

Nº8 Inverno · 2007

Diet Magazine

www.dietimport.pt

**Prevenir
e contrariar
o reumatismo**

**Dicas para
uma super
alimentação**

**Viva a menopausa
de forma natural**

Memória
**O que é e como
pode melhorá-la**



dietimport



O Inverno chegou sem que déssemos por ele!

Caro(a) Leitor(a),

Disfarçado de Primavera, como se tivesse vergonha, o Inverno chegou sem que déssemos por ele. E é com surpresa que vemos surgir as luzes de Natal a enfeitar as ruas, as montras das lojas e até as pessoas envolvidas no espírito tão característico desta quadra.

Mas o Natal não se fica pelas tradições que vêm do passado. Num tempo em que sabemos ser melhores pessoas, em que mostramos o melhor de nós, em que sentimos a profunda convicção da partilha, nada como aproveitar para melhorar as vidas dos outros.

E claro, nenhum Natal fica completo sem projectos de futuro, actualizados nas 12 badaladas. Num tempo de esperança, de calendários a estrear, de dias imensos à nossa espera, de um novo ano a convidar-nos, nada como aproveitar para melhorarmos a nossa própria vida.

Um bom Natal e fantástico 2008 são os desejos de toda a equipa DietMagazine.

Tiago Lôbo do Vale, Director da DietMagazine

destaques



Reumatismo

Mais de um quarto dos portugueses sofre deste problema, saiba como combatê-lo.

6

Menopausa

A menopausa não é uma doença! Aprenda a viver melhor este período da vida.



10



Super alimentos

Dicas e sugestões para ter uma super alimentação. A sua saúde agradece.

14

Memória

Esqueceu-se das chaves e não se lembra do que almoçou ontem? Aprenda a potenciar a sua memória.



18



Propriedade: Dietimport, S.A.
Director: Tiago Lôbo do Vale
Coordenação Editorial: Ana Andrade
Departamento Técnico-Científico: Célia Tavares, Tradutora – Filipa Rodrigues, Nutricionista – Pedro Lôbo 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 Castelhamo, 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: Heska Portuguesa
Tiragem: 50.000 exemplares
Periodicidade: Trimestral

Chocolates Horex

Chocolates sem açúcar, elaborados com frutose e indicados para aqueles que seguem uma dieta sem açúcar por obrigação ou por opção ou para quem quer apreciar o chocolate sem açúcar. Produto para uma alimentação corrente. Tolerado por diabéticos não obesos. Não aconselhado ingerir, em caso de diabéticos, mais de 25g de frutose por dia. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou nutricionista.



Snacks de Arroz Amaizin

Snacks de arroz com sal, provenientes de agricultura biológica são cozinhados sem serem fritos, o que torna uma opção mais saudável, para lanche ou refeições leves. Ideias para acompanhar com doce, mel ou fruta. Isentos de glúten.

Snacks de Arroz Bio "Original"
Snacks de Arroz Bio "Chillies"



Pudim de Baunilha Gourmet

O Pudim de Baunilha Bio é um clássico apreciado por crianças e adultos. O segredo para um bom pudim é a sua consistência e sabor. O amido de milho dá-lhe uma textura agradável, firme e ainda macia e é isento de glúten. O extracto biológico da baunilha é a fonte do nosso pudim original, de sabor natural.



Panna Cotta – Sobremesa Italiana com sabor a baunilha

A primeira vez que experimentar Panna Cotta Bio da Byodo, ficará deliciado e rendido! É uma leve e cremosa sobremesa italiana servida tradicionalmente com amoras frescas da floresta, mas também pode ser acompanhada com morangos ou molho de chocolate para os mais gulosos.



Pudim Chocolate Gourmet

As crianças adoram o gosto intenso a chocolate do Pudim de Chocolate Bio. O amido de milho dá ao pudim uma textura agradável, firme e ainda macia e é isento de glúten. O extracto biológico da baunilha e o pó de cacau são a fonte do nosso pudim original, de sabor natural.



DHA (Ácido Docosahexaenoico) com sabor natural a frutos (90 cápsulas mastigáveis)

O DHA é um componente essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, bem como para a saúde ocular. Particularmente importante na idade infantil altura em que as capacidades intelectuais, físicas, sociais, artísticas, as expressões emocionais e a consciência espiritual, que nos caracterizam na vida adulta, se desenvolvem e aperfeiçoam.

Cápsulas mastigáveis com uma divertida forma de peixe, com sabor natural a frutos e sem o desagradável odor e sabor a peixe.

Por ser adoçado com xilitol, previne o aparecimento de cáries.

- Bom para a memória
- Em caso de falta de concentração
- Para o cuidado dos olhos



Pack 4 Máscaras Montagne Jeunesse

Neste Natal ofereça um presente especial

1- Máscara facial acção térmica argila vermelha

Em contacto com a pele, aquece e remove em profundidade todas as impurezas e o oleosidade em excesso, deixando a pele do rosto limpa, macia e radiante.

2- Máscara facial exfoliante pêssago e noz

Suave máscara exfoliante, à base de pêssago e noz é formulada especialmente para peles mistas, removendo as células mortas e ajudando a eliminar os pontos negros. Deixa a pele limpa, suave e fresca.

3- Máscara facial com lama do mar morto

Limpa em profundidade os poros da pele do rosto, tendo uma acção revitalizante. A pele fica macia e tonificada.

4- Máscara facial peel-off pepino

Suave máscara de limpeza à base de pepino é formulada especialmente para peles mistas: remove as células mortas e ajuda a eliminar os pontos negros. Remove as impurezas, deixando a pele saudável, revitalizada e fresca.



novidades

Kits Montagne Jeunesse

Este Natal... mime-se!

