUSÃO DE FRUTOS DE ROSEIRA BRAVA E DE FLORES DE HIBISCO (20 saquetas) - POMPADOUR

A roseira brava é particularmente rica em vitamina C, actuando conjuntamente com o hibisco na prevenção dos resfriados. Esta infusão da Pompadour, não contém teína e trata-se de uma selecção de bagas de roseira brava e flores de hibisco que se transformam numa agradável bebida balsâmica, adequada para beber após as refeições ou ao longo do dia. Pode ainda adicionar mel. Ideal para beber durante o Outono e Inverno.



### REBUÇADOS DE ERVAS SUÍÇAS (EUCALIPTO) - RICOLA (50g)

De sabor agradável e refrescante, o seu efeito balsâmico alivia a tosse e a rouquidão, mantendo o hálito fresco durante várias horas. Os verdadeiros rebuçados de Ervas Suíças **sem açúcar** com edulcorantes suavizantes e refrescantes. Para apreciar em qualquer momento e em qualquer lugar.



## ESPECIAL INVERNO

## DESCUBRA OS PRODUTOS INDICADOS PARA SI

## DEFESA NATURAL


**ECHINAFIT® BIONAL**  
**30 cápsulas**
**PROTEJA-SE**

Nos dias de hoje, o nosso sistema imunitário é constantemente submetido às mais variadas pressões. Uma má alimentação, a poluição e todo um conjunto de substâncias desconhecidas que contaminam o ambiente e os alimentos, tornam o nosso organismo cada vez mais vulnerável. Para ajudar a reforçar as resistências, não apenas no Inverno, mas durante o ano, podemos recorrer a algumas plantas e extractos de plantas já largamente conhecidas pelas suas propriedades benéficas. Em conjunto com uma alimentação equilibrada, ar puro e exercício físico, essas plantas podem beneficiar o nosso sistema imunitário. As propriedades de Echinafit® devem-se à combinação da Equinácea com a Unha de Gato e os óleos essenciais do Myrtol.

## ALÍVIO NATURAL


**ANTISEPTINE® BIONAL**  
**80 cápsulas**
**RESPIRE**

As nossas vias respiratórias estão frequentemente expostas ao tempo frio, à humidade, ao ar poluído e aos microrganismos. Antiseptine® resulta de uma combinação de ingredientes naturais: própolis, equinácea, tomilho e vitamina C, que em conjunto vão reforçar as defesas naturais. Desde há muitos anos que o homem recorre à natureza para ir buscar ingredientes naturais que utiliza para proteger a sua saúde. A acção combinada e sinérgica dos diferentes componentes naturais: tomilho, própolis, equinácea e vitamina C, conduzem a resultados muito eficazes ao nível das vias respiratórias. Antiseptine® permite lutar natural e eficazmente contra as agressões externas e reforçar as resistências naturais do organismo.

## PROTECÇÃO NATURAL


**BRONCHILAN® BIONAL**  
**200 ml**
**CUIDE DO APARELHO RESPIRATÓRIO**

Bronchilan® é constituído por uma combinação de plantas reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível da garganta, nariz e vias aéreas respiratórias em geral. Estas plantas protegem e amaciam as mucosas, ao mesmo tempo que ajudam a estimular os mecanismos de defesa do organismo.

Desta forma, Bronchilan® ajuda a cuidar e a proteger os tecidos das irritações provocadas pela inalação de substâncias nocivas (como por exemplo, fumo de cigarro e/ou poluição), do ar frio e seco e em outras situações, em especial durante o Inverno. Sabor agradável e adequado para todas as idades

## ANTIBIÓTICO NATURAL


**PROPEX ORTIS**  
**XAROPE 150ml**

O xarope Propex de própolis e de plantas ajuda o organismo tanto a preparar-se como a lutar contra os males de Inverno.

4 ingredientes activos: A própolis que actua como anti-séptico. A equinácea é uma planta conhecida tradicionalmente pelas suas acções benéficas ao nível do sistema imunitário. O mirtilo é rico em vitamina C. O óleo essencial de tomilho reforça ainda a eficácia deste xarope benéfico.

Ideal nos males de Inverno. Tem um gosto agradável, apreciado por crianças.

