

**Saiba proteger-se
quando chegar
o frio e a chuva**

**É tempo de vigiar
a sua próstata**

Nº7 Outono • 2007

Diet Magazine

www.dietimport.pt

**As vantagens
da Agricultura
Biológica**

**Outono
fuja à depressão**





O regresso ao trabalho

Para a grande maioria as férias terminaram... Após um merecido período de descanso é tempo de voltar ao trabalho e ao ritmo diário. Sabemos que é difícil engrenar novamente nesta rotina, especialmente se pensarmos que a época mais quente do ano está a acabar e que temos agora pela frente longos meses em que o frio e a chuva vão estar presentes no nosso quotidiano.

Queremos que aproveite da melhor forma este regresso, vivendo cada dia e desfrutando da melhor forma o que os dias de Outono têm para oferecer. Lembre-se, que está num dos países da Europa com mais horas de luz solar durante este período do ano, e no qual existe tanto para fazer e descobrir. Ainda assim, cerca de 20% da população Portuguesa é afectada pela Depressão, sendo esta a época mais propícia ao aparecimento da mesma. A chave está na prevenção! Foi com este pensamento que escolhemos os temas desta edição Outono da revista DietMagazine e as nossas sugestões fora de casa.

Aproveito ainda para agradecer a enorme afluência de sugestões e partilha de opiniões durante os últimos dois meses. E como continuamos a valorizar a sua opinião, envie-nos as suas sugestões para:

dietmagazine@dietimport.pt

Boa leitura!

Tiago Lobo do Vale, Director da DietMagazine

destaques

6

Depressão

Afecta cerca de 20% dos portugueses e é considerada um problema primordial. Saiba identificá-la e lembre-se que a chave está na prevenção

10

Sistema Imunitário

Aprenda a reforçar o seu de forma a proteger-se com a chegada do tempo frio

12

Próstata

Um assunto que preocupa os homens, sobretudo aqueles que estão a chegar aos 50. Saiba como funciona este órgão essencial ao sexo masculino

15

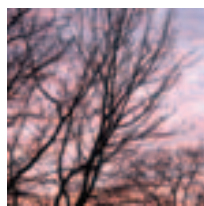
Parque Natural do Douro

É a natureza no seu esplendor. A fronteira natural que nos separa de Espanha vale bem a pena uma visita demorada. Repleta de sensações

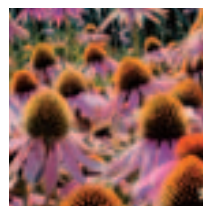
16

A Agricultura Biológica

É um modo de produção agrícola que respeita o meio ambiente e a biodiversidade. Saiba as suas vantagens.



6



10



15



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 Castelhan, 40, Queluz de Baixo, 2734-502 Barcarena, Telefone: 214 369 616
Director: Rui Camarinha
Coordenação: 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: Heskia Portuguesa
Tiragem: 50.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral

KANGAVITES

Fórmula de Multivitaminas e Minerais

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 um conjunto 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: em deficiências nutricionais infantis; durante o crescimento; em casos de debilidade e convalescença.

Para Crianças



(60 comp. mastigáveis)
Sabores: Frutos Silvestres ou Frutos Tropicais



Já experimentou?

Usufrua das especiarias e ervas aromáticas da Sonnentor, produzidas segundo métodos de agricultura biológica e torne os seus pratos mais interessantes e saudáveis. Esta marca austríaca acredita que a Natureza tem as melhores receitas para uma vida longa e feliz e é de acordo com essa filosofia que trabalham. O objectivo primordial passa por cultivar produtos biológicos em alternativa aos problemas crescentes associados à monocultura e à produção em massa. A perpetuação do ciclo natural e a renovação constante da vida são os princípios fundamentais da Sonnentor. O equilíbrio é essencial!

Prosain Sumo Romã Bio

A romã é rica em antioxidantes e contém grainhas envoltas por uma polpa vermelha, da qual se extrai o sumo. Este sumo deve beber-se muito fresco. Conservar no frigorífico após aberto e consumir rapidamente. Proveniente de agricultura biológica. 500 ml



Integral ou branco

Elaborado a partir de ingredientes provenientes de agricultura biológica este pão fofo e de sabor delicioso da Dietimport é ideal para combinar com queijo, doce, mel ou frutas. É o acompanhamento perfeito em todas as refeições. Disponível em branco ou integral em embalagens de 500g.

O seu corpo merece

A Bactinel apresenta uma nova linha de leites para o corpo à base de ingredientes naturais:

Leite corporal com aloé vera e ácidos de frutos para peles sensíveis (300ml) -

Favorece a regeneração e protege as pele. Recomendado para todos os tipos de pele, especialmente as sensíveis, castigadas, com aspecto frágil ou facilmente irritáveis, agredidas por exposição solar, depilação, tatuagens, raios UVA ou com irritações. Proporciona uma imediata sensação de frescura, suavidade e bem-estar.



Leite corporal com óleo de azeitona para peles desvitalizadas (300ml) -

Rejuvenesce e repara a pele. Recomendado para peles desvitalizadas, envelhecidas e com tendência para a descamação, caracterizadas pelo seu aspecto fatigado, sem luminosidade e com sensação de pele repuxada. Ideal para depois do duche.



Leite corporal com Karité e manga para peles secas (300ml) -

Nutre e hidrata a pele. Recomendado para o uso diário em casos de pele seca, com tendência a gretar facilmente ou em situações em que a pele está exposta a factores externos que provocam a desidratação, como: o sol, vento, frio, ar condicionado ou aquecimentos. O seu uso também é adequado depois do duche.



Leite Corporal com uva e soja para peles flácidas (300ml) -

Tonifica e refirma a pele. Recomendado para o cuidado diário de peles flácidas que apresentam um aspecto descaído devido à falta de elasticidade, firmeza e tonicidade. Especialmente para as zonas com maior tendência para flacidez (nádegas, peito ou ventre), assim como em ocasiões como: perda de peso, pós parto, envelhecimento cutâneo ou sedentarismo.



novidades



Provamel - Mueslis

Provamel Muesli & Soja é uma combinação única de fibras e proteínas de soja e o seu melhor aliado para um dia pleno de vitalidade.

Disponível nas variedades - **Classic**, **Tâmaras** ou **Chocolate** - são muito saborosos, ricos em fibras, magnésio e ferro, estão também isentos de açúcar (Muesli Classic e Muesli Tâmaras).