Para oferecer a si ou à sua melhor amiga a Montagne Jeunesse criou três *kits* de beleza facial que vão deliciar quem os experimentar!

- Kit Cuidado Anti-Borbulhas
- Kit Limpeza Profunda dos Poros
- Kit Peles Sensíveis



Produtos Schär

Experimente os novos pãezinhos Ciabatta com um aroma delicioso como se tivessem acabado de sair da padaria. Basta cozer no forno durante 10 minutos e saborear logo de seguida. Naturalmente isento de glúten e sem lactose! Quatro unidades (200g).



Aperitivos deliciosos para os intervalos das refeições

As tostas Crostini sem glúten (150g) são uma boa opção como aperitivo ou lanche rápido, numa prática embalagem que pode levar sempre consigo. Ideais para saborear com doce, paté, legumes ou fruta.

Delicie-se

com **chocolates**

adoçados

com **frutose**

tolerado
por diabéticos





O que é um multivitamínico?

É um complexo de vitaminas, minerais e fitonutrientes que actua de forma sinérgica influenciando favoravelmente a saúde.

FÓRMULA VM-2000 (60/90 comprimidos)



Para além de minerais, a fórmula VM-2000 da Solgar fornece vitaminas, incluindo as do complexo B, com potência extra, aminoácidos, proteínas e antioxidantes. Todos em formas de fácil absorção e reacção conjunta sendo ideais para a suplementação nutricional de desportistas, de pessoas em convalescença ou com fortes carências vitamínicas.

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

Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento.

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A.

Rua 1º de Dezembro, nº 45 - 3ºdto 1249-057 Lisboa

tel.: 21 030 60 00

dietimport@dietimport.pt www.dietimport.pt

60
anos
SOLGAR



Reumatismo

DE ACORDO COM UMA ESTIMATIVA DA LIGA PORTUGUESA CONTRA AS DOENÇAS REUMÁTICAS, mais de um quarto dos portugueses sofre de problemas reumáticos, sendo as mulheres as mais afectadas. A humidade do nosso clima e a ausência de isolamento térmico na maioria das habitações, estão entre os principais factores que agravam os sintomas

O que é o reumatismo?

Tendemos a definir o reumatismo como um mal associado ao envelhecimento do organismo, que para além de provocar dores, interfere com a nossa liberdade de movimentos. Contudo, não se trata de uma “doença de velho”, pois pode ocorrer em qualquer idade, afectando jovens e crianças. O termo vem do grego “rheuma” e significa a acumulação de fluidos nas articulações. É uma designação genérica atribuída ao conjunto de mais de 150 doenças reumáticas distintas, que afectando o sistema músculo-esquelético (ossos, articulações, cartilagens, músculos, fáscias, tendões e ligamentos) provocam dor e restrição de movimentos. As doenças reumáticas mais comuns entre nós são a artrite reumatóide, a osteoartrose e a osteoporose.

Artrites

São doenças inflamatórias nas articulações e nos tecidos associados que, fácil e rapidamente, podem atingir várias outras partes do corpo, incluindo os órgãos. Surgem, normalmente, entre os 20 e os 40 anos de idade, principalmente no sexo feminino, mas também em crianças e nos jovens. São de origem sistémica, isto é, resultam de uma reacção inflamatória exagerada do nosso sistema imunitário, muitas vezes amplificadas por factores hereditários, infecções, dietas alimentares

inadequadas, alergias a determinados alimentos (como o trigo e os lacticínios), desequilíbrios hormonais e estilos de vida pouco saudáveis. Os sintomas incluem fadiga, perda de peso, febre baixa, dores, normalmente sentidas em muitas articulações, rigidez prolongada, a par de deformações nas pequenas articulações das mãos e dos pés, ombros, cotovelos, ancas e joelhos, acompanhadas por sinais de inflamação como rubor, calor e inchaço, febre e cansaço físico. O tratamento médico passa pela toma de analgésicos e/ou anti-inflamatórios, injeções nas articulações e outros medicamentos para controlar a evolução da doença.

Artroses

As artroses são as doenças reumáticas mais frequentes e resultam de um desgaste natural das superfícies articulares, característico do envelhecimento do organismo. Os sintomas incluem dor, rigidez e deformação das articulações, normalmente sem sinais de inflamação (rubor, calor ou inchaço). Os médicos aconselham medicamentos para reduzir as dores e a evolução da situação, podendo ainda recomendar exercícios físicos específicos e fisioterapia, para reforçar a flexibilidade dos músculos e manter a mobilidade das articulações.

Osteoporose

No caso das doenças nos ossos salientamos a osteoporose, por afectar um grande número de mulheres na idade da menopausa. Esta doença, caracterizada por um processo de descalcificação óssea progressiva, desenvolve-se lentamente, ao longo de vários anos, inicialmente sem apresentar sintomas. Os primeiros sinais podem ser uma dor muito intensa nas costas ou a ocorrência de uma fractura, na anca,

coluna ou punho. É uma situação irreversível para a qual a prevenção é a melhor abordagem.

Exercício físico que implique o suporte de cargas e contracções musculares fortes (marcha, dança e aeróbica de baixo impacto, por exemplo), o consumo de alimentos ricos em cálcio, evitar bebidas alcoólicas e tabaco, são medidas importantes a adoptar na prevenção da osteoporose. A toma de suplementos alimentares ricos em cálcio, vitamina D, magnésio, boro, vitamina C, zinco, vitamina K2, manganês e ipriflavonas de soja, de modo contínuo, pode ainda ajudar a fortalecer os ossos.

