

**O vegetarianismo  
está a atrair  
cada vez  
mais adeptos**

Nº6 Verão · 2007

# Diet Magazine

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

**Descubra  
Fernando de Noronha,  
o paraíso brasileiro**

**Como evitar  
as pernas  
cansadas**

**Chegou  
o Verão!**

 **dietimport**



## Viva o Verão intensamente!

A época mais quente do ano chegou. Sol, praia e férias são algumas das palavras que mais nos lembramos e, como tal, o artigo principal aborda as situações mais comuns nesta estação.

O Vegetarianismo foi outro dos artigos centrais escolhidos para a revista. Esta opção de vida tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos por uma multiplicidade de razões. O nosso objectivo é que fique a conhecer melhor esta escolha e as suas implicações.

No final do artigo a escolha será sempre sua.

O visual da DietMagazine mudou também! Contributos dos nossos leitores e um estudo efectuado junto dos mesmos foram a nossa base de trabalho. As alterações são muitas, quer a nível gráfico quer de conteúdo, mas acreditamos que vai gostar mais que nunca da sua revista. Envie-nos a sua opinião através do e-mail: [dietmagazine@dietimport.pt](mailto:dietmagazine@dietimport.pt)

Aceite as nossas dicas e sugestões e viva o Verão intensamente.

Tiago Lobo do Vale, Director da DietMagazine

# 4

### Verão

É a estação do ano mais apetecível, mas também uma das que requer mais cuidados. Tire o melhor partido do sol e do calor com as devidas precauções.

# 10

### Vegetarianismo

Uma opção de vida cada vez mais actual e necessária. O respeito pelos animais e a preservação do ambiente são factores essenciais.

# 14

### Destino Internacional

Fernando de Noronha o paraíso brasileiro que abriu portas ao mundo em 1990, mas onde o factor preservação é essencial.

# 15

### Pernas cansadas

A prevenção continua a ser o melhor remédio, sobretudo para as mulheres que são as mais afectadas.

# 18

### Bodelha

Os benefícios da planta medicinal que contribui para o equilíbrio metabólico, mas que continua a ser desconhecida por muitos.



**Propriedade:** Dietimport, S.A.  
**Director:** Tiago Lobo do Vale  
**Coordenação Editorial:** Ana Andrade  
**Departamento Técnico-Científico:** Célia Tavares, tradutora – Filipa Rodrigues, nutricionista – Pedro Lobo do Vale, médico – Sandra Carvalho, bióloga  
**Departamento de Publicidade:** Ana Andrade (218 543 116), Catarina Teixeira (218 543 125)



**Edição:** MC Factory - Divisão de Customer Publishing da Media Capital Edições - Rua Mário Castelhana, 40, Queluz de Baixo, 2734-502 Barcarena, Telefone: 214 369 616  
**Director:** Rui Camarinha  
**Redacção:** Marta Braga  
**Director de Produção:** Mário Bento  
**Tratamento de Imagem:** Ricardo Pereira (coordenador)  
**Direcção Comercial e Publicidade:** Helena Forjaz  
**Coordenador Comercial:** Elias Rodrigues, Telefone: 214 369 495  
**Impressão:** Heska Portuguesa  
**Tiragem:** 50.000 exemplares  
**Periodicidade:** Trimestral

A maneira mais

# deliciosa

de estar na

# linha

100%  
NATURAL



O Xarope de Seiva é uma bebida biológica, purificante e de sabor delicioso.

O Xarope de Seiva é comercializado em lojas de produtos naturais,





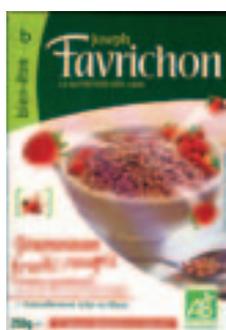
## Biológicos de qualidade

Haverá melhor do que ter um produto de elevada qualidade e ainda por cima biológico? O segredo está na linha de produtos Byodo que apresenta uma vasta gama de produtos que vão dos biscoitos, snacks e bolachas, aos vinagres balsâmicos, ketchup, pudins, massas, entre outros. São produtos de elevado grau de qualidade com a grande vantagem de serem biológicos.



## Com barriga, eu?

Graças ao anis verde, papaia, menta, prebióticos, probióticos, cavalinha e erva-cidreira este 'Ventre Plano' da Siken Form contribui para o equilíbrio digestivo reduzindo a sensação e barriga inchada até 3 cm. Disponível em vários sabores.



## Pobre em calorias, rico em benefícios

Mais do que nunca aquilo que comemos reflecte-se no nosso bem-estar e este Granosson Bio com frutos vermelhos não foge à regra. À base de farelo de trigo e de xarope de malte de agricultura biológica é rico em fibras alimentares, essenciais ao bom funcionamento do organismo. Ajuda a regular o trânsito intestinal, tem um elevado teor de fibras e não contem açúcar.

## Adeus líquidos e toxinas

Quantas vezes sente uma sensação de inchaço, pernas pesadas e cansaço provocados pela retenção de líquidos?

'Diuridren' da

Siken Form ajuda a eliminar o excesso de líquidos e as toxinas graças aos seus ingredientes activos que incluem: dente de leão, groselha negra, salsaparrilha, urtiga, ananás, magnésio e vitamina B6.



## Gelado vegetal

São gelados, mas não têm colesterol, nem leite, nem açúcar. Disponíveis em vários sabores e em embalagens de 500g, os gelados Kioene são 100% vegetais sem gordura nem proteínas de origem animal. Uma sobremesa refrescante e saudável.



## Mais energia

Acorda cansado e tem a sensação de que dormiu apenas duas horas quando afinal foram sete? Tem perdas de memória e quebras de energia? Este complexo de Carnitina (que contribui para a produção de energia) da Solgar é um suplemento alimentar recomendado para situações tão diversas como: saúde cardiovascular (angina de peito, arritmias), prevenção da fadiga, estímulo de memória no idoso, melhoria da performance e recuperação física, entre outros. Uma fórmula que otimiza a produção de energia. Adequado a Vegans. Embalagem com 60 comprimidos.





# Para um Verão mais saudável

**DEPOIS DE ESPERARMOS ANSIOSAMENTE, ELE AÍ ESTÁ! Tire o melhor partido do sol, mas proteja-se tomando as devidas precauções**

O Sol, é o principal agressor desta estação e são várias as reacções cutâneas que pode provocar! Por exemplo, a urticária solar provoca o aparecimento de máculas e pápulas que podem surgir após a exposição solar. É a erupção polimorfa, vulgar nas mulheres adolescentes, costuma manifestar-se por prurido e ardor nas zonas afectadas, que por norma são a zona do decote, braços e tronco. Também são vulgares as reacções que provocam alteração da cor da pele e manchas. Quer a urticária, quer a erupção tendem a repetir-se subitamente ou aquando de uma nova exposição solar. No caso de alergia solar, se houver contacto com a água e com a areia, a irritação cutânea tende a agravar-se ainda mais. Doenças como a coupe rose (dilatação de pequenos vasos sanguíneos no rosto) e a lucite estival (bolhas na face, durante a Primavera), pioram com a exposição solar. Outro factor a ter em conta e que pode desenvolver algumas reacções são

os medicamentos fotosensibilizadores (antibióticos, antifúngicos, anti-histamínicos, analgésicos, entre outros) tal como alguns cosméticos e perfumes que aumentam a sensibilidade ao sol, razão pela qual o seu uso deve ser controlado. Como prevenção, se estiver a tomar medicamentos o melhor é consultar o folheto informativo e certificar-se de possíveis contra-indicações de exposição solar. Os idosos, por serem normalmente o grupo mais medicado, deverão ter especial atenção a este facto.