Os mais gulosos vão preferir o Muesli Chocolate. Experimente ao pequeno-almoço ou como refeição ligeira!



Arando Vermelho (Cranberry) com vitamina c

Este fruto é tradicionalmente consumido sob a forma de sumo e no combate às infecções urinárias devido à sua riqueza em proantocianinas que contribuem para impedir que as bactérias patogénicas (por exemplo, E.coli) se fixem às paredes do tracto urinário causando lesões.

Estudos clínicos demonstraram uma diminuição na frequência de infecções urinárias em mulheres com idades compreendidas entre os 30 e os 78 anos, associada ao consumo de sumo de arando vermelho.

O suplemento alimentar Arando Vermelho com vitamina C de 60 cápsulas vegetais fornece 400mg de concentrado de arando vermelho em pó e 60mg de vitamina C, adicionada a este suplemento devido ao seu poder antioxidante, é uma alternativa cómoda e prática para a sua toma diária, tendo em conta a quantidade de sumo necessária para obter o mesmo efeito e o seu sabor amargo quando consumido naturalmente.

Batatas azuis

As chips de batata azul peruana da Terra Chips são snacks irresistíveis. Confeccionados a partir de rodela de batatas naturalmente azuis, uma relíquia de origem peruana, fritos em óleos vegetais puros da melhor qualidade, constituem um aperitivo digno mesmo dos mais exigentes. A batata azul é muito apreciada pela culinária internacional devido ao seu sabor, textura e cor únicos. A cor azul é conferida pela presença natural de antocianinas, pigmentos vegetais azuis.



Aceita um?

A mistura exótica de chips vegetais da Terra Chips é um snack delicioso, confeccionado a partir de rodela de tubérculo exóticos como batata, inhame, mandioca, batata doce e pastinaca. Fritas em óleos vegetais puros da melhor qualidade, constitui um aperitivo saboroso digno dos mais exigentes *gourmets*.



Congelados sem Glúten

A DS Food oferece muito mais do que simples alimentos dietéticos sem glúten, esta marca significa mais vida, mais diversão, mais frescura, mais variedade e, principalmente, mais opções. Desde croissants frescos para o pequeno-almoço, até refeições ligeiras para o jantar, passando por refeições quentes para o almoço, a vasta gama DS4You sacia todos os gostos.



LOGONA Age Protection Porque uma pele bonita e jovem não é apenas uma questão de idade...



Peles maduras e mais exigentes requerem cuidados especiais. Dê à sua pele o melhor que a natureza tem para oferecer: LOGONA – uma gama alemã de cosméticos naturais, rica em agentes activos e óleos vegetais, confere à pele (até mesmo às mais sensíveis) tudo o que ela necessita para conservar a sua juventude, tonacidade e brilho.

www.logona.com



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

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A. • Rua 1º de Dezembro, nº 45 - 3ºdto.,
1249-057 Lisboa • Tel.: 21 030 60 00 - Fax: 21 030 60 12

Creme de Dia – Creme Fluido – Creme de Mãos • (Oferta de saquetas de teste com a revista condicionada a disponibilidade. Consulte na respectiva amostra número de lote e prazo de validade)



Prevenir para não deprimir

AFECTA CERCA DE 20% DA POPULAÇÃO PORTUGUESA e o Plano Nacional de Saúde 2000-2010 considera-a um problema primordial de saúde pública. Saiba identificar esta doença que, felizmente, pode ser tratada

Caracteriza-se por sentimentos de tristeza, desalento, pessimismo e uma perda geral de interesse na vida, combinados com um sentimento de mal-estar físico e de incapacidade generalizada. Quando os episódios se arrastam e a sintomatologia se intensifica durante mais tempo, estamos perante uma patologia do Sistema Nervoso vulgarmente designada como depressão.

Podemos pensar que não há nada a fazer, mas trata-se de uma doença, sendo por isso necessário tratá-la.

Factores Desencadeantes

Existem vários factores que podem contribuir para uma depressão: a perda de um ente querido, algumas doenças (infecção viral, desordem hormonal, doença de parkinson), o pós-parto, a herança genética, factores

laborais, factores sociais (inadaptação), a idade (mais frequente na adolescência e terceira idade, podendo também ocorrer nas crianças) ou o sexo (mais frequente nas mulheres).

Quanto à altura do ano, o Outono e Inverno são as estações em que é mais frequente o seu aparecimento, facto que poderá ser explicado pelas oscilações que a luz solar provoca em algumas hormonas ao longo do dia e nas diferentes estações do ano.

Sintomas

A nível de sintomatologia destacam-se a ansiedade e humor instável com crises de choro sem razão aparente, perda de peso (algumas pessoas ganham peso) e falta de apetite, dificuldade em dormir, cansaço generalizado e falta de concentração e, em casos mais graves, ideias de morte e suicídio. Pode tornar-se tão grave que parece não haver qualquer razão para viver, sendo esta uma patologia responsável por uma taxa acrescida de suicídio (cerca de 25% dos deprimidos tentam pôr termo à vida, quando não estão devidamente tratados).

Por isso, é importante o diagnóstico correcto e um tratamento adequado.

A depressão pode ser de origem endógena, quando é de causa desconhecida; ou exógena, mais comum, quando se deve por exemplo à existência de problemas laborais ou a um processo de divórcio. Pode tratar-se também de uma depressão episódica, recorrente ou crónica, que pode durar meses ou até anos. A existência de algumas doenças podem facilitar a ocorrência de episódios depressivos ou até mesmo uma evolução para a depressão crónica. É ainda importante determinar os factores que desencadearam a crise depressiva, por forma a ajudar o doente a enfrentar ou evitar esse factor durante o tratamento.

Tratamento

A depressão é habitualmente tratada através do uso de medicamentos, psicanálise e/ou psicoterapia. Se o seu médico lhe prescrever medicamentos antidepressivos, siga as instruções e não pare o tratamento por auto-recriação. Na depressão estão envolvidos dois neurotransmissores: a serotonina e a noradrenalina, responsáveis pela sintomatologia desta doença, e os antidepressivos, interferem essencialmente na acção destes neurotransmissores, responsáveis a nível cerebral pela regulação do humor. O tratamento não tem um efeito imediato, podendo demorar 4 a 6 semanas até começar a fazer efeito e por norma, prolonga-se no mínimo 4 a 6 meses.