Outros

Os problemas relacionados com a coluna vertebral são também frequentes, de origem lombar (lombalgias) ou cervical (cervicalgias) e resultam quer de inflamações nas articulações da coluna quer de um desgaste sofrido pelas mesmas. Problemas nos tendões, como a tendinite, são passíveis de acontecer em qualquer idade e são causados por esforços físicos intensos e repetitivos, relacionados com actividades desportivas ou profissionais. Com o avançar da idade é normal que estes problemas se manifestem com maior frequência.

Tratamentos convencionais

Na maioria dos casos incluem AINE (anti-inflamatórios não esteróides), para controlar a dor, a inflamação e a rigidez, como é o caso da aspirina e menos frequentemente, em casos muito agudos, drogas esteróides, à base de derivados de cortisona. A cortisona é uma substância derivada de uma hormona naturalmente produzida pelo nosso organismo em situações de stress, o cortisol. Quando tomada durante algum tempo induz as glândulas supra-renais a deixarem de produzir

naturalmente a dita hormona, pondo em risco o organismo na eventualidade da ocorrência de uma situação de perigo, como por exemplo um acidente ou uma operação. Outras consequências da sua utilização contínua incluem obesidade, deformação das feições, que adquirem um aspecto redondo, grande susceptibilidade a infecções, incapacidade de cicatrização e possibilidade de paragem cardíaca e, até mesmo, o aparecimento da osteoporose.

No caso da aspirina, para que os efeitos desejados se sintam, é normalmente necessário utilizar dosagens muito elevadas, irritantes no organismo. Os efeitos secundários incluem irritações gástricas como náuseas, vómitos e diarreias, inibição da síntese de colagénio (substância que faz parte da matriz óssea), dores de cabeça, tonturas e hemorragias gástricas. Considerando os referidos efeitos secundários, e atendendo a que as doenças reumáticas tendem a ser crónicas e medicamente incuráveis, afectando não só idosos como adultos e jovens, torna-se essencial sugerir alternativas a estes tratamentos.

Suplementos alimentares

A toma de suplementos alimentares poderá ajudar a minimizar alguns dos sintomas relacionados com as doenças reumáticas. Têm ainda a vantagem de poderem ser tomados conjuntamente com os medicamentos convencionais, normalmente prescritos pelos médicos.

No reino vegetal destacam-se os anti-inflamatórios, imprescindíveis nestas situações. Salientamos os extractos de boswelina, uma oleoresina obtida da planta do incenso, com características anti-inflamatórias e analgésicas importantes, e a unha-do-diabo ou garra do diabo, planta cujo extracto tem sido utilizado com sucesso na redução das inflamações articulares.

CONSELHOS ÚTEIS

As doenças reumáticas podem ser muito incapacitantes, saiba como prevenir e contrariar os seus efeitos.

- 1) Evite comer em demasia;
- 2) Adapte uma dieta alimentar saudável (rica em cereais, vegetais, em especial os de folha verde escura, fruta e frutos de casca rijas, alimentos ricos em minerais e vitaminas e evite produtos de origem animal e bebidas alcoólicas);
- 3) Emagreça no caso de ter excesso de peso, de modo a atingir o índice de massa corporal correspondente

- a um peso normal (IMC entre 20 e 25, valor calculado dividindo o valor do peso corporal pelo valor da altura ao quadrado);
- 4) Pratique exercício físico moderado e de baixo impacto, como nadar ou caminhar, de modo a fortalecer os músculos e melhorar o estado geral das articulações;
- 5) Repouse o suficiente, durma numa cama dura e não utilize almofadas muito altas;
- 6) Evite sapatos com saltos altos;
- 7) Não permaneça muito tempo na mesma posição e evite os

- movimentos e as posições que provoquem dores;
- 8) Distribua os pesos que transporta de forma equilibrada por ambas as mãos;
- 9) Adapte os seus instrumentos de trabalho ou de lazer às suas características individuais;
- 10) Se necessário aplique calor ou frio nas articulações, durante quinze minutos, três vezes ao dia, para aliviar as dores;
- 11) Consulte o seu médico sempre que necessário, e principalmente se a dor e a rigidez nas articulações for acompanhada de febre, se o processo de rigidez articular se

desenvolver de forma rápida e sempre que as articulações estejam inflamadas.

Estas doenças não são contagiosas e podem ser causadas ou agravadas por factores genéticos, alimentação incorrecta, traumatismos, trabalho intenso, obesidade, sedentarismo, stress, ansiedade, infecções, depressões e alterações climáticas. Tais condições tendem a ser crónicas e medicamente incuráveis, pelo que a prevenção, com o objectivo de minimizar os seus efeitos, é importante.

Também o gengibre actua como agente anti-inflamatório em questões reumáticas e musculares, bem como o salgueiro, que contendo salicina, substância precursora da actual “aspirina”, impede a síntese de agentes mediadores da inflamação.

As proantocianidinas, compostos activos anti-inflamatórias e antioxidantes, presentes no óleo extraído das grainhas de uva, podem também ser úteis nestes casos, uma vez que impedem a destruição das moléculas de colagénio.

Os ácidos gordos esterificados, normalmente comercializados sob a forma de uma matriz complexa de seu nome comercial Celadrin®, têm a capacidade de penetrar nas membranas celulares e melhorar a saúde e integridade das células ósseas, minimizando os processos inflamatórios e as dores articulares. São considerados por muitos autores como uma boa alternativa à utilização de anti-inflamatórios não esteróides, em casos como a osteoartrite.

A glucosamina, um açúcar aminado que intervém na formação das cartilagens e dos tecidos conjuntivos, é uma ajuda muito útil no alívio das dores, uma vez que parece retardar o aparecimento de lesões nas articulações e actuar na sua reparação. Juntamente com a glucosamina poderá experimentar a niacina (vitamina B3) especialmente eficaz na redução das dores sentidas nos casos de artrite e osteoartrite. E ainda a condroitina, componente natural da estrutura da cartilagem, dos tendões e dos ossos, que contribui para a integridade e saúde dos mesmos.