## Mulheres, as mais atingidas

Quer pela toma de anticoncepcionais, quer pelas alterações hormonais elas são mais susceptíveis às alergias solares. Por outro lado, o facto de usarem tendencialmente mais cosméticos e perfumes, pode ter influência. A pré-existência de outras alergias e a predisposição genética são outros factores de risco. Contudo, uma das principais causas das alergias solares é a alteração da camada do ozono. Neste contexto, os raios ultravioletas A (UVA) têm uma maior capacidade de provocar estas reacções que os B (UVB).

É a associação dos dois que na maioria das vezes é responsável pelo aparecimento de alergias solares. As radiações UVA são mais intensas nas horas de maior calor, razão pela qual deve evitar a exposição solar, entre as 11h e as 16h.

Se sofre de alergia crónica ao sol pode optar por uma medicação preventiva, antes do aparecimento dos sintomas. Quando estes surgem a melhor forma de aliviar a irritação é cobrir a zona afectada com roupas leves e não se expor ao sol. Pode também aplicar compressas de camomila que ajudam a acalmar a pele.

As alergias que surgem nesta época do ano, não são obrigatoriamente provocadas apenas pelo Sol. A areia, a maresia, o protector solar ou uma alimentação incorrecta, associados à exposição solar, são também factores desencadeantes.

### Obrigatório proteger-se

A melanina é o pigmento responsável pela cor da pele e pelo bronzeado. Se por um lado existem pessoas que obtêm um invejoso tom de chocolate em pouco tempo, por outro, existem outras que após 10 minutos de exposição solar adquirem um tom lagosta. Apesar das inúmeras recomendações são muitos os que continuam a expor-se ao sol nas horas de maior calor. Resultado? As queimaduras solares seguem-se umas às outras. Também aqui a prevenção é o melhor remédio. Para atenuar o edema, o ardor ou a vermelhidão o melhor é: utilizar cremes gordos para hidratar a pele; aplicar cremes com acção anti-inflamatória; aliviar as dores com soluções refrescantes de forma repetida; tomar duchas de água fria e beber muitos líquidos. Convém lembrar que para além de todos os perigos que corre, está a contribuir para o envelhecimento da sua pele!

Muita atenção aos dias nublados, a radiação solar é elevada e podem ocorrer queimaduras. Porque não fazer um piquenique na mata, à sombra, em vez de estar na praia entre as 11 e as 16h ?

### HÁ MAR E MAR...

- Tome banho apenas em praias vigiadas, nade sempre acompanhado e em locais sem algas ou limos. Se sentir frio saia da água
- Respeite os sinais das bandeiras e cumpra as indicações dos nadadores-salvadores
- Não salte de penhascos ou pontes, se mergulhar, faça-o apenas em zonas que conheça bem, que não sejam rochosas e salte de pés
- Após prolongada exposição ao sol, entre na água lentamente e depois de comer, aguarde 3 horas antes de o fazer
- Evite a exposição solar entre as 11 e 16h, use chapéu e óculos de sol para protecção de pescoço, rosto, nuca e olhos. As crianças deverão também usar uma t-shirt
- As roupas húmidas, aumentam o poder de penetração dos raios ultra-violeta, evite-as
- E não se esqueça, faça da garrafa de água e do protector solar (aplicado de 2 em 2h) a sua companhia

### O uso de um protector solar com índice de protecção elevado, não quer dizer que possa estar ao sol nas horas de maior calor, sem correr perigo

Não é por acaso que a exposição excessiva aos raios solares é considerada a principal causa de cancro de pele. Além de ser responsável pelo envelhecimento prematuro da pele, alergias, danos oculares e queimaduras. A sensibilidade ao sol, varia de pessoa para pessoa. Por norma, quanto mais clara é a pele e a cor dos olhos, maior é a dificuldade de bronzear e maior é a probabilidade de apanhar um “escaldão”!

Existem dois tipos de filtros solares: os químicos (protectores solares) e os físicos (roupa e outros acessórios). Os químicos têm a vantagem de não interferirem na produção natural de vitamina D. Muito se tem falado de protectores solares e do índice de protecção solar (IPS), que indica o número de vezes, em tempo, que a pele demora a ficar vermelha. Ou seja, um protector solar com factor 25, significa que a pele vai levar 25 vezes mais tempo a ficar vermelha do que sem protector. Opte por um protector solar (mínimo factor 15), que proteja contra os raios UVA e UVB. A primeira aplicação deve ser feita 30 minutos antes da exposição solar, e deve ser repetida de 2 em 2 horas ou de cada vez que vai à água. Aplique-o também nas mãos e nos pés, sem esquecer as orelhas! Após a exposição solar, depois de tomar banho e já em casa, hidrate a pele com um pós solar ou um bom creme hidratante. Não só o sol, mas também o vento, a água salgada e o cloro das piscinas são agressores, desidratando a pele.

### Calor versus transpiração

A temperatura sobe, o calor aperta e a transpiração é inevitável. Afinal é ela que regula a nossa temperatura corporal e ajuda a expulsar as toxinas do organismo. Se tiver uma sensação de mal-estar e odor desagradável, a culpa é das toxinas! Os pés e as axilas são os mais afectados devido à fraca ventilação e maior humidade. Se transpira muito, esta situação poderá dever-se ao uso de roupas que favorecem a retenção da humidade. Os desodorizantes podem ajudar a captar bactérias e evitar os odores, mas também contraem os poros da pele e reduzir a transpiração. Antes do desodorizante lave e seque bem as axilas, ao longo do dia limpe o suor evitando que ele seque por si. Evite alimentos açucarados ou com gordura, preferindo frutas e legumes. E beba água!

Se transpirar muito dos pés tenha atenção ao pé de atleta, o calor e a humidade são ideais à proliferação do fungo. Prefira sapatos abertos e mantenha os pés arejados. Evite meias sintéticas, prefira as de algodão e mude-as diariamente.

## Cabelo e olhos

O Sol, o sal da água do mar e/ou o cloro das piscinas alteram da cor do cabelo, especialmente se tiver madeixas, e contribuem para as pontas espidas. Para mantê-lo saudável, esqueça o secador e depois da praia ou da piscina, lave bem o cabelo e aplique um óleo capilar para o proteger da exposição solar, da água do mar e das piscinas. Aplique uma máscara capilar hidratante de 15 em 15 dias.

Muita atenção ao olhos, os raios ultravioletas podem aumentar o risco de cataratas e conjuntivites. Ao usar óculos de sol está a bloquear 99% das radiações, pelo que se recomenda também o seu uso em crianças.

## Água, a melhor aliada

Qual é o seu menu preferido agora que o calor aperta? Algo leve e fresco, certo? De preferência enquadrado numa alimentação saudável. Regra de ouro a não quebrar: Hidratar! Afinal a água é o componente maioritário do corpo humano, 75% em média. É o meio onde se desenrolam todas as reacções do nosso organismo: regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes, eliminação de resíduos, entre outras. A água é eliminada através da urina, fezes, suor e transpiração, mas com o termóstato a subir, aumentam também as nossas necessidades. Está neste momento acompanhado de uma garrafa de água? Não?! Mas devia!

A água deverá ser a bebida de eleição, mas pode também optar por sumos naturais ou tisanas. Em contrapartida, o chá, o café e o álcool devem ser evitados, uma vez que apesar de fornecerem líquidos, são diuréticos e acabam por fazer perder mais água do que aquela que fornecem! As bebidas açucaradas e as gaseificadas devem ser evitadas. Se beber água engarrafada, varie de marca, devido à variação do teor mineral existente entre elas. Os vegetais, as frutas e as sopas são boas fontes de água.

Se sentir sede é sinal de que as suas células já estão desidratadas. Deverá beber água mesmo sem ter sede! Com crianças e idosos, o cuidado deve ser redobrado porque desidratam com maior facilidade. Eis algumas consequências da desidratação: desvitalização dos cabelos, descamação do couro cabeludo, lesões na pele, câibras e dormências, secura das vias aéreas e olhos, pele áspera e seca, dores de cabeça, dificuldades de concentração, fadiga, dores musculares, prisão de ventre, entre outras.