Efeitos secundários

Os antidepressivos sintéticos como drogas que são, apesar de o seu uso ser necessário em alguns casos, podem ter efeitos secundários como: perturbações gastrointestinais, secura da boca, perturbações da visão, obstipação, vertigens, sonolência durante o dia, aumento ou perda de peso, insónias, inquietação, cefaleias... ou efeitos secundários ainda mais graves como, perturbações urinárias, cardiovasculares e sexuais.

Grande parte das depressões são acompanhadas por sintomas de ansiedade, sendo muitas vezes aconselhado o uso de ansiolíticos e de antidepressivos para o equilíbrio do humor das pessoas.

Suplementos Alimentares

A toma de suplementos alimentares poderá ajudar em casos de depressões recentes ou ligeiras, se a situação se prolongar, deverá procurar ajuda especializada sem deixar que a situação se arraste. Nos casos de depressão média/grave, a recorrência a medidas alternativas /complementares, como seja a utilização de medicação ou suplementos deve ser cuidadosamente acompanhada pelo médico.

Existem suplementos naturais que podem ajudar neste problema:

O Hipericão ou Erva-de-S.João é uma planta com acção antidepressiva que tem demonstrado bons

resultados em depressões ligeiras a moderadas. Além disso, possui efeitos secundários menores e menos frequentes comparativamente com os antidepressivos químicos. Se tiver a tomar algum tipo de medicação deverá consultar o seu médico ou técnico de saúde antes de iniciar a suplementação com Hipericão.

Na Alemanha, o Hipericão é usado como primeira linha no combate à depressão moderada, sendo mesmo o antidepressivo mais receitado.

A rodiola, conhecida planta adaptogénica, aumenta a resistência humana a diferentes tipos de stress. Permite ainda aumentar, os níveis de serotonina no cérebro.

O 5-HTP é obtido a partir do aminoácido essencial L-triptofano, tendo a capacidade de se converter em serotonina, envolvida na regulação da dor, sono, humor, apetite e outras funções nervosas e cerebrais.

Ajuda assim no tratamento da depressão e, para além de melhorar o humor, funciona também como calmante. Regula a ansiedade e reduz os ataques de pânico, actuando também benéficamente a nível dos pesadelos nas crianças.

Melhora a qualidade do sono, sendo considerado um bom adjuvante em casos de insónias.



Também o aminoácido l-tirosina, poderá ser útil neste tipo de situações.

Ansiedade e humor instável, crises de choro sem razão, perda de apetite, insónia, cansaço e falta de concentração podem ser indícios de uma depressão. O diagnóstico e o tratamento correctos são essenciais e não devem ser ignorados

Quando é necessária uma acção sedativa, destaca-se a acção da raiz de Valeriana que, de um modo geral, aumenta a qualidade do sono, diminui a tensão nervosa, a ansiedade e as alterações comportamentais nas crianças; a Passiflora e o Lúpulo.

Para fortalecimento do sistema nervoso, vitaminas do complexo B e magnésio são boas opções, a fosfatidilserina para além actuar a nível do sistema nervoso, actua também na memória.

Em suma, a depressão é uma doença que se pode tornar muito incapacitante, causando sofrimento não só ao doente como à respectiva família, além de ter consequências graves a nível económico e social (consultas médicas, medicamentos, perda de produtividade), comportando também grandes despesas para o Serviço Nacional de Saúde.

Há algumas décadas não se ouvia falar tanto de depressão e as pessoas eram incompreendidas e consideradas nervosas e, por vezes, mesmo dementes, tendo em alguns casos sido internadas em hospícios! Actualmente, pelo número crescente de doentes depressivos, a abordagem ao mesmo é muito diferente.

A verdade é que o homem vive cada vez mais solitário ou de forma solitária. As pessoas vivem a correr de um lado para o outro, umas sem família, outras com família, mas sem tempo. Isolam-se, trancam-se em casa refugiando-se na televisão, não convivem socialmente ou com a natureza, vivendo com medos constantes e crescentes. A própria solidão a que nos submetemos gera pânico e medo.

Devemos repensar algumas destas situações pela importância que têm sobre a crescente taxa de depressões.

Um animal doméstico pode fazer a diferença para quem vive só, ou caso estejamos a falar de um reformado com pouca ocupação, por que não um trabalho de voluntariado?

Se reconheceu alguns sintomas, quer seus, quer de alguém que conheça, recorra ou recomende a ajuda de um especialista. Evite a depressão, prevenindo-a! Evite situações que possam contribuir para a depressão (pessoas que lhe possam causar constrangimento, desempenhar tarefas que não lhe agradam), recorra à ajuda de suplementos alimentares e psicoterapia. Pratique exercício físico! Durante a prática deste, a sua

mente estará ocupada, permitindo que se afaste dos seus problemas. Estas atitudes devem ser tomadas, logo de início!

O comportamento das pessoas em depressão não é voluntário, é necessária paciência por parte de quem quer ajudar. A depressão, não sendo reconhecida pelo próprio como doença, conduz a que as pessoas que o rodeiem vejam o doente como um fraco ou incapaz, o que apenas irá agravar a auto-estima deste e a respectiva doença.

AS NOSSAS SUGESTÕES

A não esquecer:

- Faça uma alimentação cuidada (vegetais, cereais, frutos frescos e secos);
- Evite café, álcool e tabaco;
- Tenha uma atitude mental positiva;
- Pratique exercício físico e técnicas de relaxamento físico e mental;
- Recorra à ajuda dos suplementos alimentares e psicoterapia.



Reencontre a alegria de viver com Happy Plus

da Bional que tem como principal componente activo o hipericão, contendo também magnésio. Ajuda a recuperar o ânimo e a energia para ultrapassar etapas difíceis. Embalagem de 60 comprimidos.



Sinta-se Livre com Ansolin

da Bional que ajuda a manter o bom humor e uma atitude positiva graças ao hipericão e passiflora. Tradicionalmente utilizado em casos depressivos ligeiros e associados a distúrbio de sono, ansiedade, nervosismo e irritação. Embalagem de 60 comprimidos.