De referir ainda, o metilsulfonilmetano, um composto natural à base de enxofre, presente em frutos, legumes e cereais, que é um dos produtos essenciais à formação de colagénio, proteína constituinte da matriz dos tecidos cartilagosos e ósseos. Neste âmbito, destacam-se também os aminoácidos L-prolina e S-adenosilmetionina.

A cartilagem de tubarão, por impedir as inflamações e a destruição da cartilagem, encorajando a formação de nova cartilagem, é também um produto muito utilizado.

O óleo de peixe, bem com o óleo de sementes de linho, são ambos ricos em ácidos gordos insaturados, os chamados ómeegas-3, que contribuem para a redução das inflamações e estimulam a imunidade, dois aspectos de grande utilidade no caso das artrites. O ácido gama-linolénico (GLA) vulgarmente conhecido como ómega-6, presente nos óleos de sementes de borragem e de onagra e os ácidos gordos presentes no óleo de açafoa, influenciam também a síntese de agentes anti-inflamatórios influenciado positivamente as situações de inflamação e dor.

O cálcio, mineral maioritário na constituição óssea, é muito importante na manutenção da estrutura dos

ossos. Por seu turno, a vitamina D é necessária à absorção do cálcio, e os minerais magnésio e boro necessários ao processo de conversão da vitamina D no nosso organismo. O zinco, o boro e o mangânes estão também relacionados com a absorção de minerais. Silício, vitamina B6 e ácido fólico, contribuem ainda para a protecção do esqueleto e das articulações.

Por fim, os antioxidantes como as vitaminas C, E e o zinco, são por vezes aconselhados, com o objectivo de proteger as células e as articulações das lesões. A vitamina C, é ainda essencial à formação das moléculas de colagénio, proteína básica na construção dos ossos e do tecido conjuntivo.

AS NOSSAS SUGESTÕES

Rigidez muscular:
Atrisin Bional



Articulações doridas e inflamadas:
Atruvit Bional + Celadrin Solgar



+



Desgaste articular com ou sem inflamação:
Glucosamina, Condroitina + MSM + Cartilagem de Tubarão Solgar



+



+



Diminuição da densidade óssea:
Complexo Avançado de Cálcio Solgar + Ipriflavonas de soja Solgar (no caso das mulheres)



+



Crianças (crescimento):
Halibut Ortis + Citrato de Cálcio com Vitamina D Solgar



+





Neste Inverno, Actue.

Tripla Protecção



Bronchilan.

Respirar naturalmente.

Constituído por uma combinação de plantas reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível da garganta, nariz e vias aéreas respiratórias em geral. Também adequado a crianças.

Antiseptine.

Defesas naturais.

Antiseptine resulta de uma combinação de ingredientes naturais: própolis equinácea, tomilho e vitamina C, que em conjunto reforçam as defesas naturais.

Echinafit.

Reforçar as resistências.

Para ajudar a reforçar as resistências, não apenas durante o Inverno, mas durante todo o ano. Echinafit é uma combinação da Equinácea com a Unha de Gato e os óleos essenciais do Myrtol.

Menopausa, porque a vida continua

SURGE, POR NORMA, ENTRE OS 45 E OS 55 ANOS. Se considerarmos que a esperança de vida da mulher portuguesa é, em média, de 80 anos, podemos concluir que esta passa um terço da sua vida na menopausa. Saiba como melhor viver com ela

A menopausa é uma fase natural da vida da mulher que se caracteriza pelo cessar das menstruações espontâneas (por um período mínimo de um ano) devido a uma diminuição da actividade ovárica e consequente diminuição da hormona feminina: o estrogénio. Pode surgir espontaneamente ou através de uma intervenção cirúrgica em que os ovários são retirados.

Sinais e sintomas

A redução de estrogénios tem consequências no organismo que se traduzem em: afrontamentos, suores nocturnos, secura vaginal, insónia, fadiga, obstipação, enxaquecas e dores de cabeça, falhas de memória, diminuição da concentração, diminuição da libido, diminuição da massa óssea, “desfeminização” da mulher (aumento de peso, queda de cabelo, acne, aparecimento

de pêlos na face...), incontinência urinária, depressão, ansiedade, irritabilidade e oscilações no estado de humor, falta de confiança e confusão. Estes sinais e sintomas estão dependentes de vários factores, nomeadamente: hereditariedade, patologias, factores psicológicos, idade, estilo de vida, hábitos alimentares, tabagismo, entre outros e poderão, obviamente, reduzir a qualidade de vida da mulher, consoante a sua frequência e grau de severidade. Hoje em dia, é possível e até recomendável, minorar esses mesmos sintomas. E se a menopausa e suas consequências costumavam ser um assunto tabu, hoje existe uma maior sensibilização e abertura para discutir este tema, mesmo por parte das próprias mulheres que erradamente sempre a associaram ao envelhecimento e consequentes limitações. Esta situação era agravada pela desmotivação relacionada com as mudanças no aspecto físico.

Doenças cardiovasculares e osteoporose

A longo prazo aumenta o risco de determinadas doenças, das quais se destacam as doenças cardiovasculares e a osteoporose. É errada a ideia de que são os homens que mais sofrem de doenças do foro

cardiovascular. A partir dos 50 anos de idade ou após a entrada na menopausa, as mulheres igualam ou ultrapassam os homens no que diz respeito à prevalência de doenças cardiovasculares, pois deixam de estar protegidas pelos estrogénios. Surgem com maior frequência casos de hipertensão arterial e hipercolesterolemia. Para além de uma alimentação saudável, poderão ser úteis os antioxidantes, os ácidos gordos poliinsaturados omega-3, o alho ou ainda o ginkgo biloba.