Evite refeições pesadas e opte por pequenas refeições ao longo do dia, que incluam frutas e legumes, ricos em antioxidantes e água. Evite molhos e prefira o azeite para temperar. Adicione frutas ao iogurte, queijo fresco, ovo cozido ou atum às saladas, ou se for fazer um pic-nic faça o seu próprio gaspacho! Faça-se acompanhar da geleira, para que os alimentos

## AS NOSSAS SUGESTÕES



### Para manter a linha

Os **Batidos Multitablen Figur System** são substitutos integrais para o controlo de peso. Disponíveis em vários sabores: chocolate, ananás, baunilha e cereja e banana. Constituem uma bebida saborosa e de fácil preparação com fibras, vitaminas, minerais e l-carnitina.



### Sol e insectos

Cuide da sua pele depois do sol e proteja-se dos insectos através da **linha natural Helpic**. Gel 30ml (Após picada); Gel 30ml (Reparador após o sol); Spray 100ml (Repelente de insectos).



### Pele Resplandecente

**Beta caroteno 7mg** da Solgar. Fonte natural de beta-caroteno proveniente da D.Salina, alga unicelular orgânica. Este suplemento permite obter maiores concentrações de vitamina A sem risco de toxicidade. Tem uma forte acção antioxidante. Embalagem com 60 cápsulas.



### Perda de Peso e Purificação Xarope de seiva de Ácer biológico

Preparado à base de seiva de Ácer biológico, originária dos Estados Unidos e Canadá.

Composto essencialmente por açúcar, boa fonte de cálcio, ferro e tiamina (Vit. B1). Seiva pertencente ao grau D, colhida nos finais do mês de Abril, sendo conseqüentemente a mais rica em vitaminas e minerais. Utilizado para preparação de bebida depurativa para desintoxicação do organismo e redução do peso. Embalagem de 1 Litro.



### Cabelos Protegidos Hair, Skin and Nails

O aspecto da pele, unhas e cabelo é um reflexo da saúde interior e dos nutrientes ingeridos na alimentação. A fórmula única Solgar Cabelo, Pele e Unhas e funciona a partir do interior do organismo ajudando a formar colagénio e queratina responsáveis pela elasticidade e resistência da pele, unhas e cabelo. Embalagem com 60 ou 120 comprimidos.

não sejam submetidos a temperaturas elevadas, o que iria favorecer o desenvolvimento de bactérias.

Em época balnear, a suplementação com antioxidantes poderá ser aconselhada como complemento de uma alimentação saudável. O betacaroteno ou pró-vitamina A, as vitaminas C e E e o selénio, são importantes antioxidantes, previnem a desidratação da pele, ajudam a retardar o envelhecimento, favorecem e maximizam a duração do bronzado.

# bio3 chá brilhe mais

saúde  
beleza  
linha



Os chás e cápsulas **bio3**  
contêm apenas  
ingredientes naturais - plantas  
que ajudam a  
controlar o peso e a linha  
cuidando da saúde.

Ao tomar **bio3** todos os dias será mais fácil  
eliminar gorduras e toxinas para conseguir  
mais saúde e beleza natural.



Chá Controlo de Peso  
Ingredientes:  
Malva 50%;  
Folhas de Sene 25%  
e Folhas de Salva 25%.

[www.bio3.es](http://www.bio3.es)

ORTI

# Programa Comp

MethoDraine

## ELEGÂNCIA

## Perca peso suavemente

### Acção Adelgaçante

- Limita a assimilação dos açúcares
- Ajuda o organismo a eliminar as gorduras

### Acção Drenante

- Diminui a retenção de líquidos
- Ajuda a combater a celulite



DIETIS

Completo Elegância

Method Draine

CONTROLA APETITE

Uma ajuda no seu  
Programa de  
Emagrecimento!

DUPLA ACÇÃO

Modera  
o apetite

+

Acção  
ventre liso





# O vegetarianismo

**É CONSIDERADO PELOS SEUS SEGUIDORES UMA OPÇÃO VÁLIDA E CONSCIENTE, mas o elevado grau de ignorância da maioria das pessoas relativamente a esta matéria é a origem de um sem número de equívocos e informações incorrectas. Convém dar a conhecer os alicerces de suporte desta opção de vida, cada vez mais actual e necessária**

O termo vegetarianismo, vem do latim *Vegetare* que significa dar vida ou animar e consiste num regime alimentar no qual não se consome nenhum tipo de carne, quer seja vermelha ou branca, peixe ou marisco. Divide-se em três grupos distintos: O **lacto-ovo-vegetarianismo** - regime alimentar que exclui a carne e o peixe, mas que permite a ingestão de ovos, de leite e dos seus derivados. É o mais comum, por isso é muitas vezes abreviado para vegetarianismo.

O **lacto-vegetarianismo** - igual ao interior, mas que exclui o consumo de ovos.

O **vegetarianismo puro**, ou veganismo – exclui carne, peixe, ou produtos que impliquem a exploração animal como os ovos, o leite, os seus derivados e o mel. Os vegans não utilizam vestuário de lã ou couro, cosméticos testados em animais e suplementos alimentares com derivados animais.

A alimentação comum envolve muitos outros alimentos que não as carnes, portanto desengane-se quem julga que um vegetariano é apenas um comedor de saladas. A maioria dos vegetarianos são *gourmets* exigentes, que têm prazer em saborear uma refeição,

tal como qualquer outra pessoa e que consomem todo o tipo de pratos, incluindo sobremesas e doces, desde que não contenham proteínas animais.

Existem vários argumentos a favor do vegetarianismo, como: o respeito pelos animais, a preservação do meio ambiente, a preocupação com a saúde humana, a fisiologia digestiva do Homem e a eficiência económica.

## Ética

Os animais são seres vivos distintos dos outros por terem um sistema nervoso, mais ou menos desenvolvido, que lhes permite experimentar o sofrimento. São sensíveis e capazes de sentir dor, física ou psicológica. Sendo nós seres sensíveis e interessados em permanecer vivos, em liberdade e sem sofrer, temos de concluir que o mesmo se passa com os animais. Sejam insectos, moluscos, peixes, anfíbios, répteis, aves ou mamíferos. Assim, a obrigação ética mais elementar passa por respeitar o seu direito à vida, à existência em liberdade e bem-estar físico, com consequente perpetuação da sua vida. Esta perspectiva moral é a pedra angular do movimento vegetariano e segundo os seus seguidores deveria ser mais do que suficiente para a adopção deste regime alimentar.

## Ecologia

Não é preciso ser um especialista para saber que o equilíbrio ecológico do planeta é condição primordial

à sobrevivência de todos os seres vivos que nele habitam. Nós, humanos, somos responsáveis pela sua preservação, pois as nossas acções influenciam directamente este equilíbrio. Tal responsabilidade, adquire ainda maior relevância se considerarmos que das nossas opções depende não só a nossa sobrevivência, mas também a dos animais.

Sabemos que a pecuária, não só a industrial mas também a biológica, é uma das actividades com maior impacto no ambiente. Implica consumo de grandes quantidades de água potável, ocupação de vastas áreas de terreno para o cultivo de cereais, gasto de combustíveis fósseis e utilização massiva de pesticidas e drogas. Daqui, resulta a erosão do solo, a escassez e contaminação dos lençóis de água, a destruição das florestas tropicais e a desertificação de extensas áreas da superfície terrestre.

Passemos a um exemplo prático, todos os anos cada vez mais campos de cultivo são instalados em solos inicialmente cobertos por floresta tropical. Ao contrário do que se pode pensar, o constante desflorestamento da Amazónia deve-se sobretudo à criação de campos de cultivo de soja para alimentar gado de países desenvolvidos ou para construir pasto para o gado brasileiro. As madeiras, a abertura de estradas e a ocupação desordenada, têm apenas papéis secundários nesta destruição.