**PROPEX SPRAY NASAL 15ml**  
**PROPEX SPRAY NASAL 50ml**  
**PROPEX GOTAS 15ml**

Indicados para: Dores de garganta; Gripes; Déficit nas defesas imunitárias ou necessidade particular de aumentar estas defesas; Higiene bucal; Mau hálito

## SPRAY NASAL


**ÁGUA DO MAR ABTEI e**  
**ÁGUA DO MAR SENSITIV ABTEI**  
**20 ml**
**QUANDO AS DEFESAS NATURAIS NÃO FUNCIONAM**

Especialmente durante a época mais fria, em ambientes climatizados, viagens de transportes, ambientes poluídos ou por outros motivos, a nossa mucosa nasal pode deixar de executar a sua função protectora eficazmente.

A Abtei desenvolveu o Spray Nasal à base de uma solução salina isotónica. Isto significa que esta solução está em equilíbrio fisiológico. Por este motivo a sua utilização torna-se útil para:

- repor o nível de humidade natural da mucosa nasal
- nas constipações, para ajudar a limpar e a desobstruir as fossas nasais uma vez que o muco nasal fica mais fluído e a mucosa pode regenerar-se mais rapidamente.

## INFUSÃO DE FRUTOS


**CHÁ WINTER TIME POMPADOUR**  
**20 saquetas**
**AQUEÇA O INVERNO**

Desfrute do sabor do Mundo de Frutos Pompadour. Pompadour Winter Time é uma deliciosa infusão de frutos, uma mistura de frutos amadurecidos ao sol e o sabor de laranja, canela e maçã. O chá ideal para as noites frias de Inverno.

## SUCEDÂNEO DO CAFÉ


**BIORTICA**  
**100gr**
**SUBSTITUTO PERFEITO**

Biortica é um sucedâneo solúvel do café feito com ingredientes biológicos.

Aqueles que tiverem um sono sensível não terão de se privar do aroma do bom café. Podem substituí-lo por esta deliciosa bebida sem cafeína.

Sem cafeína, mas torrado como o café, esta bebida não perturba o sono e não cria nervosismo.

Evite a acidez normalmente provocada pelo café optando por esta bebida.

## SUMO DE LARANJA


**SUMO DE LARANJA BIO VITÁLIA**  
**1 Lt**
**NATURAL**

Este sumo puro de laranja de agricultura biológica produzido pela Vitália é rico em polpa e sem adição de açúcar.

Naturalmente rico em vitamina C, este sumo não contém corantes, nem conservantes.

Ideal para acompanhar qualquer refeição ou para ser bebido em qualquer altura do dia.



# EVITE NATURALMENTE AS INFECÇÕES VIRAIS COM ECHINACEA

**A chegada do tempo frio traz consigo as tradicionais infecções gripais, cujos sintomas afectam a maioria das pessoas. Existem, contudo alguns que raramente se constipam, provavelmente porque o seu sistema imunitário é mais resistente aos microrganismos. Estilos de vida saudáveis, regimes alimentares adequados, e a prática regular de exercício físico constituem os factores essenciais à manutenção dos níveis de imunidade naturais do organismo. A resistência imunitária pode ainda ser conseguida através da utilização preventiva de extractos herbais de equinácea, planta com conhecidas propriedades imunoestimuladoras.**

*Echinacea purpurea* é uma espécie herbácea originária da América do Norte, região onde as tribos indígenas utilizavam a sua raiz para tratar tosses, gripes, dores de garganta e de dentes, infecções, feridas cutâneas, e para neutralizar o veneno de cobras. Com a chegada dos colonizadores europeus, e a consequente difusão das virtudes terapêuticas desta planta, a equinácea passou a ser conhecida como um bom remédio para qualquer tipo de doenças infecciosas.

As plantas de equinácea possuem um porte pequeno, atingindo cerca de 60 cm de comprimento, as folhas são ovais-lanceoladas e as flores semelhantes às margaridas têm pétalas de coloração púrpura e centros cônicos de cor laranja-marrom.

As preparações das raízes desta planta são populares na prevenção e tratamento de infecções do tracto respiratório superior, devido às suas propriedades anti-virais e imunoestimulantes. A eficácia do tratamento parece ser função de diversos factores que englobam a via de administração, o estado imunitário inicial do paciente e a duração do tratamento. Um estudo recente indica que a administração desta planta no início do inverno

é um meio eficaz de prevenção das comuns infecções invernais (gripes e constipações), reduzindo em cerca de 55% a probabilidade de contrair uma gripe. Desta forma, a equinácea deve ser tomada um mês antes do início de cada Inverno como prevenção. Alguns estudos indicam também a equinácea, com características anti-inflamatórias, é eficaz no tratamento dos primeiros sintomas de gripe e afecções respiratórias, diminuindo o tempo de recuperação e a intensidade dos sintomas. Sem toxicidade e efeitos colaterais conhecidos, é apenas contra-indicada no caso de pessoas com alergia a plantas da família das margaridas, as quais poderão experimentar reacções cutâneas alérgicas, como por exemplo comichões.