Quanto ao desenvolvimento ou agravamento da osteoporose, é um risco que está acrescido no caso das mulheres. A partir dos 40 anos ocorre uma diminuição progressiva e natural da massa óssea, que se agrava a partir da fase da menopausa e, por este motivo, quando existe esse indício, aconselha-se a prática de exercício físico e a toma de um complexo de cálcio com magnésio, boro, vitamina K e ipriflavonas.

A ipriflavona, um derivado orgânico das isoflavonas que pertencem ao grupo dos flavonóides tem uma estrutura química muito semelhante aos estrogénios produzidos pelo organismo. Apesar de ser 1000 vezes menos potente que estes, apresenta os efeitos protectores contra a desmineralização óssea sem os efeitos negativos associados a elevados níveis desta hormona. Proporciona, portanto, poderosos efeitos fisiológicos tais como uma eventual ajuda na reconstrução do tecido ósseo. Tem a propriedade de aumentar a quantidade total de cálcio retido nos ossos. Demonstrou possuir uma actividade inibitória da actividade dos osteoclastos (células que degradam o osso para libertar cálcio), incluindo os casos das mulheres pós-menopausa. A suplementação de cálcio e de vitamina D (que facilita a assimilação de cálcio) é também útil no fortalecimento do nosso esqueleto. Na fitoterapia, pode beneficiar da acção da cavalinha devido ao seu elevado teor de silício que fortalece os ossos.

Minimizar os sintomas

A terapia de substituição hormonal (TSH) é uma das opções disponíveis para minimizar a sintomatologia da menopausa contudo, devido aos efeitos secundários, o

seu uso deve ser ponderado, caso a caso, tanto no tipo, como na sua duração.

Existem, no entanto, opções naturais, cada vez mais recomendadas por ginecologistas, como é o caso das isoflavonas, nomeadamente as isoflavonas de soja muito procuradas pelos seus resultados muito positivos.

As isoflavonas são quimicamente muito semelhantes aos estrogénios, por isso, uma vez no organismo, elas ligam-se competitivamente aos receptores dos estrogénios, inibindo alguma potencial acção negativa dos mesmos. Está provado, que elevados níveis de estrogénios, principalmente de fonte artificial, podem aumentar o risco de aparecimento de certos tipos de cancro (mama e útero). Por outro lado, verificou-se que as isoflavonas têm uma acção benéfica na prevenção desses mesmos tipos de cancro dado que os receptores de estrogénios aí existentes ficam inibidos por estas. Para além das acções atrás referidas, as isoflavonas são potentes antioxidantes e agentes anticolesterol, tendo um importante efeito protector no sistema cardiovascular. São usadas na prevenção dos efeitos da menopausa, incluindo a osteoporose uma vez que nos casos onde já não existe produção suficiente de estrogénios as isoflavonas actuam como seus substitutos. Os efeitos das isoflavonas ao nível dos osteoblastos são semelhantes aos do estradiol.

Em alguns casos, as isoflavonas de soja poderão ser reforçadas com progesterona natural (inhamé). Em qualquer caso (recorrendo à TSH ou às isoflavonas) deverá ser sempre seguida e avaliada a saúde da mulher a nível mamário e uterino, uma vez que existe a possibilidade de ocorrência de alguma patologia.

Outras alternativas naturais

A cimicifuga é uma planta com propriedades estrogénicas reconhecidas. Também é um bom auxiliar na menopausa, aliviando muitos dos seus sintomas (afrontamentos, debilidade, depressão).

A Angélica chinesa ou Dong Quai é usada desde há séculos na China como um tónico feminino. Tem sido usada no tratamento de muitos sintomas da menopausa, tais como afrontamentos, irritabilidade e outras

OS NOSSOS CONSELHOS

- Faça pequenas refeições várias vezes por dia;
- Beba diariamente cerca de 1,5 a 2 litros de água;
- Limite o consumo de café e chá preto, uma vez que agravam a insónia, ansiedade e afrontamentos, prefira infusões de ervas com acção calmante;
- Evite bebidas gaseificadas, reduza o uso do sal, pois favorecem a retenção de líquidos;

- Evite açúcares e doces;
- Consuma diariamente um a dois derivados lácteos (ou substitutos de soja) e cerca de 5 porções de vegetais e/ou frutas;
- Prefira azeite e óleos vegetais para cozinhar e temperar;
- Substitua refeições de peixe e carne branca (aves) pelas de carne vermelha;
- Inclua soja e seus derivados na alimentação do dia-a-dia devido ao seu elevado teor em

fitoestrogénios (substâncias de origem vegetal cuja estrutura e acção biológica é similar ao estrogénio humano). Para além dos derivados de soja, também as sementes (linho, sésamo e girassol), feijão mung, lentilhas, papaia, algas, aveia, trigo, amêndoas, cajú, amendoins, alfafa, trevo roxo, maçãs, milho e ervilhas doces são boas fontes de fitoestrogénios;

- Pratique exercício físico (por exemplo: ande 30 minutos a pé, três a quatro vezes por semana);
- Saiba que um cubo de gelo pode interromper um afrontamento, e um banho frio matinal reduz os afrontamentos durante o dia;
- Aprenda a vigiar o seu corpo, o auto-exame mamário e a consulta médica devem ser regulares.

perturbações associadas. Esta planta tem a propriedade de equilibrar os níveis estrogénicos. Em situações de secura vaginal, outra sintomatologia típica, aplique um gel vaginal no caso de sentir dores durante a relação sexual, opte por usar um lubrificante natural.

Poderá ainda tomar um multivitamínico que contenha lecitina de soja ou preferencialmente fosfatidilserina ou fosfatidilcolina, devido ao facto destes nutrientes ajudarem a aumentar a capacidade mental de alerta e memória.