De salientar, que a desflorestação implica não só a erosão dos solos (perda de nutrientes e de água) como a diminuição drástica da biodiversidade vegetal e animal. Tal desencadeia uma série de mecanismos que culminam no aumento da temperatura global, responsável pela ocorrência de desastres naturais.

A indústria pesqueira também contribui para o desequilíbrio ecológico. Os navios pesqueiros poluem rios e oceanos e contribuem para a destruição dos sistemas marinhos, pelos peixes que capturam. Esta actividade está a eliminar a uma velocidade alarmante os *stocks* marinhos. Por exemplo, há vários anos que os especialistas alertam para o facto das populações de bacalhau, não conseguirem recuperar da pesca intensiva, correndo sério risco de extinção.

A pesca ocasional e a captura de tartarugas, golfinhos, focas, leões-marinhos, tubarões e pequenos cetáceos,

## No vegetarianismo opta-se por não consumir produtos animais, por motivos éticos, filosóficos, ecológicos, religiosos, de saúde ou de bem-estar

animais com reconhecida importância no equilíbrio dos mares, põe em risco a sua função reguladora. A actividade pesqueira polui as águas onde estas espécies vivem e interfere nos seus ciclos de vida, sendo responsável pela redução drástica das suas fontes de alimento, reduzindo o seu número de efectivos e a estabilidade dos ecossistemas marinhos.

### Saúde

Um dos muitos problemas inerentes ao consumo de carne é a sua toxicidade. Os animais podem acumular contaminantes químicos, numa concentração 14 vezes superior à verificada nos alimentos de origem vegetal. Basta lembrar que são alimentados com rações enriquecidas com hormonas e antibióticos. Ao serem abatidos sob anestesia e em situações de stress, libertam adrenalina em excesso, contaminando ainda mais a carne. Estes aditivos quando em contacto com o nosso organismo, podem originar doenças nos sistemas imunitário e reprodutor.

Povos adeptos de uma dieta rica em produtos animais são mais susceptíveis de desenvolverem doenças como o cancro da mama, da próstata ou do cólon. Verificando-se ainda colesterol elevado, hipertensão, ataques cardíacos, obesidade, osteoporose, artrite, diabetes, asma, pedra nos rins e impotência. As culturas asiáticas, nas quais a ingestão de carne é mais restrita, apresentam uma menor probabilidade da ocorrência destes problemas.

### Economia

A opção pelo vegetarianismo pode ser uma solução para muitos dos problemas económicos que afectam o planeta Terra. Estudos brasileiros apontam que em cada segundo, uma área florestal do tamanho de um campo de futebol é utilizada na produção de apenas 257 hamburguers de vaca. Um boi precisa em média 3,5 hectares de terra para produzir 200 kg de carne, num período de quatro a cinco anos. Estima-se que na mesma área seja possível produzir, consoante o tipo de cultura, cerca de: 19 toneladas de arroz; 32 de soja, 34 de milho, 23 de trigo e 8 de feijão, se pensarmos numa colheita anual, sendo que nesta região são comuns duas a três colheitas por ano. Da mesma forma, os animais consomem ao longo da vida o valor correspondente a quatro vezes a produção mundial de cereais destinada ao consumo humano, alimentando depois aqueles que os podem pagar, enquanto cerca de 815 milhões de pessoas, no mundo inteiro, passam fome. Assim, o facto da procura mundial de cereais exceder em muito os limites da sua produção é uma consequência directa do consumo de carne.

## QUEM OPTA PELO VEGETARIANISMO DEVE SABER:

### Proteínas

Não é necessária a ingestão de produtos de origem animal para a obtenção de proteínas completas, ricas em aminoácidos essenciais. A conjugação de duas proteínas vegetais, uma cereal e outra leguminosa, como o arroz e o feijão, são suficientes para fornecer os aminoácidos necessários. Alguns vegetais como a soja contêm teores proteicos superiores aos da carne. Outras fontes de proteína incluem produtos derivados da soja, substitutos da carne, lentilhas, frutos de casca rija, sementes, alimentos integrais e leguminosas.

### Ferro

O ferro não existe apenas na carne, mas também em vários legumes (em especial nos de folha verde escura, como os

espinafres), nos cereais e nas leguminosas. Para ajudar o organismo a absorver ferro, consuma alimentos ricos em vitamina C (morangos, citrinos, tomates, couve e brócolos) e outros ricos em ferro. Está comprovada que a incidência de anemia por deficiência de ferro é semelhante em vegetarianos e não vegetarianos.

### Cálcio

Os lacto-ovo-vegetarianos têm uma ingestão de cálcio igual ou superior à dos não-vegetarianos, mas o mesmo não se passa com os vegan. A ingestão de álcool, café, açúcares, alimentos com elevado teor de proteína animal e lactícínios provocam acidificação do organismo. Na presença de demasiado ácido, o organismo utiliza o cálcio para

neutralizar o pH, gastando grande parte do mineral ingerido através da alimentação. É certo, que um vegan parece ter menor necessidade de cálcio, porque a sua alimentação pobre em proteínas totais é também mais alcalina. Neste caso, o cálcio ingerido não tendo necessidade de ser utilizado como tampão, é totalmente absorvido pelos ossos, satisfazendo as necessidades do organismo. Os legumes de folha verde como os brócolos e as couves são ricos em cálcio. O tofu, os sumos de fruta e o leite de soja enriquecidos com cálcio são alternativas saudáveis.

### Vitamina B12

Poucos alimentos vegetais contêm vitamina B12, na maioria destes casos estamos na presença de forma inactiva,

incapaz de ser absorvida.

Este é o único caso em que um vegan deve recorrer a um suplemento alimentar, os restantes vegetarianos podem encontrar a vitamina nos ovos e nos lactícínios. Os alimentos de uma dieta vegetariana são na sua maioria facilmente digeríveis, isentos de toxinas, antibióticos e hormonas. O vegetarianismo permite a ingestão de elevados teores de vitamina C, A, E, beta-caroteno, magnésio e fibras, limitando o colesterol e a gordura saturada e contribuindo para a redução de doenças relacionadas com a alimentação. Aquele que opta pelo vegetarianismo, opta também por um princípio natural de não-violência, que visa o respeito por si mesmo, pelo ambiente e pela vida universal.



Na produção de uma dieta carnívora utilizam-se 48 mil litros de água por dia, 2400 litros diários seriam o suficiente para a produção de uma alimentação vegetariana.

A produção de carne é menos saudável e também muito menos eficiente, quando comparada com a de vegetais. Em média, para cada refeição de carne produzida são usados os recursos naturais que poderiam servir para produzir 10 refeições vegetarianas.

Quando a fome no mundo e o aumento da rentabilidade dos recursos terrestres se tornam cada vez mais sérios, a alimentação vegetariana surge como uma dieta rentável que pode contribuir para uma franca melhoria da situação.

### Fisiologia

Os humanos são omnívoros, podem alimentar-se de todo o tipo de alimentos, mas possuem características digestivas fisiológicas mais próximas dos herbívoros, que dos carnívoros. Exemplo disso é a presença de uma dentição com grande número de dentes incisivos e molares e um tracto digestivo longo, adaptado à digestão de legumes, frutas e cereais e em menor grau à digestão de proteínas animais. Estas têm tendência a acumular-se sob a forma de resíduos tóxicos no intestino,

contribuindo para o aparecimento de doenças. As espécies carnívoras exibem dentes caninos encurvados e um tubo digestivo curto, no sentido de favorecer a rápida digestão, o processamento e a eliminação da carne antes que ela entre em decomposição no organismo.

Esta vantagem fisiológica confere ao Homem o poder de escolha, no que respeita à alimentação. Sabendo que todos os alimentos são potencialmente digeríveis pelo nosso sistema digestivo, resta a cada um de nós escolher o que come de acordo a sua consciência.