Relaxe após um dia stressante com Nervovit

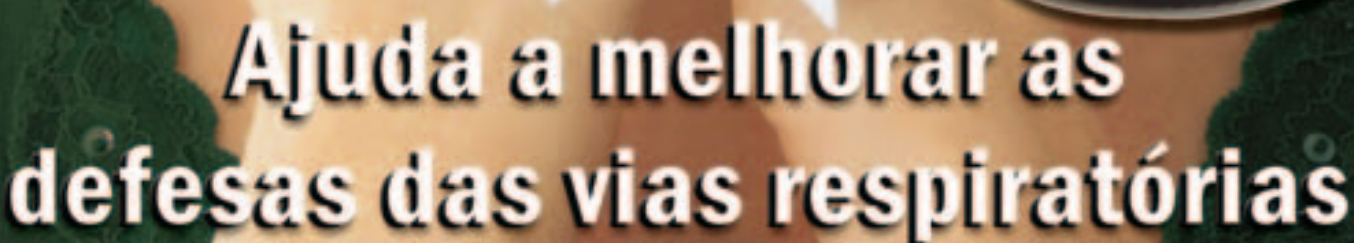
da Bional, suplemento alimentar com extracto especial de raiz de valeriana. Pode ainda ser benéfico na manutenção de uma atitude calma e serena na vida. Não causa habituação. Embalagem de 45 ou 90 drageias.



Repose bem com Nuidor

da Bional. Constituído por plantas que favorecem a calma interior e contribuem para um sono reparador. Embalagem de 100 cápsulas.

UM INVERNO DIFÍCIL?



**Ajuda a melhorar as
defesas das vias respiratórias**

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

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



Reforce o seu sistema imunitário

TEM MAIS DO QUE UMA GRIPE POR ANO?

Assim que começa o frio é assaltado por espirros, tosse, dores de garganta e febre? Se a resposta a duas destas questões for afirmativa, está na altura de fortalecer o seu sistema imunitário. Existem duas formas naturais de o fazer: prevenir as infecções e minimizar os efeitos destas

Prevenção

Dietas alimentares que incluem cereais, legumes, frutas da época e peixe, são aquelas que melhor contribuem para a manutenção dos níveis de imunidade naturais do organismo. A prática de exercício físico regular e apropriado ao estado de saúde de cada um, a ingestão de pelo menos 1,5 L de água por dia, o evitar a exposição a níveis de poluição elevados, o não fumar, o dormir 8 horas por dia e levar um estilo de vida calmo e com pouco stress são medidas importantes a adoptar.

Na maioria dos casos, é também necessário fornecer ao nosso organismo nutrientes específicos, para que este possa resistir melhor aos microrganismos, às variações de temperatura e às agressões climáticas.

O jornal Britânico The Lancet Infectious Diseases publicou, no passado mês de Julho, um artigo

cientificamente relevante no que respeita à eficácia dos tradicionais extractos de equinácea na prevenção da gripe e na redução da duração dos seus sintomas. O estudo corresponde a 14 análises clínicas distintas a cerca de 1600 pacientes e concluiu que os extractos desta planta diminuem as probabilidades de contrair gripe em 58% e que a duração média da sua manifestação é de 1,4 dias. Mas não é tudo, quando os extractos foram tomados com vitamina C verificou-se uma redução de 86% na incidência da doença! Esta notícia reconfirma a eficácia da tradicional fórmula equinácea + vitamina C, preferida por milhões de pessoas, no mundo inteiro, para prevenir gripes e constipações. É sem dúvida uma aposta vencedora que reduz drasticamente a probabilidade de contrair gripe. No caso de já estarmos contaminados com o vírus é ainda capaz de minimizar o período de infecção.

Plantas que à semelhança da equinácea possuem propriedades imuno-estimulantes e anti-virais, como o astragálo-da-china, a unha-de-gato e o alho, podem também ser eficazmente utilizadas na prevenção gripal. São ainda importantes os poderes antioxidantes das vitaminas A e E, que mantendo a integridade imunológica do aparelho respiratório, impedem o estabelecimento e a multiplicação dos agentes

patogénicos. O zinco, um mineral essencial ao funcionamento do timo (principal glândula do sistema imunitário) é igualmente útil nestes casos.

Minimizar os sintomas

Qualquer um dos elementos já referidos, se ingeridos logo após a manifestação dos primeiros sinais de infecção ajudam a diminuir a severidade e a duração dos sintomas de uma constipação. Preparações ou extractos contendo substâncias naturalmente antibióticas como flores de sabugueiro, frutos de roseira brava, tomilho, myrtol ou própolis são também eficazes.

O sabugueiro contribui para o reforço geral do sistema imunitário e promove a transpiração e a eliminação de líquidos, essenciais no alívio da febre. As bagas da roseira brava são ricas em vitamina C e a infusão destes frutos ajuda a aumentar a ingestão de líquidos necessária ao processo de cura.

O óleo essencial do tomilho, por ser brônquico, expectorante e anti-séptico, é indicado para a tosse irritativa, a bronquite e o catarro. O myrtol, uma combinação de óleos essenciais (eucalipto, citrinos e pinheiro) é uma boa alternativa aos antibióticos no caso de bronquite aguda provocada por um agente não especificado, sem o risco de se desenvolver uma resistência bacteriana. A própolis, substância resinosa produzida pelas abelhas com o propósito de proteger a colmeia do crescimento de microrganismos patogénicos, ajuda a eliminar rapidamente os vírus e as bactérias do organismo infectado.

No caso de estar constipado não se esqueça de descansar mais do que o habitual, ingerir bastantes líquidos, de preferência tisanas, caldos ou sopas quentes e suspender temporariamente a prática de exercício físico para que possa recuperar mais rapidamente.

Reforce o seu sistema imunitário de uma forma saudável e evite os espirros, a tosse, as dores de garganta e a febre tão comuns nesta altura do ano. Uma dieta alimentar equilibrada, o exercício físico, a ingestão de água, uma noite bem dormida e um estilo de vida saudável também ajudam

Apontamentos

No caso de pertencer aos chamados grupos de risco (crianças, idosos, doentes de doenças respiratórias e cardíacas crónicas, bem como profissionais de saúde que tenham contacto com esses grupos), será conveniente optar pela vacinação antigripal convencional, a realizar durante o Outono. Se for alérgico ou sensível a produtos da colmeia não deverá utilizar própolis. Em caso de dúvida, persistência ou agravamento dos sintomas iniciais de uma constipação,

consulte prontamente o seu médico ou técnico de saúde.