Para conferir vitalidade pode recorrer ao ginseng e em casos de stress pode optar por plantas como a valeriana, o lúpulo e a passiflora.

No que se refere à actividade física, praticar

exercício físico, nomeadamente a musculação, para além de ajudar a prevenir o aumento de peso e as doenças cardiovasculares, ajuda a manter a massa óssea e exerce também efeitos positivos a nível do sistema nervoso e a nível psicológico, contribuindo para o relaxamento e boa disposição. Uma boa caminhada, natação, um passeio de bicicleta ou até ioga ou dança são excelentes opções.

A leitura de um livro, um bom filme ou visitar uma exposição são formas de ocupar os tempos livres e manter a mente ocupada, levando uma vida equilibrada.

A menopausa não é uma doença é um período de transição! Tendo cuidado, verá que pode levar uma vida perfeitamente normal.

AS NOSSAS SUGESTÕES



MenoBalance da Bional

(60 cápsulas). Contém isoflavonas de soja, gama-orizanol e Dong Quai (Angelica sinensis) que ajudam a encontrar o equilíbrio nesta fase da vida. Sem adição de levedura, glúten e lactose.



Óleo de Onagra 1300mg da Solgar

(30 cápsulas). A onagra é uma das maiores fontes naturais de ácidos gordos poliinsaturados essenciais, nomeadamente de ácido gama-linolénico (GLA) e ácido linoleico. É indicado na prevenção e alívio de sintomas da tensão pré-menstrual e da menopausa.



Fórmula Avançada para a Mulher da Solgar - vitaminas e minerais

(60 comprimidos). Fornece ao organismo uma fórmula de vitaminas e minerais ideal para ela. Contém betacaroteno e outros carotenóides; vitamina C; vitamina E natural; vitaminas do complexo B; bioflavonóides cítricos; boro; o crómio; ferro; zinco e inositol. Recomendado na prevenção de problemas relacionados com carências nutricionais: osteoporose, SPM, anemia, alterações decorrentes da menopausa, etc.



HYALOfemme® da Fidia (gel vaginal, tubo 30g com aplicador). Gel transparente e humidificante graças a uma concepção original à base de HYDEAL®, um derivado do ácido hialurónico. O ácido hialurónico é uma molécula natural presente na maior parte dos tecidos humanos, que regula os níveis de humidade fisiológica e favorece a cicatrização de feridas. Garante uma boa adesão ao epitélio, um efeito hidratante local de longa duração e favorece a cicatrização natural de lesões minúsculas originadas pela fricção.



Ipriflavonas 200mg da Solgar

(60 cápsulas vegetais). A sua estrutura química é semelhante aos estrogénios produzidos pelo organismo. Possui uma actividade inibitória da actividade dos osteoclastos (células que degradam o osso para libertar cálcio), incluindo casos das mulheres pós-menopausa.



Isoflavonas Super Concentradas da Solgar (60 comprimidos).

Contém os componentes benéficos da soja: saponinas, fitoestrogénios, fitosteróis e isoflavonas. As isoflavonas podem ser usadas na prevenção dos efeitos da menopausa, incluindo a osteoporose. Quando não existe produção suficiente de estrogénios as isoflavonas actuam como substitutos.



Complexo Avançado de Cálcio com Boro da Solgar

(120 comprimidos). O cálcio é um mineral fundamental para o metabolismo do organismo, especialmente, para o fortalecimento do nosso esqueleto. O magnésio regula o metabolismo do cálcio e o boro auxilia na retenção de cálcio nos ossos, pois é necessário à actividade da vitamina D, responsável pela absorção do cálcio a nível intestinal e sua acumulação nos ossos.



SYLK (lubrificante natural, 100ml).

Elaborado a partir do sumo da planta do Kiwi. Não contém gordura, por isso é também indicado na utilização de preservativos.

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



BIONAL uma ajuda natural

Super alimentos, heróis à mesa

OS SUPER ALIMENTOS, SÃO ALIMENTOS QUE, POR DETERMINADAS CARACTERÍSTICAS DA SUA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL, exercem um efeito positivo na nossa saúde em geral, estando mesmo associados à prevenção de determinadas doenças, pelas substâncias específicas que os compõem

Apesar da sua designação “super”, fizeram e fazem parte da nossa dieta. Com a popularidade crescente desta classificação nos últimos anos, neste momento são já mais de 100 os alimentos classificados como super alimentos. Esta definição não é contudo oficial, uma vez que este conceito ainda não foi legislado. Razão pela qual não são autorizadas indicações na rotulagem como “bom para o coração” ou “ajuda a reduzir o colesterol” ou publicidade como super alimento em qualquer bebida ou produto alimentar, sem que tal tenha sido cientificamente comprovado. Qualquer menção de saúde terá de ser obrigatoriamente autorizada pela Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA). Estas menções deverão estar acompanhadas do valor nutricional e da respectiva explicação das propriedades que destacam o alimento e, no caso de se tratar de um produto alimentar composto, apenas o ingrediente “super alimento” que o compõe deve ser associado a estes efeitos e não o produto em si.

Legumes

Esta situação não impede, no entanto, que a lista de super alimentos continue a ser actualizada. Azeite, alho, brócolos, cebola, limão, maçã, nozes, soja, chá verde, clorela, spirulina, quinoa, sementes de linhaça e germinados... são alguns exemplos. O azeite devido ao elevado teor em ácidos gordos monoinsaturados, ajuda a reduzir os níveis de colesterol e, consequentemente, a prevenir doenças cardiovasculares. Está associado ainda a tratamentos de beleza e à prevenção do envelhecimento.