## AS NOSSAS SUGESTÕES



Os **Yofus** de soja biológicos da **Provamel** são indicados para quem deseja substituir o iogurte por um produto 100% vegetal. Não contêm lactose nem colesterol e são ricos em proteínas essenciais. Disponível nos aromas pêssego/manga, frutos vermelhos, baunilha/mirtilo e natural.



Se a alimentação saudável é uma prioridade na sua vida, mas não tem o tempo que desejaria para cozinhar, esta **Paella Vegetariana** da **Kione** pode ser uma alternativa rápida e saudável. São precisos apenas 7 minutos para poder usufruir de uma refeição sem colesterol e 100% vegetal.



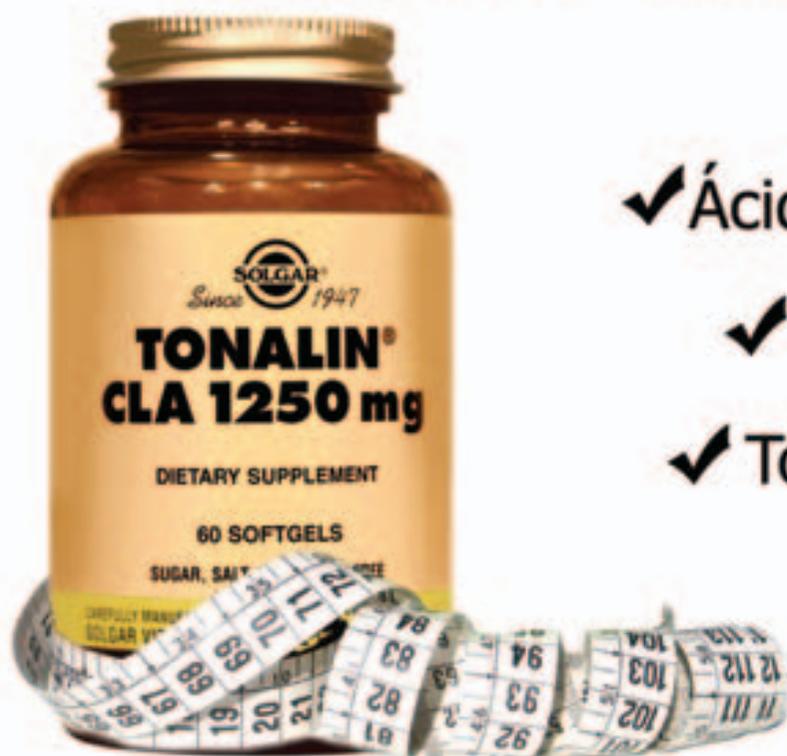
**Barrinhas Bioene**  
100% Vegetal e Sem colesterol. Barrinhas douradas de tofu congeladas com ingredientes de agricultura biológica.



**Almofadinhas Bioene** (Doratin) 100% Vegetal e Sem colesterol. Almofadinhas douradas de tofu congeladas com ingredientes de agricultura biológica.



# Tonalin<sup>®</sup> CLA 1250mg



- ✓ Ácidos gordos essenciais
- ✓ Controlo de Peso
- ✓ Tonificação muscular

Um dos mais importantes estudos científicos publicado no Journal of Nutrition sobre a suplementação com CLA revelou uma redução de peso até 4,8Kg e uma perda de massa gorda até 3,5Kg, sem qualquer alteração na alimentação.\*

\* J. Nutr. 2005; 135: 778 - 784

A Dietimport S.A. recomenda uma alimentação saudável e a prática regular de exercício físico.

À venda em lojas de produtos naturais e no Espaço Dietético El Corte Inglés.

Distribuído por: DIETIMPORT S.A., Rua 1<sup>o</sup> Dezembro, n<sup>o</sup>45 - 5<sup>o</sup> Dto 1249-057 Lisboa dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt



## Fernando de Noronha - um paraíso a preservar

### Destino

Localizado a 360km de Natal e a 545km do Recife, o arquipélago é formado por 22 ilhas, mas Fernando de Noronha é a única com alojamento. Abriu as portas ao mundo nos anos 90 e conserva toda a sua beleza original, exactamente porque existem regras de preservação a cumprir religiosamente. Para evitar enchentes de turistas e porque é um Parque Nacional Marinho, a administração local só permite a entrada a 420 visitantes de cada vez, todos têm de pagar uma Taxa de Preservação Ambiental a partir dos €9,00 ao dia. Quem ficar mais tempo paga mais. A ideia é visitar, mas não assentar arraiais.

Área: 17 Km<sup>2</sup>.

### O que fazer

Mergulho, surf, nadar ou apenas ficar a contemplar a beleza que tem à sua frente são apenas algumas das opções. As que estão localizadas no lado protegido da ilha são as mais calmas, principalmente de Abril a Novembro. Entre Janeiro e Fevereiro a mudança das condições do mar convidam à prática do surf. Todas as praias e baías merecem visita obrigatória, principalmente a Baía dos Porcos, do Sancho e dos Golfinhos. O miradouro da Baía do Sancho tem uma vista de cortar a respiração. Para se deslocar para os vários locais da ilha talvez seja melhor alugar um *buggy*. Porque o arquipélago se orgulha de ter mais de duzentas espécies de peixes, várias de tubarões, a maior escola de golfinhos do mundo e tartarugas vale a pena fazer mergulho nem que seja por apneia ou um passeio de barco. As embarcações têm capacidade para 20 pessoas, saem às 14h do Porto de Santo António rumo às ilhas secundárias e regressam por volta das 17h30. Existem muitos locais cujo o acesso só é possível a pé, razão pela qual as caminhadas ganham especial atenção

nesta ilha. Atenção: os melhores locais fazem parte do Parque Marinho, por isso é obrigatória a companhia de um fiscal responsável. O sol é muito forte pelo que se aconselha um protector adequado ao seu tipo de pele. Leve dinheiro porque a maioria dos estabelecimentos não aceita cartão de crédito. Troque euros por reais antes de entrar na ilha, o Banco Real o único no arquipélago não dispõe de casas de câmbio.

### Quando ir

A melhor opção é em Setembro, época em que há menos turistas e a temperatura é mais agradável. O tempo mais quente é de Janeiro a Março, quando as temperaturas rondam os 30 graus.

### Como ir

A TAP voa diariamente Lisboa/Recife, a ligação Recife/Fernando de Noronha deverá ser feita no dia seguinte pela TAM. Preço aproximado: €1.126,00 (taxas incluídas).

#### Localização - Brasil

- a 545 km do Recife
- a 360 km de Natal

#### Parque Nacional Marinho

- 26 km<sup>2</sup> - 22 Ilhas
- 1 só ilha é habitada
- aprox. 2100 habitantes residentes
- área da ilha habitada: 17 km<sup>2</sup>

#### Actividades principais

- mergulho e surf
- caminhadas na natureza

#### Locais de visita obrigatória

- Baía dos Porcos
- Baía do Sancho
- Baía dos Golfinhos

## Diga não às pernas pesadas e às varizes

**COM O CALOR AUMENTA A SENSAÇÃO DE PERNAS PESADAS e as mulheres são as mais afectadas, principalmente as que passam mais tempo de pé. Infelizmente muitas pessoas não dão a devida atenção a esta situação sofrendo depois com problemas mais graves**

### O retorno venoso

A sensação de pernas pesadas pode ser um dos sintomas de uma possível insuficiência venosa. E para que melhor se possa entender a razão pela qual tantas pessoas se queixam deste problema, é necessário perceber como funciona o retorno venoso.

O sangue retorna ao coração e aos pulmões (retorno venoso) pelas veias, tendo que ser fortemente impulsionado devido à distância que separa os membros inferiores do coração e também devido à força da gravidade terrestre. Para tal, as paredes das veias são elásticas, muito tónicas e dotadas de um sistema de válvulas que impede o sangue de retroceder.