*Echinacea purpurea* L. Moench

Formas galénicas/Posologia

Infusão: 2grs por chávena de água fervente, repousar 10 minutos 3 chávenas/dia.

Cápsulas: 500-1000 mg, 2 vezes ao dia

Tintura (1:5): 0.75-1.5 ml, 2 a 5 vezes ao dia





malvaíско



marroio



menta



mil-em-rama



pé de leão



pimpinela



verónica



tomilho



tanchagem

## As ervas das montanhas suíças no sabor de um rebuçado

Sempre ouvi dizer que o que é natural é bom, e mais uma vez confirmei a regra quando me delicieei com o sabor de um rebuçado Ricola. Tendo por base 13 ervas cultivadas ecologicamente e oriundas das montanhas da Suíça, estes rebuçados, para além do refrescante sabor que mantém o hálito fresco, têm um efeito balsâmico que contribui para aliviar a tosse e a rouquidão.

Os sabores vão desde as ervas suíças ao eucalipto, flor de sabugueiro, laranja, limão melissa, mentol e arando vermelho. Estes rebuçados Ricola não contêm açúcar.

Os rebuçados Ricola são comercializados nas lojas Celeiro-Dieta e em lojas de produtos naturais.





salva



sabugueiro



primavera



malva



**Ricola**

Naturalmente Refrescantes





A Piazza Anfiteatro em Lucca

# DESCOBRINDO A TOSCANA

Feche os seus olhos e imagine umas das mais belas regiões do mundo. Estamos a falar da Toscana. Localizada no centro de Itália e tendo a lindíssima cidade de Florença como capital, a Toscana transporta-nos para um passado de artistas e conquistadores.

Montanhas salpicadas de mármore, praias de areia branca, aromas únicos, sabores mediterrânicos e um riquíssimo legado cultural farão as delícias dos seus sentidos!

Neste artigo propomos-lhe a descoberta desta zona de Itália recomendando-lhe cinco lugares que são sem dúvida dos mais belos desta região: **Florença, Lucca, Pisa, San Gimignano e Siena**. Ao longo de um passeio relaxante e maravilhoso poderá descobrir o encanto único de cada uma das nossas sugestões.

## Florença – a capital da arte

Fundada pelos Romanos no Século I A.C. atingiu a sua glória em termos artísticos e culturais sob a influência da família Medici. Giotto, Leonardo da Vinci e Michelangelo são apenas alguns dos muitos nomes dos que passaram por esta cidade, deixando marcas intemporais.

Comece o seu percurso pela Piazzale Michelangelo. Aqui, poderá contemplar toda a cidade desfrutando da excepcional vista panorâmica. Seguidamente, deixamos-lhe seis sugestões para passeios no centro histórico.

Florença é uma cidade apaixonante e cada canto da mesma é uma experiência inesquecível.

## Sugestões Dietmagazine Florença

**Duomo** – catedral gótica elaborada com mármore dedicada a Santa Maria del Fiore. No interior poderá deslumbrar-se com a Pietá dell'opera del Duomo de Michelangelo.

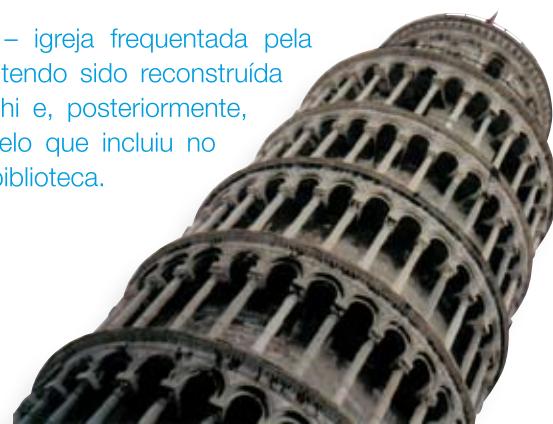
**Galleria dell'Accademia** – fundada em 1563 foi a primeira escola de técnicas de desenho, pintura e escultura. A famosa escultura de Michelangelo, David, é uma das peças presentes na galeria.