O alho, verdadeiro antibiótico natural, ajuda a reduzir os níveis de colesterol e de triglicéridos. É adjuvante no controlo da tensão arterial e está associado à prevenção de vários tipos de cancro.

Os brócolos, extremamente ricos em fibras e vitaminas antioxidantes e os espinafres são ambos muito ricos em luteína e betacaroteno. A luteína é conhecida por proteger o coração e prevenir determinados tipos de cancro, reduzindo ainda o risco de cataratas e de degeneração macular. Do tomate, destaca-se sem dúvida o licopeno, forte antioxidante que reduz o risco de cancro da próstata, mama e pulmão, entre outros, para além do seu efeito cardio-protector. Estudos indicam que a absorção de licopeno, presente no tomate, é facilitada se o tomate for cozinhado com azeite, e ainda que o tomate e os brócolos associados parecem actuar sinergicamente na prevenção de tumores, potenciando-se um ao outro.

Frutas

A maçã, por algum motivo deu origem ao ditado “One apple a day, keeps the doctor away!” Para conseguir tal proeza, só de um super alimento se podia tratar! Poderá ser devido à riqueza em pectinas e fibras vegetais, que ajudam a reduzir o colesterol e as doenças cardiovasculares, para além de fazerem parte do lanche ideal no intervalo entre as principais refeições, ajudando a reduzir o apetite. Há por isso quem diga que uma maçã por dia dá entrada garantida na faixa etária da terceira idade. Já os mirtilos fazem parte das super frutas devido à sua composição em antioxidantes, antocianinas, Vitamina C, manganésio e fibras alimentares. Estão assim associados à protecção cardiovascular, prevenção de cancro e de doenças neurodegenerativas como Alzheimer e Parkinson, bem como a perda de memória relacionada com o envelhecimento. O arando vermelho contém vitamina C e também ajuda a manter o tacto urinário saudável. Um dos super alimentos mais falado nos últimos tempos é a romã que pelo seu elevado poder antioxidante tem sido associada à prevenção de doenças cardiovasculares, entre outras. Isto, após estudos revelarem que o sumo de romã comparado com outros sumos contém o mais alto teor de antioxidantes e tem a capacidade de ajudar a reduzir os valores de colesterol LDL, ou mau colesterol.



Frutos secos e sementes

Aqui destacamos as nozes, cinco por dia serão o suficiente para reduzir o colesterol e cuidar do seu coração. Ricas em magnésio, ferro, zinco, vitamina E e ácidos gordos insaturados. A amêndoa contém vitamina E, magnésio, proteínas, potássio, cálcio e ferro.

As sementes de abóbora ou vulgares pevides são uma das fontes mais ricas de carotenóides e antioxidantes e ajudam a reduzir o risco de cancro. Contêm ainda alfa-caroteno, associado à prevenção de cataratas e manutenção de um bom sistema imunitário. As cucurbitacinas inibem o aumento do volume da próstata e os fitoesteróis com a sua acção anti-inflamatória, contribuem para o equilíbrio hormonal da próstata. As sementes de linhaça são ricas em proteínas, fibras alimentares e ácidos gordos polinsaturados, sendo a fonte mais rica de ómega 3 existente na natureza. Estudos revelam que podem ajudar a baixar os níveis de colesterol, devido às fibras solúveis, mas desempenham ainda outras funções: amenizam os distúrbios causados pela TPM (tensão pré-menstrual) e menopausa, estimulam o sistema imunitário, reduzem o risco de aterosclerose, auxiliam no controle da glicemia e regularizam a função intestinal.

Além disso, são a maior fonte alimentar de linhanos, que ajudam na prevenção do cancro. Contêm ainda vitaminas B1, B2, C, E, caroteno e minerais como ferro, zinco, potássio, magnésio, fósforo e cálcio.

Fibras

No que diz respeito a fibras teremos de falar no feijão, no grão, nas lentilhas e nas ervilhas... Todos têm uma elevada taxa de fibra solúvel, além de prevenirem situações de obstipação, ajudam a reduzir os níveis de colesterol e a eliminar substâncias nocivas para o organismo, prevenindo doenças cardiovasculares e o

SUPER DICAS PARA UMA SUPER ALIMENTAÇÃO

- Acompanhe as suas refeições com legumes e/ou vegetais e coma cerca de duas a três peças de fruta por dia;
- Faça refeições alternadas. Peixe, soja e seus derivados são algumas das opções;
- Sempre que possível utilize azeite para temperar e cozinhar;
- Prefira pão e cereais integrais;
- Consuma iogurtes ou kéfir diariamente e oleaginosas ao natural, cinco vezes por semana (nozes, amêndoas, entre outros);
- Beba chá verde ou preto e sumos naturais;
- Evite produtos industrializados, com alto teor de açúcares, assim como de gorduras.



cancro do cólon. Ajudam ainda a estabilizar os níveis de glicemia, sendo de especial interesse no caso da diabetes. A aveia integral também é rica em fibras solúveis e possui um teor reduzido de gorduras saturadas, que pode ajudar a reduzir o colesterol. Também contém minerais e vitaminas B.

Peixe e outros

Os peixes gordos devido ao seu teor de ómega 3, ajudam a diminuir os níveis de colesterol LDL e de triglicéridos no sangue, a aumentar os valores de colesterol HDL e como tal, a

prevenir as doenças cardiovasculares. Os ómega 3 actuam ainda como anti-inflamatório, reduzindo os sintomas de artrite reumatóide e estimulam o sistema imunitário, estando associados à redução de risco de cancro de cólon e da próstata. O chá verde e o vinho tinto

são ricos em flavonóides, com forte acção antioxidante, antitumoral, anti-inflamatória e anticoagulante, actuando assim na redução de riscos cardiovasculares e na prevenção de cancro. Retardam o envelhecimento celular por ajudarem a neutralizar os radicais livres devido ao seu potencial antioxidante. A soja e seus derivados, para além da riqueza em ácidos gordos polinsaturados são constituídos por isoflavonas que actuam na redução dos sintomas da menopausa e na prevenção de doenças cardiovasculares, no cancro e na osteoporose. Falando ainda um pouco dos probióticos, também eles por promoverem o equilíbrio da flora intestinal são considerados super-alimentos. O consumo diário de iogurtes e/ou kéfir é importante para o sistema digestivo, ajudando a prevenir a obstipação e a reduzir situações de diarreia. O seu papel na prevenção de cancro do cólon, ainda não está comprovado.