A insuficiência venosa resulta de uma falha deste mecanismo. Assim, quando as válvulas se danificam e não conseguem impedir o sangue de retroceder, este acumula-se nos membros inferiores, dilatando as veias que vão perdendo elasticidade e ficando mais permeáveis. Esta situação causa dores, desconforto, varizes (veias dilatadas, tortuosas e inestéticas), entre outros. Embora possam surgir em qualquer zona do corpo, as varizes são mais frequentes nas pernas, mas podem também surgir no ânus (hemorróidas).

### Sinais frequentes

Por norma, o corpo emite sinais sempre que algo não está a funcionar da melhor forma. Ardor, formigamento e comichão nos membros inferiores, bem como sensação de peso nas pernas e dificuldade em permanecer na mesma posição, são sinais de alerta. Podem ainda surgir câibras (durante a noite); inchaço nos pés, nos tornozelos e na barriga das pernas (pelo aumento da permeabilidade das paredes das veias); e deformação das veias que surgem à superfície.

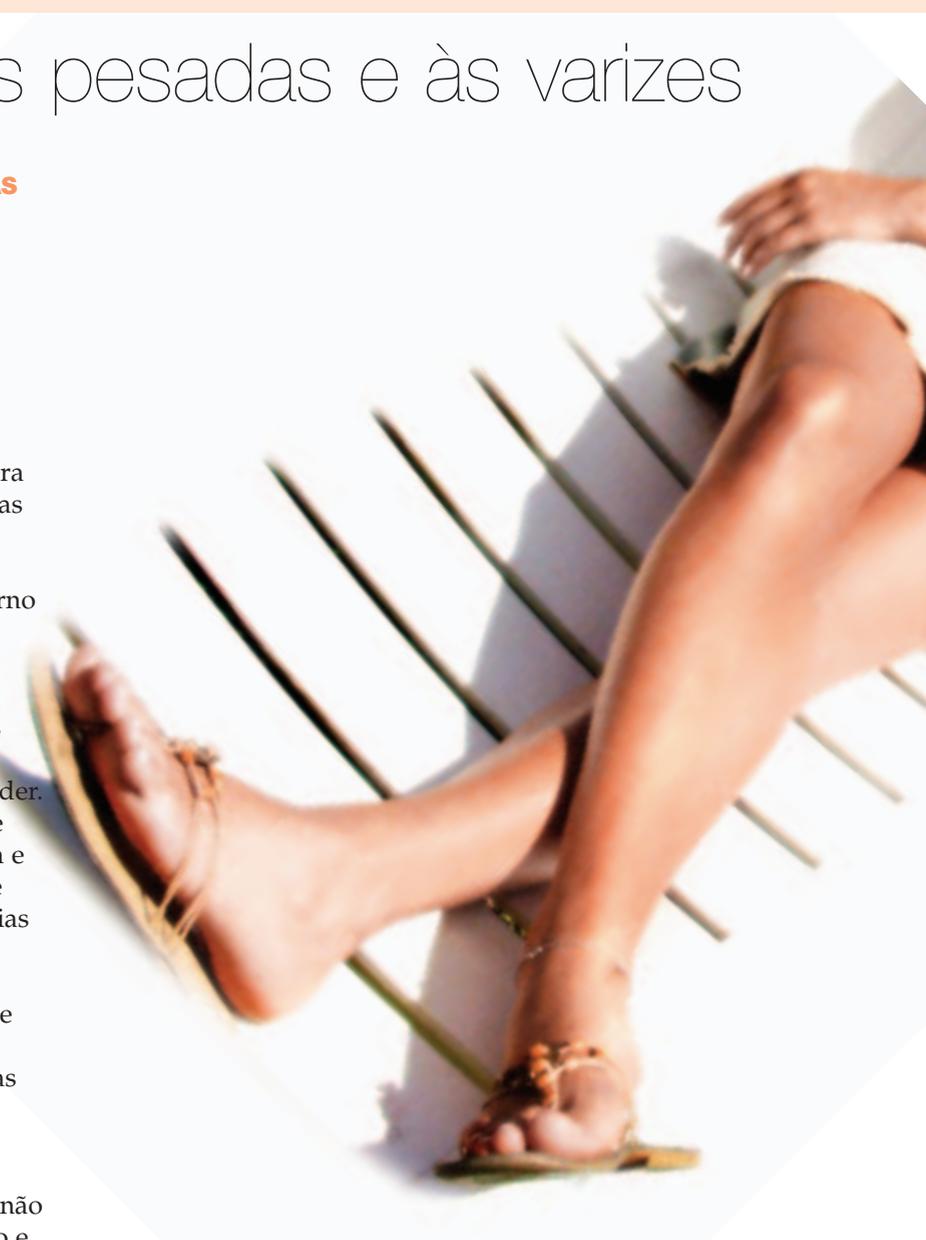
### Factores de risco

Para além dos sinais já referidos, existem outros a considerar como a predisposição familiar (hereditariedade). No que respeita à idade, o problema é mais frequente após os 40 anos, apesar de ser cada vez mais comum em qualquer idade. Não esqueçamos também que as veias perdem elasticidade à medida que envelhecemos. As mulheres são em média quatro vezes mais afectadas que os homens devido, principalmente, a alterações hormonais. Por esta razão, fases como a adolescência, a gravidez e a menopausa são

particularmente susceptíveis. A gravidez é considerada a fase de maior risco para o aparecimento de pernas pesadas, aumentando o risco de 20 para 30% na segunda gravidez.

### Factores desencadeantes

Existem situações que se relacionam directamente com a sensação de pernas pesadas, sendo uma das mais importantes as condições de trabalho. Destacam-se as profissões onde a pessoa permanece de pé durante longos períodos, como: cabeleireiros, enfermeiros, farmacêuticos, técnicos de saúde, comerciantes, professores, entre muitas outras. Também não são recomendáveis as actividades em que se passa muito tempo sentado, como: empregados de caixa, motoristas ou empregados de escritório. Devem ainda ser evitados locais cuja temperatura ambiente é elevada e a atmosfera abafada, como em lavandarias, por exemplo. A imobilidade prolongada perturba o retorno venoso que é promovido pelo movimento.



## FACTORES AGRAVANTES

Excesso de peso	Dificulta o retorno venoso
Estilo de vida sedentário	Promove a acumulação de sangue nas pernas e a dilatação das paredes das veias
Preparados hormonais (pílula, por exemplo)	Pode contribuir para o aparecimento de trombose venosa, principalmente quando há antecedentes genéticos
Falta de actividade física	Reduz o suporte das paredes das veias situadas nos músculos
Maus hábitos alimentares	Entre outros problemas, causam prisão de ventre
Tabagismo	Prejudicial a diversos níveis e contribui para a redução do diâmetro dos vasos, aumentando a pressão
Exposição prolongada a fontes de calor (sol, aquecedores, solário, etc.)	Provoca a dilatação das veias, afectando a eficácia das válvulas, o que reduz a capacidade de retorno venoso
Vestuário e calçado apertado	Dificultam a circulação

## Complicações possíveis

Da insuficiência venosa podem surgir complicações como: o eczema varicoso (placas vermelhas inchadas e vesículas que se transformam em crostas e surgem em redor das varizes); úlcera varicosa (ferida aberta de difícil cicatrização); flebite ou trombose venosa (perna inchada, quente e dolorosa, devido à formação de um trombo que atrasa a circulação). Esta última, pode revelar-se grave, pois parte desse trombo poder-se-á soltar e alojar-se no pulmão, causando uma embolia pulmonar ou no cérebro, originando uma trombose; poderá ainda surgir uma hemorragia devido a uma ruptura externa das varizes.

## O tratamento

A medicina clássica apresenta várias formas de tratamento das varizes. Nos casos mais graves, pode recorrer-se à escleroterapia (“secagem”), à excisão ou à toma de medicamentos sintéticos. A aparência melhora e são aliviados os sintomas, mas estes tratamentos envolvem alguma destruição e, por vezes, as varizes surgem noutra local. A melhor arma para combater o agravamento deste problema é, sem dúvida, investir na **prevenção**.