**Galleria degli Uffizi** – umas das melhores galerias de arte em Itália com trabalhos de Giotto, Leonardo da Vinci, Galileo entre outros artistas.

**Piazza della Signoria** – foi o centro político e social de Florença durante séculos. Admire o Palazzo Vecchio.

**Santa Maria Novella** – construída pelos Dominicanos entre 1279 e 1357. Possui espectaculares frescos no seu interior.

**San Lorenzo** – igreja frequentada pela família Medici tendo sido reconstruída por Brunelleschi e, posteriormente, por Michelangelo que incluiu no projecto uma biblioteca.





Seguindo pela região do Chianti, famosa pela sua produção vinícola, deparemos-nos com Lucca, a cidade berço de Puccini. Alugue uma bicicleta! É a melhor forma de visitar a cidade!

### Sugestões Dietmagazine Lucca

**Piazza Anfiteatro** - originalmente um anfiteatro Romano conserva ainda hoje muita da sua arquitectura original  
**Torre Guinigi** – após cerca de 250 degraus pode desfrutar uma vista fabulosa

**Duomo San Martino** – bonita catedral com a marca de Tintoretto no seu interior

**Villas de Lucca** – ao sair da cidade visite uma das famosas villas nomeadamente a Villa Torrigiani

**Festival de Música Puccini** – decorre de Junho a Agosto e este ano estarão em cartaz óperas como Tosca ou Madame Butterfly.

Saindo de Lucca dirija-se a Pisa aproveitando as paisagens que irá cruzando até chegar a esta cidade universitária nomeadamente as margens do Rio Arno. Chegando ao centro, na Piazza dei Miracoli encontrará a torre inclinada, a mais famosa atracção da cidade. Com um espólio muito extenso de arte medieval, pode encontrar vestígios do cruzamento artísticos dos povos que habitavam a zona do mediterrâneo.

### Sugestões Dietmagazine Pisa

**Piazza dei Miracoli** – explore detalhadamente as riquíssimas atracções desta praça

No caminho para Siena pare em San Gimignano, uma das cidades montanhosas mais belas da Toscana. Famosa pelas suas torres medievais conta ainda com uma rica colecção de frescos.

### Sugestões Dietmagazine San Gimignano

**Piazza della Cisterna** – é o coração de San Gimignano onde estão os edifícios mais pitorescos como o Palazzo Tortoli

**Palazzo del Capitano** – visite a galeria de arte no interior do edifício

No final da viagem, e de volta a Florença, encontrará Siena, património da Humanidade, localizada no centro da região vinícola toscana. Inabitada durante séculos Siena floresceu no fim da idade média. Construída sobre três colinas e com um aspecto marcadamente medieval, Siena é um autêntico regresso ao passado.

### Sugestões Dietmagazine Siena

**Duomo** – aprecie a mistura entre a arquitectura românica e gótica

**Torre del Mangia** – magnífica vista sobre a cidade

**Palazzo Pubblico** – deslumbre-se com os frescos

Termine este passeio na Toscana numa das muitas esplanadas de Florença onde poderá degustar um dos famosos vinhos desta região. Por fim, lembramos-lhe que as férias devem servir para descansar do bulício do quotidiano e ganhar energia para o trabalho que se aproxima. Ao planear as suas férias assegure-se que as mesmas serão relaxantes e recompensadoras.

A Piazza del Campo em Siena



A Ponte Vecchio em Florença



As belas pontes de Florença



A belíssima região de Chianti



# SETEMBRO: PAIS E CRIANÇAS REGRESSAM ÀS AULAS!

**Livros, material escolar, escolas, disciplinas, horários, professores, colegas, aulas, trabalhos de casa ...e a azáfama da vida escolar está de volta ao lar, depois das férias!**

Voltaram os horários a cumprir, o acordar (várias vezes) os filhos para se prepararem para o longo dia que os espera...saltar da cama, a casa de banho que está ocupada, vestir, pegar na mochila pesada e no lanche quem sabe (?), no brinquedo novo para mostrar aos amigos e sair a correr porque o pai está à espera no carro ou para não perder o autocarro. Ops! Volta-se atrás porque o casaco ficou esquecido. Até que, aterramos na escola, na algazarra do primeiro dia. Com mais ou menos agitação assim começa o dia, de pais e filhos, que se irá prolongar por todo o ano lectivo!