Novas Abordagens

Recentemente, um outro produto natural, que segundo os seus utilizadores é muito eficaz na prevenção da gripe, assumiu o papel principal neste combate, trata-se do óleo essencial de orégão. Tradicionalmente utilizado para aliviar a tosse, constipações e gripes, e prevenir pneumonias e bronquites, as suas características antimicrobianas são há muito conhecidas. Apesar de terem sido elaborados poucos estudos no sentido de reconhecer as suas propriedades antigripais, o óleo de orégão é desde 2005 o suplemento natural mais procurado para este fim nos EUA.

Paralelamente, alguns investigadores chegaram à conclusão que o extracto do fruto arando vermelho (ou cranberry), normalmente utilizado para tratar infecções urinárias, inibe a adesão do vírus da influenza às células do organismo e consequentemente a infecção. Assim, o extracto de arando vermelho poderá futuramente revelar potencial terapêutico importante na prevenção da gripe.

AS NOSSAS SUGESTÕES



Prepare-se para o Inverno de forma natural com o **'Kit Reforça Defesas'** que inclui: tintura de equinácea e própolis (100ml), óleo de fígado de bacalhau (100 cáps.), picolinato de zinco (100 comp.), Infusão de frutos de roseira brava e de flores de hibisco (20 saquetas) e rebuçados de ervas suíças.



Preserve a sua saúde respiratória com o **óleo de orégão** da Solgar (60 cáps.) rico em carvacrol e timol, compostos por uma potente acção antimicrobiana e anti-inflamatória, úteis no combate às agressões invernais.



Estimule o sistema imunitário com as **cápsulas de Equinácea** da Solgar (60 unids.) que aumentam a actividade dos glóbulos brancos e produzem anti-corpos. Têm ainda uma acção anti-bacteriana, anti-viral, anti-fúngica e anti-inflamatória.



Liberte as vias respiratórias com **Antiseptine** da Bional (80 cáps.) que combinam própolis, equinácea, tomilho e vitamina C e reforçam as defesas naturais e contribuem para alívio de constipações.



Proteja-se sem irritar o estômago com **Ester C Plus 1000mg** da Solgar (30, 60 e 90 comprimidos). Esta forma de vitamina C não ácida, rica em bioflavonóides é altamente absorvível e tem um elevado poder antioxidante.



Vigie a sua próstata

COM O AVANÇAR DA IDADE A SAÚDE DA PRÓSTATA passa a ser uma questão incontornável para a maioria dos homens. Além da normal preocupação, o receio é também um sentimento comum até porque esta é uma área muito sensível ao sexo masculino

Os problemas surgem por volta dos 50 anos quando grande parte dos homens começa a ter dificuldade em urinar, o que na maioria dos casos, significa que existem alterações relacionadas com a função prostática. Poderá tratar-se de hiperplasia (ou hipertrofia) benigna da próstata (HBP), doença que em Portugal afecta cerca de 25 % da população masculina com mais de 40 anos e cerca de 33 % com mais de 65 anos. A causa é desconhecida, mas pensa-se que está relacionada com as alterações hormonais que ocorrem com o envelhecimento.

O que é?

A próstata é uma glândula do aparelho genital masculino que tem o aspecto e o tamanho de uma noz. Encontra-se localizada à frente do recto e imediatamente abaixo da bexiga. É constituída por tecido muscular e glandular, envolve a parte inicial da uretra (canal que permite a passagem da urina desde a bexiga até à extremidade do pénis) e tem como função a produção de uma secreção prostática, que durante o orgasmo masculino é lançada na uretra, através dos ductos prostáticos, pela contracção do tecido prostático.

A HBP (Hiperplasia Benigna da Próstata)

A partir dos 45 anos de idade e na presença de níveis normais de testosterona, a próstata aumenta de volume, ou seja, apresenta uma hiperplasia

microscópica gradual. Com o decorrer dos anos, as alterações hormonais acentuam-se, surgindo níveis hormonais elevados (testosterona e di-hidrotestosterona) que provocam o crescimento exagerado desta glândula. Ao aumentar de tamanho, vai comprimir e deformar a bexiga e a uretra, causando grande desconforto, nomeadamente na função urinária. Assim, a HBP é uma patologia que se caracteriza principalmente pelo aumento de volume desta glândula.

Sintomas

Os sintomas surgem de uma forma gradual à medida que a próstata dilata, comprimindo a bexiga e a uretra, provocando frequentemente: jacto urinário cada vez mais fraco, jactos intermitentes, gotejamento, sensação de esvaziamento incompleto da bexiga, dificuldade ou demora para iniciar a micção, necessidade frequente e urgente de urinar, acordar várias vezes durante a noite para urinar, dor, ardor e sensação de queimadura ao urinar e presença de sangue na urina.

Para além do desconforto evidente que advém destes sintomas, outra consequência importante é a propensão para infecções e formação de cálculos, devido ao facto da urina ficar, por vezes, retida.

Assim como a idade (mais de 50 anos) e os níveis hormonais elevados, a hereditariedade é também um factor de risco importante.

Diagnóstico

Em caso de suspeita de HBP é usual que o médico realize um exame físico (toque rectal) para poder palpar e verificar se a próstata aumentou de volume. Este exame permite ainda procurar nódulos que poderão ser indício de cancro ou em caso de dor, de infecção.

CELADRIN® 525mg



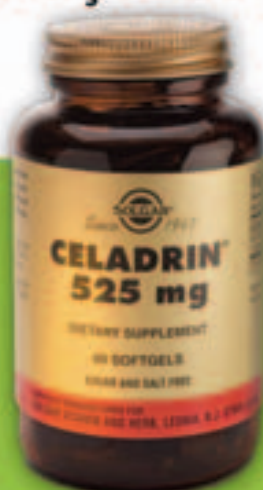
ajuda a manter a flexibilidade



ajuda a lubrificar as articulações



para articulações saudáveis



Um passo a pensar na sua mobilidade

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

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A. Rua 1ª de Dezembro, nº 45 - 3º dto 1249-057 Lisboa tel.: 21 030 60 00 dietimport@dietimport.pt www.dietimport.pt

O diagnóstico também passa por análises à urina (sedimento urinário) e ao sangue (creatinina, PSA e PAP), para que se determine qual a patologia (HBP, cancro da próstata ou prostatite). Poderão ainda ser realizados exames adicionais como ecografia vesicoprostática, urografia e fluxometria.