## Conselhos essenciais

Um dos aspectos mais importantes é evitar o sedentarismo através da prática de uma actividade física suave e regular. Escolha a marcha, o ioga, a ginástica, o ciclismo ou a natação e evite os desportos que obriguem a movimentos bruscos, como o ténis ou o *squash* por exemplo. Evite a exposição a fontes de calor, nomeadamente exposições solares prolongadas, banhos quentes, sauna, banho turco ou depilação com cera quente. Aproveite a época balnear, para andar na praia, à beira-mar, pois o movimento da água das ondas estimula a circulação. Se viajar de avião, em especial viagens de longo curso, assim como viagens prolongadas de automóvel, exercite as pernas

## O excesso de peso, um estilo de vida sedentário, o factor hereditariedade e uma má alimentação constituem meio caminho andado para que este problema surja

regularmente. Durante o duche, aplique jactos de água fria nas pernas, de baixo para cima.

Se tem uma profissão que exija uma permanência prolongada em pé ou sentado, massage regularmente as pernas no sentido ascendente (em direcção ao coração) e, no final do dia, repouse com as pernas elevadas com a ajuda de uma almofada.

Não use roupa apertada, nem sapatos com saltos nem muito altos nem totalmente rasos e evite cruzar as pernas. O uso de meias ou *collants* de descanso (de contenção) ou elásticos com a pressão adequada também é aconselhável.

Outro aspecto a não esquecer é uma **dieta equilibrada**, rica em fibras, legumes, fruta, líquidos e pobre em gorduras, a fim de prevenir a prisão de ventre e o excesso de peso. Evite as bebidas alcoólicas, as especiarias, as bebidas excitantes, como o café e não fume. É ainda importante avaliar o benefício/risco entre a toma de medicamentos hormonais e a existência de problemas venosos.

A massagem com cremes ou geles que promovam a circulação também é bastante benéfica, para além de conferir uma sensação bastante agradável de leveza das pernas. A massagem deve ser efectuada de forma suave e em movimentos no sentido ascendente da perna. Os centros de talassoterapia e as termas apresentam-se também como opções benéficas.

## Plantas medicinais

No domínio da fitoterapia, existem várias plantas medicinais que, pelas suas propriedades tonificantes e protectoras capilares, podem atenuar e prevenir problemas como pernas pesadas, edemas (retenção de líquidos) ou insuficiência venosa (varizes ou hemorroidas).

A **gilbardeira** (*Ruscus aculeatus*) é uma das plantas com maior acção tónica sobre as veias, razão pela qual faz parte da composição de inúmeros medicamentos anti-hemorroidais e antivaricosos. A raiz e o rizoma da gilbardeira contêm saponinas de acção vasoconstritora e anti-inflamatória, bem como rutina de acção protectora sobre os vasos capilares.

Outra planta muito utilizada em muitos fármacos é o **castanheiro-da-Índia** (*Aesculus Hippocastanum*) por conter na sua casca e sementes, a esculina, que exerce uma forte acção sobre o sistema venoso e circulação sanguínea em geral. Aliás, ainda não se conseguiu sintetizar um fármaco que supere os efeitos desta substância vegetal. Esta planta funciona como um

## Nervovit® e Nuidor® para um dia-a-dia mais tranquilo e uma noite descansada



A raiz de valeriana presente no Nervovit® é útil para ajudar a relaxar após um dia stressante e a melhorar a concentração.

Nervovit® está disponível em embalagens de 45 ou 90 drageias.

Nuidor® contém lúpulo e melissa que favorecem a calma interior e ajudam a conciliar o sono.

Nuidor® está disponível em embalagens de 100 cápsulas.



À venda em lojas de produtos naturais.

**BIONAL** uma ajuda natural

Distribuído por:

DIETIMPORT, SA, Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto.

1249-057 Lisboa

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

www.dietimport.pt • dietimport@dietimport.pt

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado.

tónico das paredes das veias e protector dos vasos capilares, tornando-os menos permeáveis, diminuindo os edemas e inchaços.

A **hamamélia** (*Hamamelis virginiana*) é também uma planta muito eficaz nas afecções circulatorias. As folhas e a casca desta árvore contêm diversos taninos, flavonóides e saponinas que lhe conferem propriedades de tónico venoso e promovem a contracção das paredes venosas, activando a circulação sanguínea.

A **videira vermelha** (*Vitis vinifera*) é uma das plantas mais activas contra as afecções circulatorias venosas. As suas folhas contêm taninos de efeito adstringente, muitos flavonóides e pigmentos antociânicos que lhes conferem uma acção protectora sobre os capilares sanguíneos.

### Outros nutrientes

Outras plantas benéficas são o meliloto, o gotu kola e o ginkgo biloba que, juntamente com as que referimos acima, fazem parte de suplementos alimentares, cosméticos e até medicamentos usados nestes casos.

Os **flavonóides**, nutrientes altamente antioxidantes, são muito utilizados para ajudar a atenuar este tipo de problema. Destaca-se nomeadamente a **rutina** como um dos mais potentes flavonóides antioxidantes. Este nutriente ajuda a fortalecer as paredes dos vasos sanguíneos. O extracto de grainha de uva e de casca de pinheiro que, contêm proantocianidinas oligoméricas, são também flavonóides muito eficazes. As **vitaminas C e E**, em conjunto com os flavonóides ajudam a fortalecer as paredes das artérias, das veias e os capilares. Estes nutrientes, para além de se encontrarem disponíveis sob a forma de suplementos alimentares também se encontram em diversos alimentos como mirtilos, brócolos, cenouras, tomates, soja, laranjas, limões, maçãs, entre muitos outros.

Ponha em prática estes conselhos e passe um Verão com umas pernas mais leves e bonitas. A prevenção é a melhor forma de evitar problemas e o conselho médico é sempre muito importante. Pode ainda solicitar nas lojas Celeiro-Dieta qualquer esclarecimento junto dos nossos colaboradores.

### AS NOSSAS SUGESTÕES



A partir de plantas com eficácia reconhecida (videira vermelha, castanheiro-da-Índia, hamamélia e gilbardeira) os laboratórios Ortis criaram a gama **Toniven**, especialmente indicada para aliviar pernas pesadas. Disponível em comprimidos ou fórmula líquida contém ainda antioxidantes e vitaminas. Existe ainda o gel de massagem enriquecido com óleos essenciais que proporcionam um efeito refrescante imediato.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado.

# Os segredos da Bodelha

**FIEL COMPANHEIRA DAS FÉRIAS DE VERÃO DE TODOS AQUELES QUE PROCURAM as praias atlânticas, a bodelha - *Fucus vesiculosus* L. - constitui uma preciosa ajuda na manutenção do equilíbrio metabólico**

Da próxima vez que for à praia se encontrar talos castanhos, viscosos, com odor intenso, cheios de vesículas de ar e muitas vezes cobertos de moscas, saiba que são restos de um importante organismo marinho que na maioria das vezes desprezamos por desconhecimento. Rica em vitaminas, minerais, oligoelementos e polissacáridos, a bodelha, para além de remineralizante, possui iodo e contribui para o bom funcionamento da tiróide, activando o metabolismo dos açúcares e das gorduras.

## Alimento e suplemento

Na Ásia é considerada um alimento funcional, isto é quando consumida regularmente, desempenha funções nutricionais com efeitos benéficos na saúde humana. Os Vietnamitas consomem-na crua em saladas, cozida em sopas e estufados, conservada em pickles, em molhos e adoçadas sob a forma de geleias. Também é utilizada na fertilização de solos agrícolas. No Ocidente, usamo-la essencialmente como aditivo alimentar com função estabilizante (E-400), em produtos de cosmética e como suplemento alimentar.