No quadro que pintámos em cima, não foi só o casaco que ficou esquecido. Também aqui o pequeno-almoço ficou esquecido. Equem sabe se o casaco não ficou esquecido por falta do pequeno-almoço? Iniciar o dia com um pequeno-almoço equilibrado é essencial para qualquer pessoa.

Estudos provam que existe uma relação estreita entre a alimentação e a função social associada à memória. Se num adulto o facto de não tomar o pequeno-almoço, pode ter como consequência distrações ou até mesmo acidentes, numa criança a ausência da primeira refeição do dia tem ainda maior influência.

Afirmar esta está comprovada por um estudo recentemente realizado, onde se verificou que as crianças que não tinham tomado o pequeno-almoço, efectuavam mais erros e apresentavam maiores dificuldades de concentração do que as crianças que tinham tomado correctamente a primeira refeição do dia.

Outro estudo indicou que os alunos que tomaram o pequeno-almoço, meia hora antes do teste, obtiveram melhores notas do que aqueles que tomaram o pequeno-almoço duas horas antes. Vindo reforçar a ideia de que um jejum prolongado tem influência nas funções cognitivas: menor capacidade de atenção e consequentemente de aprendizagem e ainda falta de interesse, sonolência ou agitação, entre outras.

Esta refeição tão fundamental para iniciar o dia deve quebrar o jejum nocturno, evitando hipoglicémias e ter a capacidade de fornecer energia para a manhã que se apresenta. As hipoglicemias são resultado de um jejum prolongado em que a diminuição de açúcar no sangue pode originar cansaço, alterações de humor, tremores e fraqueza, confusão, cefaleias, desmaios, fome voraz na refeição seguinte... Para além deste facto, a toma de um pequeno-almoço equilibrado, evita que ao almoço a criança (e o adulto) sinta muita fome e acabe por fazer uma alimentação incorrecta em termos de qualidade e quantidade. É errado pensar que um "bom almoço" possa substituir a "principal refeição" do dia, o pequeno-almoço! Até ao almoço, já houve um período de carência que não é possível corrigir e além disso, as refeições pesadas apenas provocam cansaço e sonolência.

**O pequeno almoço ideal deve ser constituído por:**

✿ **Leite e derivados**, uma vez que estes alimentos são fornecedores de proteínas de alto valor biológico, vitaminas e minerais, destacando-se nestes últimos, o cálcio. A Bebida de Soja, composta pelos mesmos nutrientes que destacámos em cima, é uma excelente alternativa. É um produto vegetal, rico em fibras e lecitina (capacidade de alerta e de memória) e ácidos gordos polinsaturados, isento de colesterol, lactose, e proteínas do leite de vaca, ideal para intolerantes à lactose e pessoas com alergia às proteínas do leite de vaca.

✿ **Cereais e seus derivados**, como pão, cereais de pequeno-almoço sem açúcar







adicionado, ou flocos de aveia. Caso opte pelo pão, este pode ser barrado com manteiga ou se preferir pode usar queijo fresco/requeijão. Os cereais e seus derivados são as principais fontes de hidratos de carbono complexos e fornecedores de energia.

✿ **Fruta fresca**, devido à sua riqueza em vitaminas e fibras e que pode também ser inserida na forma de sumos naturais.

**Não esquecer que ao longo do dia se deve beber bastante água.**

**A alimentação deverá ser sempre equilibrada e completa, adequada às necessidades de cada um (idade, peso, actividade física e mental...)!**

Há que ter em conta que, para além de um pequeno-almoço adequado, é necessário fazer pequenos lanches a meio da manhã e da tarde, de modo a não estar mais de 3 horas sem comer, não esquecendo o almoço e o jantar.

Pode optar por preparar o lanche do seu filho à base de sumos naturais/leite/iogurtes, sandes/bolachas e fruta, ou recorrer à cantina/bar da escola...No entanto, deverá ter conhecimento se o seu filho terá à disposição este tipo de alimentos e se os tiver se não opta por bolos, snacks fritos e salgados, refrigerantes e outros menos adequados. Muitas são já as máquinas distribuidoras de comida espalhadas pelas escolas e nem sempre as opções de escolha são as mais saudáveis.