Tratamento

No que respeita ao tratamento da HBP são utilizados fármacos que relaxam os músculos da saída da bexiga, outros que ajudam a reduzir o tamanho da próstata, protelando a necessidade de cirurgia. Podem ainda ser necessários antibióticos em caso de infecção. A cirurgia é outra opção que ajuda a aliviar os sintomas.

Prevenção

É importante salientar que todos os homens a partir dos 45-50 anos de idade devem realizar exames médicos periódicos de controlo, especialmente em caso de história familiar, para determinar se o aumento do volume da próstata traduz uma HBP ou um cancro, sendo este último também bastante frequente e os sintomas de ambas as patologias semelhantes.

Existem algumas medidas preventivas a considerar. A alimentação assume um papel importante, através da ingestão de cereais integrais, legumes, frutos, sementes, em especial ricos em vitamina E, em zinco e em licopeno (como o tomate). A soja, os óleos de peixe e de linhaça e o alho também possuem propriedades interessantes. Recomenda-se a ingestão de meio copo de sementes de abóbora (ricas em zinco e em aminoácidos). Deve restringir-se a ingestão de café, açúcar e bebidas alcoólicas, nomeadamente à noite, para reduzir a necessidade de urinar. No entanto, convém beber cerca de 1,5l de água diariamente, mas nunca após as 19 horas pela mesma razão. A prática regular de exercício físico é recomendável.



Uma ajuda natural

Na fase inicial do problema (e não havendo suspeita de malignidade) a utilização de suplementos vitamínicos, minerais e fitoterápicos tem demonstrado bons resultados.

No domínio da fitoterapia, salienta-se a acção do palmeto (*Sabal serrulata* L.). Trata-se de uma pequena palmeira que dá bagas vermelhas utilizadas pelos índios nativos americanos como tónico geral e nas afecções genito-urinárias. Diversos estudos clínicos têm demonstrado que esta planta apresenta propriedades anti-inflamatórias em casos de HBP. As bagas contêm teores elevados de ácidos gordos e fitoesteróis (nomeadamente betasitosterol) que inibem a enzima

responsável pela conversão de testosterona em di-hidrotestosterona, responsável pelo aumento de volume desta glândula.

O extracto de urtiga (*Urtica dioica* L.) (raiz), possui esteróis, betasitosterol, linhanos e ácidos gordos. Esta planta alivia os sintomas ao estimular e relaxar o sistema urinário, actuando como diurético. Num estudo realizado com extracto de raiz de urtiga verificou-se uma redução do volume prostático.

O óleo de semente de abóbora (*Cucurbita pepo* L.) é também usado em suplementos na prevenção da HBP pois possui, entre outras substâncias, as cucurbitacinas, que inibem o aumento de volume da próstata, reflectindo-se beneficemente no conforto urinário.

A soja, nomeadamente as isoflavonas de soja, são fitoestrogénios que reduzem a acumulação excessiva de estrogénios na próstata, factor associado ao aumento de volume desta glândula.

O zinco é essencial a todas as células, participa em quase todas as reacções enzimáticas e é na próstata que este mineral mais se concentra. A ingestão de zinco ajuda a reduzir as dimensões desta glândula, melhora o metabolismo das hormonas masculinas e inibe a secreção de prolactina, hormona que estimula a produção de testosterona, que consequentemente leva ao aumento da próstata.

O selénio é outro mineral importante pelas suas propriedades antioxidantes. Este nutriente bloqueia o cádmio, mineral que está muitas vezes associado ao aumento benigno da próstata.

Os óleos de peixe e o óleo de linhaça, ricos em ácidos gordos essenciais, apresentam também propriedades anti-inflamatórias interessantes que poderão ajudar a manter a próstata saudável.

O licopeno (carotenóide) e a vitamina E são potentes antioxidantes de extrema importância na manutenção de uma próstata saudável.

Tendo em conta o facto de que, mais cedo ou mais tarde, este problema pode afectar a maior parte dos homens, lembre-se que mais vale prevenir que remediar. Esteja atento à saúde da próstata e esclareça eventuais dúvidas com o seu médico.

AS NOSSAS SUGESTÕES



À base de zinco, óleo de sementes de abóbora, palmeto e raiz de urtiga o suplemento alimentar **PROSTAVIT®** (90 cápsulas) da **BIONAL** é ideal para homens a partir dos 50 anos, pois melhora o funcionamento da próstata e promove o conforto urinário.



Esta fórmula avançada de fitonutrientes e minerais **Prostate Support® - Gold Specifics®** (60 cápsulas) da **Solgar**, pode ser uma excelente solução nos casos de desconforto ao urinar, dor, entre outros problemas da próstata.



Parque Natural do Douro

**É A NATUREZA NO SEU MAIOR ESPLendor
E CORRESPONDE À FRONTEIRA NATURAL QUE NOS
SEPARA DE ESPANHA. Foi considerado Parque Natural
e assim que o conhecemos, percebemos porquê**

Este é um dos tais locais onde apetece estar, simplesmente. É daqueles sítios onde apetece ver de perto os castanheiros, os freixos, os cedros, os carvalhos e as acácias, as tílias e as árvores de fruto que se cruzam connosco a cada passo. Como se não bastasse a flora riquíssima do Parque Natural do Douro Internacional, também a fauna merece toda a nossa atenção. Pode apreciar o voo da Cegonha-negra e da Águia-real que estão em perigo de extinção, cruzar-se com um Abutre-do-Egipto e a Gralha-de-bico-vermelho que são vulneráveis. Quem sabe ver o esplendor do Falcão-peregrino ou da Águia de Bonelli, ambas espécies raras. Sabia que o abutre chega aos 2,30m de envergadura?

Por terra andam os lobos, as toupeiras de água, os ratos-de-cabrera, as lontra e os gatos-bravo.

É perante esta riqueza natural que nos sentimos pequeninos e que o nosso respeito pela natureza cresce ainda mais. Se for dado a aventuras pode sempre fazer uma descida de rio (Rio Douro), sempre acompanhado por profissionais especializados, obviamente.

A existência de barragens torna por vezes as águas bastante violentas. Menos agitados e mais tranquilos são os inúmeros passeios pedestres que pode fazer nesta zona e que estão devidamente assinalados. Para mais informações consulte o site do Instituto de Conservação da Natureza (<http://portal.icn.pt/ICNPortal/vPT/Areas+Protegidas/ParquesNaturais/DouroInternacional>) que inclui uma série de informações que lhe podem ser úteis.