## O que é a bodelha?

É um talo castanho, com 30 a 90 cm de comprimento onde se dispõem pequenas vesículas de ar, designadas aerocistos, cuja função é assegurar a flutuação da alga. Também conhecida por carvalhinho-marinho, encontra-se em abundância no Mar do Norte, Atlântico e Pacífico, existindo desde a Gronelândia ao Arquipélago dos Açores. Podemos vê-la com frequência na costa portuguesa, agarrada às rochas ou solta na areia das praias. É trazida por marés agitadas e liberta um intenso cheiro a mar.

## Fitoterapia

Tradicionalmente utilizada em casos de artrite e reumatismo, inflamações da bexiga, fadiga, níveis elevados de colesterol, prisão de ventre, afecções dérmicas, problemas de estômago e na prevenção da aterosclerose, a bodelha tornou-se mais conhecida pelas suas propriedades anti-obesidade. A sua administração é eficiente no tratamento do excesso de peso devido a problemas metabólicos, por norma associados ao insuficiente funcionamento da tiróide.

Para fins dietéticos é utilizado o talo, onde



se encontram os diferentes nutrientes que conferem às algas as suas propriedades alimentares e fitoterapêuticas.

## Como actua

A existência de fibras alginicas não digeríveis (não absorvidas) traduz-se em várias vantagens para o organismo. Estas fibras têm uma grande capacidade de absorver água e formam uma matriz gelatinosa que enche a cavidade estomacal, provocando saciedade e inibindo o apetite. Contribuem ainda, para uma redução da absorção de colesterol, triglicéridos e açúcares, favorecendo a sua descida. O que explica a sua utilização em regimes de emagrecimento, hiperlipidémias e diabetes do tipo II.

## A bodelha é mais importante do que se pensa e provavelmente já passou por esta alga na praia sem sequer dar por isso

As soluções de alginato actuaem como agentes protectores e emolientes das mucosas digestivas, absorvendo parte do suco gástrico e contribuindo para a diminuição da acidez estomacal e alívio de distúrbios digestivos. A elevada concentração de iodo é indicada no tratamento de disfunções da tiróide, como o hipotiroidismo. Este mineral estimula a tiróide, regularizando a produção de tiroxina, hormona que facilita a combustão dos nutrientes que ingerimos, activando e acelerando o metabolismo da glicose e dos ácidos gordos e evitando a sua acumulação no organismo sob a forma de gordura.

A riqueza em minerais, incluindo o potássio, torna-a diurética e remineralizante. Sendo rica em vitaminas, constitui ainda um óptimo complemento de dietas hipo calóricas, carências nutricionais, e regimes alimentares como o vegetarianismo.

O manitol actua como laxante suave e combate as diarreias de origem não específica.

Por último, quando aplicada externamente tem uma acção emoliente e anti-inflamatória, suavizando a pele e eliminando toxinas superficiais. Os cataplasmas são utilizados no combate à pele flácida e celulite, reduzindo o volume do tecido adiposo e contribuindo para o adelgaçamento.

### Como tomar?

Para beneficiar das propriedades terapêuticas da *Fucus vesiculosus* prepare uma infusão com 2 a 3 colheres de chá de alga seca, por chávena de água quente, e beba três vezes ao dia. Existem ainda à venda porções do talo desidratado, que readquirem as suas propriedades quando demolhados, podendo ser utilizados na alimentação ou na preparação de banhos relaxantes e de beleza.

No caso de suplementação, sugere-se entre as 500 e as 2000 mg do extracto em pó, divididos em três tomas diárias, de preferência à refeição.

### Recomendações

Regra geral, as algas, incluindo a bodelha, por serem ricas em iodo, podem originar o aparecimento de sintomas de hipertireoidismo como ansiedade, insónias, taquicardia e palpitações, quando administradas em doses elevadas, durante longos períodos de tempo ou a pessoas sensíveis a este mineral.

Quem sofre de hipertireoidismo, pressão arterial elevada, cardiopatias, seja ansioso ou nervoso ou esteja a tomar medicação hormonal, não deve utilizar esta alga.

Todos aqueles que desejem consumir bodelha como suplemento alimentar, mas suspeitem de sofrer de alguma sensibilidade ao iodo (nervosismo e ansiedade quando vão à praia) devem consultar um médico ou técnico de saúde. Evitar em caso de gravidez e lactação.

## AS NOSSAS SUGESTÕES



#### Do Atlântico Norte

Conjunto de algas marinhas muito utilizado como suplemento alimentar pela sua riqueza em nutrientes como aminoácidos, minerais e vitaminas. Embalagem de 250 comprimidos.

#### Reencontrar o bem-estar

Imagine uma bebida depurativa capaz de lhe dar energia, reduzir o peso e permitir-lhe fazer uma boa digestão dos alimentos, ao mesmo tempo que torna o seu cabelo forte e a sua pele ainda mais saudável. O **MethodDraine Detox** da Ortis é um método de drenagem natural que elimina toxinas ao mesmo tempo que purifica em profundidade o organismo. A embalagem de 250ml corresponde a 20 dias de toma. Disponível em vários sabores.



# Creme de Beterraba



#### Ingredientes:

600g de beterrabas cozidas  
1 alho francês (só a parte branca)  
1 cebola grande  
3 c. de sopa de creme de cozinha Provamel  
1L de caldo de legumes Eternat  
Sumo de 1 limão  
Azeite, sal, pimenta, aneto e croutons q.b.

#### Preparação:

Aqueça um pouco de azeite e adicione o alho francês e a cebola finamente picados, as beterrabas cortadas às rodellas, o sumo de limão e o caldo de legumes. Deixe cozinhar durante 15 minutos. Adicione o sal e a pimenta e bata até obter um creme. Sirva com um pouco de creme de cozinha, aneto fresco e croutons.

# Spaghetti com Espinafres



#### Ingredientes:

400g de spaghetti biológico Byodo  
700g de beringelas  
200g de queijo feta  
2 dentes de alho  
10 azeitonas pretas  
3 c. de sopa de azeite  
100g de espinafres frescos  
Parmesão ralado, sal e pimenta q.b.

#### Preparação:

Corte as beringelas às rodellas, as azeitonas às lamelas e pique o alho.

Coloque o azeite num tacho e leve ao lume. Adicione as beringelas, o alho e quatro colheres de sopa de água. Deixe cozinhar em lume brando durante 10 minutos, até o líquido evaporar. Entretanto, coza a massa e escorra. Logo que as beringelas estejam cozinhadas, junte o queijo feta e as azeitonas. Ao servir, misture todos os ingrediente, o queijo parmesão, o sal e a pimenta.

# PROVAMEL



*Nem um metro quadrado de floresta tropical será sacrificado devido aos produtos Provamel.*

... E isto não é tudo.

🌿 A Provamel é uma empresa familiar, que privilegia um crescimento a longo prazo. A Provamel prefere estabelecer contratos a longo prazo com empresas familiares e rege-se por um código de conduta ético. A Provamel está activamente envolvida em projectos de caridade na América do Sul e em África.

🌿 Nem um metro quadrado de floresta tropical será sacrificado devido aos produtos Provamel. A Provamel obtém os grãos de soja biológicos de quintas sem OGM. Estes grãos de soja provêm de quintas onde estes já são cultivados há muitos anos e onde é praticada a rotação de culturas afim de evitar o empobrecimento do solo.

🌿 A fábrica da Provamel tem um impacto mínimo no ambiente. Isto significa: limpeza de águas residuais, produção de electricidade verde a partir de biogás e papel reciclado em todo o escritório, ...

O respeito pelo ambiente e o sentido de responsabilidade para com os recursos terrestres são os conceitos chave para o processo de produção.

**Acreditamos que as empresas devem contribuir para o desenvolvimento sustentável do nosso planeta. Leia o nosso compromisso em [www.provamel.com](http://www.provamel.com)**