**A escola também poderá ter consequências a nível de saúde dos pequenos estudantes.**

Não há criança em idade escolar que não tem a sua mochila, ou na maior parte dos casos, a sua enorme e pesada mochila! De acordo com a Organização Mundial de Saúde, **cada criança não deve transportar mais de 10% do seu peso**, para evitar dores de costas e possíveis problemas a nível da coluna vertebral. Devido a este facto, os pais deverão ajudar na escolha da mochila. Se não for possível optar por uma mochila de rodas, a escolha deverá recair por uma mochila de alças largas, almofadadas e ajustáveis, e a largura da mochila não deve ultrapassar a superfície das costas da criança, devendo o peso ser distribuído e nunca pender a mochila num só ombro!

**A cadeira, a mesa e a posição em que a criança se senta na escola também são factores a considerar, uma vez que**

**deverão estar confortáveis para se poderem concentrar nas tarefas, evitando cansaço, desatenção e futuros problemas de costas.**

As brincadeiras ajudam a relaxar e a despender a energia, que por vezes acumulam em excesso, por isso depois do estudo, os tempos livres deverão ser bem aproveitados. No final de dias tão agitados, o cansaço começa a fazer-se notar e, não devemos esquecer, que as crianças se encontram em fase de desenvolvimento e ainda têm muito que crescer...um sono descansado desempenha um papel principal e essencial no finalizar do dia! O sono tem um efeito reparador e refrescante, deixando as crianças preparadas para o dia que se avizinha. (Uma sesta bem dormida durante a tarde, quando tal é possível é também uma boa opção.)

**Nem sempre o ingresso ou o regresso à escola é motivo de alegria. Há crianças que pelos mais variados motivos se sentem constrangidas, tímidas, nervosas, inseguras, com medo ou vêm a escola como uma obrigação e não se sentem bem neste local.**

A valeriana, o lúpulo, a passiflora ou um xarope de alface são algumas opções que pode seleccionar de acordo com a idade e que poderão ajudar uma criança nervosa/ansiosa a ultrapassar este obstáculo.

Se estivermos a falar de uma criança hiperactiva, estudos científicos comprovam a ajuda dos ácidos gordos essenciais, nomeadamente o ómega 3. A lecitina e o magnésio são adjuvantes na concentração e na memória, actuando desta maneira na capacidade de aprendizagem.

Alguns pais, demonstram especial preocupação ao facto das crianças na escola poderem contrair algumas das doenças vulgares nesta fase e, de facto, muitas vezes, algumas crianças não estão preparadas. **Para estimular o sistema imunológico e prevenir possíveis afecções das vias respiratórias são indicados a equinácea, a própolis, o zinco, a vitamina C e alguns preparados homeopáticos.** A escolaridade é um instrumento de relevo para as crianças enfrentarem os desafios do futuro, por isso a sua presença no regresso às aulas e todo o apoio que lhe der durante o ano lectivo é também ele precioso para o seu filho.

# ESPECIAL CRIANÇA

## Saborosas e Saudáveis

### BEBIDAS PROVAMEL (250ml)



A soja fornece proteínas de elevada qualidade que contém os aminoácidos essenciais necessários ao crescimento e desenvolvimento. Os produtos à base de soja como as bebidas, sobremesas ou iogurtes podem ser inseridos numa alimentação variada e equilibrada para crianças com mais de um ano. Os produtos de soja enriquecidos com cálcio contribuem para ossos e dentes mais fortes.

## Energia em Barra

### JORDANS BARRAS DE CEREALIS



A combinação de cereais e fruta faz destas barras um dos snacks ideais. Crocantes e saborosas podemos encontrá-las em vários sabores. É verdadeira energia em forma de barra.

As Barras Frusli ganharam pelo 5º ano consecutivo o prémio de 'Melhor Barra de Cereal do Ano' promovido pela revista Slimming.

## Fórmula Essencial

### KANGAVITES

### Fórmula de Multivitaminas e Minerais Sabor a frutos Silvestres e a frutos Tropicais

(60 comp. mastigáveis)



Todos nós sabemos que a dieta de uma criança é o mais importante na sua saúde. Para garantir que uma criança esteja realmente a ser bem nutrida, muitos pais optam por lhes administrar um suplemento.

O Suplemento Kangavites comprimidos mastigáveis, é composto por uma série de vitaminas e minerais essenciais ao crescimento saudável de uma criança. Os vários nutrientes que compõem esta fórmula são essenciais ao sistema imunitário, visão, metabolismo energético e constituição óssea. A sua riqueza em antioxidantes oferece ainda uma protecção contra os radicais livres derivados da poluição ambiental, fumo de tabaco, etc. Além dos nutrientes essenciais, Kangavites possui ainda uma série de frutos e extractos vegetais como brócolos, cenoura, laranja, maçã e morango que vão complementar a alimentação diária. Kangavites não contém corantes nem aromatizantes artificiais e cumpre todas as normas rigorosas de qualidade.