Para ter uma ideia das distâncias e tendo como referência Mogadouro, Lisboa fica a 468km, o Porto a 233km e Faro a 700Km. Boa viagem!



A Agricultura biológica

TAMBÉM CONHECIDA NOUTROS PAÍSES COMO “AGRICULTURA ORGÂNICA”, “AGRICULTURA ECOLÓGICA” OU “AGRICULTURA NATURAL”, a agricultura biológica é um modo de produção agrícola que respeita o meio ambiente e a biodiversidade, obedecendo a regras definidas legalmente

Ecológica, holística e sustentável

A agricultura biológica baseia-se no funcionamento do ecossistema agrário, fomentando o seu equilíbrio e biodiversidade, recorrendo para tal, a práticas como rotações de culturas, adubos ecológicos, consociações, combate biológico de pragas e doenças. Defende uma interacção dinâmica entre o solo, as plantas, os animais e o Homem, considerados como uma cadeia indissociável, em que cada elo afecta os restantes.

Este modo de produção agrícola pretende manter e melhorar a fertilidade dos solos a longo prazo, preservando os recursos naturais (solo, água e ar) e minimizar as formas de poluição que possam resultar de práticas agrícolas. Os resíduos de origem vegetal ou animal são reciclados de forma a devolver nutrientes à terra, diminuindo a necessidade de recorrer a recursos não renováveis. A agricultura biológica visa depender de recursos renováveis em sistemas agrícolas organizados a nível local, excluindo quase na totalidade produtos químicos de síntese como adubos, pesticidas, reguladores de crescimento e aditivos alimentares para animais.

Como surgiu?

Após a intensa produção agrícola no pós-guerra do século passado, os europeus encontram-se, por volta da década de 80, numa situação problemática: má qualidade de alguns alimentos devido à produção em massa, consequências graves a nível ecológico devido à agricultura intensiva, empobrecimento da biodiversidade, etc.

Em simultâneo, surgem alimentos obtidos de uma forma mais “natural” e assiste-se a uma preocupação com o ambiente e a saúde do consumidor, ideias que recebem uma aceitação significativa. Devido à ausência de regras e às diferentes leis dos Estados Membros, surgem situações de concorrência desleal, de confusão dos consumidores e até casos de fraude.

É neste contexto que surge uma legislação harmonizada no início da década de 90 do século XX (Regulamento CEE nº 2092/91) relativa a esta técnica de produção e a todos os aspectos que lhe estão inerentes. Nos anos seguintes seguiram-se novos regulamentos e a legislação sobre este tema é regularmente actualizada.

Controlo

Os produtos obtidos através deste método só podem ostentar menções e símbolos que indiquem ao consumidor que se trata de um produto de agricultura biológica, após a verificação do cumprimento das regras. Existem entidades certificadoras que efectuem um sistema de controlo ao longo de todo o processo

produtivo e certificam que os produtos foram produzidos em conformidade com os regulamentos existentes.

Que tipo de produtos?

Podem designar-se por produtos de agricultura biológica aqueles destinados à alimentação humana compostos essencialmente por um ou mais ingredientes de origem vegetal, obtidos de acordo com regras de produção muito precisas.

Outros produtos vegetais como as flores, as fibras (algodão, cânhamo, linho) as ervas para fins terapêuticos e até a cortiça, também podem ser apelidados de agricultura biológica desde que respeitem as regras instituídas. Também passaram a ser abrangidos por esta designação, a produção de animais e de produtos de origem animal, bem como de produtos transformados de origem animal, destinados à alimentação humana.

As vantagens

Entre outros aspectos, a agricultura biológica oferece ao consumidor a hipótese de optar por alimentos com sabor e aspecto autêntico, mais saudáveis (sem resíduos de pesticidas de síntese) e geralmente com excelentes características nutritivas.

O facto dos alimentos biológicos serem mais saudáveis é muito importante. Senão, pensemos

na relação que existe entre os pesticidas e os efeitos na saúde que só agora começam a ser conhecidos: cancro, doenças degenerativas do sistema nervoso, infertilidade, entre outros.

Fica ainda a ideia de que seria interessante por parte das autoridades competentes reduzir para a taxa mínima de IVA, todos os produtos de agricultura biológica, para que assim se pudessem reduzir os seus preços e impulsionar o seu desenvolvimento...

O QUE É?

"A agricultura biológica é um sistema de produção holístico, que promove e melhora a saúde do ecossistema agrícola, ao fomentar a biodiversidade, os ciclos e a actividade do solo. Privilegia o uso de boas práticas de gestão da exploração agrícola, em lugar do recurso a factores de produção externos, tendo em conta que os sistemas de produção devem ser adaptados às condições regionais. Isto é conseguido, sempre que possível, através do uso de métodos culturais, biológicos e mecânicos em detrimento da utilização de materiais sintéticos" - Codex Alimentarius Commission, FAO/WHO, 1999



PROVAMEL



O SEGREDO PARA COMEÇAR O DIA A 100%

- Provamel Muesli é o seu aliado para um dia pleno de vitalidade. Combina as propriedades nutritivas da soja e dos cereais, numa mistura de ingredientes saborosos e totalmente naturais. Experimente uma das saborosas variedades: Classic, Tâmaras ou Chocolate.
- Estes mueslis saborosos:
 - contêm proteínas de soja
 - contêm alto teor em fibras, fonte de magnésio e ferro
 - sem adição de açúcares (Muesli Classic e Muesli Tâmaras).

com proteínas de soja

alto teor em fibras

fonte de ferro e magnésio

Provamel. Em harmonia com a minha natureza.
www.provamel.com





RICA EM VITAMINAS, MINERAIS, OLIGOELEMENTOS E ANTIOXIDANTES, esta planta é uma verdadeira fonte de bem estar. Conheça os seus benefícios

O que é o Noni

Morinda citrifolia é uma árvore exótica, originária do Sudoeste da Ásia. Esta planta é constituída por folhas largas, flores brancas e frutos amarelo-grená, cheios de sementes. Quando maduro, o fruto possui odor e sabor um pouco desagradáveis contudo, é consumido há mais de 2 mil anos pelos polinésios, como alimento e elixir medicinal. Segundo os polinésios, todas as partes da planta têm efeitos medicinais benéficos à saúde humana.

Usos

Associa-se o consumo de noni ao combate do envelhecimento, doenças reumáticas, febres, constipações, dificuldades respiratórias, infecções, tumores, indigestões, artrite, tuberculose, entre outros. Nos últimos anos, os relatos sobre as suas propriedades medicinais, nomeadamente no que respeita à estimulação do sistema imunitário, tornou-o popular no Ocidente. Apesar de cientificamente pouco estudado, o sumo tem sido utilizado em caso de cancro, diabetes, hipertensão arterial, dores menstruais, artrite, úlceras gástricas, má digestão, depressão, dores e ferimentos, senilidade, dependência de drogas, inflamações cutâneas, distúrbios de sono, e doenças auto-imunes.

Composição

O noni contém vitaminas, minerais, enzimas, oligoelementos e antioxidantes.

Como actua?

A sua administração permite eliminar toxinas, estimular e reforçar o sistema imunitário beneficiando assim todo o organismo.

Na União Europeia o sumo de noni está registado como um ingrediente alimentar, sendo ilegal associar-lhe qualquer efeito terapêutico.

Apesar disso, existem inúmeros relatos pessoais da sua eficácia, e neste sentido vários grupos científicos estão a investigar os efeitos anti-cancerígenos do sumo de noni. De acordo com especialistas, é na área da prevenção e primeiras fases de desenvolvimento do cancro, que se pensa que o sumo de noni possa vir a apresentar os resultados mais promissores. Os extractos de noni já revelaram efeitos antitumorais, antibacterianos, antifúngicos, antioxidantes, anti-helmiticos e hipoglicémicos em experiências animais.

Modo de utilizar

O sumo deve ser ingerido com o estômago vazio, para facilitar a sua absorção, pode ser tomado puro, diluído em água ou em sumo natural de fruta. Em casos de afecções dérmicas deve ser aplicado puro sobre a pele 2 a 3 vezes por dia. Existem ainda cápsulas com o extracto do fruto que de preferência, devem ser ingeridas 30 minutos antes das refeições. Qualquer uma das formas de toma deve ser acompanhada da ingestão de pelo menos 1,5 litros diários de água, para que a eliminação de toxinas se processe correctamente.

Não existem relatos de que esta planta possa ser tóxica para o organismo, contudo a sua utilização na gravidez e amamentação, e uma vez que não está confirmada a sua total inocuidade, não é conveniente. O noni pode ser tomado em conjunto com medicamentos, inclusive com os homeopáticos, pois não interage negativamente com os mesmos, antes pelo contrário parece actuar de modo sinérgico. Assim, todas as pessoas a tomarem medicação deverão consultar o seu médico ou técnico de saúde antes de iniciarem a toma de sumo de noni, uma vez que as dosagens necessárias ao tratamento podem ter de ser reajustadas, ou melhor, minimizadas.

AS NOSSAS SUGESTÕES



Sumo NONI do Tahiti (1L)

Sumo natural, 100% puro, sem adição de água, de outros frutos ou aditivos. O seu sumo é obtido de acordo com tradições seculares e pasteurizado para garantir a sua boa conservação. Fonte natural de vitaminas, minerais e fitonutrientes (como enzimas), o sumo de noni é utilizado, há mais de 2000 anos, como tónico medicinal, pelos habitantes das ilhas da Polinésia.

ORTIS

TONIVEN

Pernas leves como uma pluma?
Naturalmente!



Complexo de plantas

- ✓ Videira vermelha, Hamamélia
- ✓ Castanheiro da Índia, Gilbardeira
- ✓ Vitaminas C, E, rutina e PCO

Para o conforto das pernas



www.toniven.com

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

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A. Rua 1º de Dezembro, n.º45 3ºdto. 1249-057 Lisboa
Tel.: 21 030 60 00 - Fax: 21 030 60 12 www.dietimport.pt dietimport@dietimport.pt

Arroz Doce

(sem Lactose)



Ingredientes:

Ingredientes
1L de Bebida de Soja
Provamel
1 chávena de café de arroz
1 pitada de sal
casca de 1 limão
2 paus de canela Sonnentor
10 gemas de ovos
400g de açúcar Demerara
Biológico Billington's

Preparação:

Num tacho leve a bebida de soja ao lume juntamente com a casca de limão, a canela, o sal e o arroz. Misture bem e cozinhe lentamente, sempre a mexer em lume brando. Quando o arroz estiver bem cozido apague o lume. Deite o açúcar e envolva no creme. Deixe a arrefecer cerca de 10 minutos e adicione as gemas batidas (em fio) mexendo rapidamente. Leve novamente ao lume até engrossar, tendo o cuidado de não deixar talhar.

Tagliatelle al Funghi



Ingredientes:

400 g de massa tagliatelle
bio byodo
250 g de cogumelos
Clearspring shitake secos
1/2 lata de tomate frito
com azeitonas
1 cebola pequena
2 dl de vinho branco Carl Jung
2 dl de creme de cozinha
bio Provamel
2 dentes de alho
margarina, orégãos, salsa
picada, sal, pimenta e
parmesão fresco q.b.

Preparação:

Pique a cebola e o alho, junte o tomate e refogue em margarina até estar cozinhado. Corte os cogumelos (ver preparação) aos bocados, junte ao refogado e adicione o vinho branco Carl Jung, os orégãos, sal, pimenta e o creme de cozinha bio Provamel. Deixe apurar em lume forte. A parte, coza a massa durante 5 minutos e escorra. Sirva o molho sobre a massa, adicione salsa picada e parmesão fresco às lamelas.

Ricola, Rebuçados de Ervas Suíças Naturalmente Refrescantes

**NOVO
SABOR!**

Ricola®

Cranberry

Swiss
Herb Lozenges

soothing • refreshing

sugar free



refreshing

**sem
açúcar**



Os rebuçados Ricola são feitos com as melhores ervas oriundas das montanhas da Suíça. De sabor agradável e refrescante, o seu efeito balsâmico alivia a tosse e a rouquidão, mantendo o hálito fresco durante várias horas. Para apreciar em qualquer momento e em qualquer lugar, a Ricola tem para si, sete sabores diferentes: Ervas Suíças, Eucalipto, Flor de Sabugueiro, Laranja, Mentol, Limão Melissa e Arando Vermelho.

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



Importado e distribuído por: Dietimport S.A. Rua 1º de Dezembro, 45, 3ºdo 1249-057 Lisboa
tel. +351 210 306 000 www.dietimport.pt

Ricola®

Naturalmente Refrescantes