O Suplemento Alimentar Kangavites Fórmula de Multivitaminas e Minerais pode ser aconselhado como coadjuvante para: as Deficiências nutricionais infantis; o Crescimento; a Debilidade e convalescença.

## Yofu de Soja Biológico PROVAMEL



Yofu de soja biológico. O substituto vegetal do iogurte. Deseja substituir o iogurte por um produto 100% vegetal? O Yofu de Soja Biológico Provamel oferece-lhe uma solução saborosa e sem proteínas de leite de vaca, como um sabor ligeiro e cremoso como o iogurte. Os mais pequenos vão adorar. É bom para o organismo não contendo colesterol nem lactose sendo rico em proteínas essenciais. É ideal para um snack a meio da manhã ou para o lanche. Opte pela variedade natural ou

frutos ficando com a certeza de ter escolhido o melhor. O Yofu de Soja Biológico Provamel é preparado com fermentos activos seleccionados: *L. bulgaricus* e *S. thermophilus*, sendo utilizados unicamente grãos de soja sem OGM de agricultura biológica na sua composição. Disponível nas seguintes variedades: Natural, Pêssego-Manga, Baunilha-Framboesa e Cereja. Devido à sua prática embalagem, pode deliciar-se em qualquer lugar.



# MADALENAS



**Grau de dificuldade:** Fácil

**Tempo:** 40 minutos

## Ingredientes:

Formas para Madalenas  
100g de margarina de soja biológica para barrar e cozinhar  
70g de açúcar biológico  
2 ovos biológicos  
30ml de bebida biológica de soja natural  
75g de farinha biológica  
100g de amêndoas em pó  
essência de amêndoa

## Confecção:

Derreta a margarina e adicione o açúcar. Junte os ovos um a um. Aqueça a bebida biológica de soja natural em lume brando e sem deixar ferver. Adicione ao preparado. Incorpore a farinha, as amêndoas em pó e a essência de amêndoa e misture tudo muito bem. Unte as formas e encha-as com a mistura. Leve ao forno pré-aquecido a 190°C durante 25 minutos.

## “ALMÔNDEGAS” VEGETAIS Biológicas Congeladas



**Grau de dificuldade:** Extra Fácil

**Tempo:** 7 a 8 minutos

Uma proposta para uma alimentação mais saudável e correcta. Com sabor rico e apetitoso para transformar o seu modo de vida. Completamente vegetal, sem gorduras nem proteínas de origem animal e sem colesterol.

## Confecção:

Forno: colocar ainda congelado no forno previamente aquecido a 180°C, e deixar cozer durante 7 a 8 minutos.  
Microondas deixar cozer a uma potência média durante cerca de 2 a 3 minutos.  
Frigideira com um pouco de óleo vegetal durante cerca de 7 a 8 minutos.  
Sirva com legumes e salada.

**Diet  
Magazine  
aconselha:**



Billington's Açúcar  
Biológico Demerara



Provamel Margarina de Soja  
Biológica para barrar e cozinhar



Provamel Bebida Biológica  
de Soja Natural



Bioene “Almôndegas”  
Vegetais Biológicas congeladas



# PROVAMEL

Nós somos

## PRO Yofu

bio

### Nova Embalagem Novos Sabores



Gostava de substituir o iogurte por um produto 100% vegetal, sem lactose e sem colesterol? A Provamel oferece-lhe uma solução saborosa e sem proteínas de leite de vaca, com um sabor ligeiro e cremoso como o iogurte. Os Yofus de Soja Biológicos Provamel não contêm colesterol e são ricos em proteínas essenciais. Estão disponíveis nas variedades Natural, Pêssego-Manga, Baunilha-Framboesa e Cereja. Os Yofus de Soja Biológicos Provamel são preparados com fermentos activos seleccionados: *L. bulgaricus* e *S. thermophilus*.

100% vegetal

0% lactose

0% colesterol

**Provamel. Em harmonia com a minha natureza.**

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A., Rua 1ª de Dezembro, nº 45 - 3º dto. 1249-057 Lisboa  
dietimport@dietimport.pt www.dietimport.pt