Ocorre-lhe mais algum?

Os heróis de hoje poderão ter sido os maus da fita em tempos passados. Destacamos por exemplo o caso do chocolate! O chocolate preto! Muito rico em antioxidantes, aliás, com um teor de antioxidantes duas e três vezes superiores ao do vinho tinto e ao do chá verde, respectivamente. Não se recorda que a

sardinha “fazia mal”? Que não se devia beber vinho tinto? Pois bem, a sardinha por pertencer ao grupo dos peixes gordos mencionados em cima, hoje em dia é aconselhada pela sua gordura por prevenir doenças cardiovasculares. E o copo de vinho tinto ao almoço, desde que moderado, faz parte da nova pirâmide de alimentos! Também em prole do seu coração. Estes super alimentos, acabam alguns deles por se transformarem em super-ingredientes que são depois utilizados em snacks, barras, bebidas, sumos e

suplementos alimentares, aumentando ainda mais o leque de opções. Convém dizer que um super alimento não necessita de qualquer tipo de enriquecimento artificial, uma vez que já são naturalmente enriquecidos! Voltamos a recordar que são necessários inúmeros estudos científicos e certamente muitos anos de pesquisa para comprovar os efeitos positivos destes super alimentos na saúde...Portanto, muitos mais estarão por descobrir! Olhe para a sua mesa e verifique se já pratica uma super alimentação!

AS NOSSAS SUGESTÕES

Gama Superfoods da Jordans

Composta por ingredientes naturais que contêm antioxidantes, benéficos para a saúde e o bem-estar. Ingredientes: aveia integral, rica em fibras solúveis e com teor reduzido de gorduras saturadas, que pode ajudar a reduzir o colesterol. Também contém minerais e vitaminas B. Arando vermelho: contém vitamina C e ajuda a manter o tacto urinário saudável. Mirtilo: contém antioxidantes, vitaminas A e C e ácido fólico. Amêndoa: contém vitamina E, magnésio, proteínas, potássio, cálcio e ferro. Sementes de abóbora: contêm proteínas, fibras e vitamina E.

Disponível em muesli, granola, barrinhas, aveia e flocos de pequeno-almoço.



Sumos de Fruta “My Smothie” (250ml) - Sumos de fruta 100% naturais, sem conservantes e sem adição de açúcar ou adoçantes. Uma embalagem equivale à ingestão de duas porções de fruta. Sabores: framboesa, manga, maracujá, mirtilo, pêssigo e morango.



Linhaça Dourada Classic da Goldsam

Goldsam (250g) - Preparada sem a adição de químicos fornece fibras de elevada qualidade. Em contacto com água a fibra duplica o seu volume, pelo que é muito importante beber muitos líquidos. O consumo de fibras facilita o trânsito intestinal de uma forma natural. Não possuem valor calórico e são importantes numa alimentação equilibrada: têm um efeito saciante, ajudam a retardar a absorção dos hidratos de carbono (açúcares) e ajudam a normalizar os níveis de colesterol. Para além do cálcio e do fósforo fornece ácidos gordos omega-3: cerca de 5200mg por cada três colheres de sopa.



Tuo Tea - Chá Verde

(24 saquetas) Dotado de admiráveis virtudes reconhecidas desde há milhares de anos, Tuo Tea tem sido objecto de trabalhos científicos que confirmam as suas múltiplas actividades. Dispõe de sólida reputação na farmacopeia tradicional chinesa, onde é recomendado para vasto número de patologias.

Óleo de Alho da Solgar

(odor reduzido, 100 cápsulas) O alho tem demonstrado tradicionalmente a sua grande importância na saúde, sobretudo ao nível do sistema cardiovascular. O óleo vegetal utilizado na formulação destas cápsulas dilui o odor forte do alho, reduzindo-o, sem processos prejudiciais ou refinações. O óleo de alho empregue não é refinado, foi obtido por prensagem a frio. Cada cápsula corresponde a dois a três dentes de alho de tamanho médio.



a
campanha
para salvar
os nossos
suplementos



ESTA PODE SER A SUA
ÚLTIMA OPORTUNIDADE
PARA AJUDAR A
FAZER A DIFERENÇA

A SUA SAÚDE VALE 5 MINUTOS DO SEU TEMPO?

Assine a petição on-line agora!
O tempo escasseia...

De acordo com as previsões da Directiva
para os Suplementos Alimentares
2002/46/EC, a UE está no momento
a definir os valores máximos das dosagens
de vitaminas e minerais permitidas
nos suplementos alimentares e nos
produtos para desportistas

TEM AGORA A OPORTUNIDADE DE
FAZER A DIFERENÇA- POR FAVOR
USE-A!

Salve os
suplementos
enquanto
pode!



ENVIE A SEGUINTE MENSAGEM PARA BRUXELAS:

OS CIDADÃOS EUROPEUS UTILIZAM VITAMINAS E MINERAIS
EM DOSAGENS BENEFICAMENTE ELEVADAS HÁ MAIS DE 50 ANOS-
E QUEREMOS CONTINUAR A FAZÊ-LO!

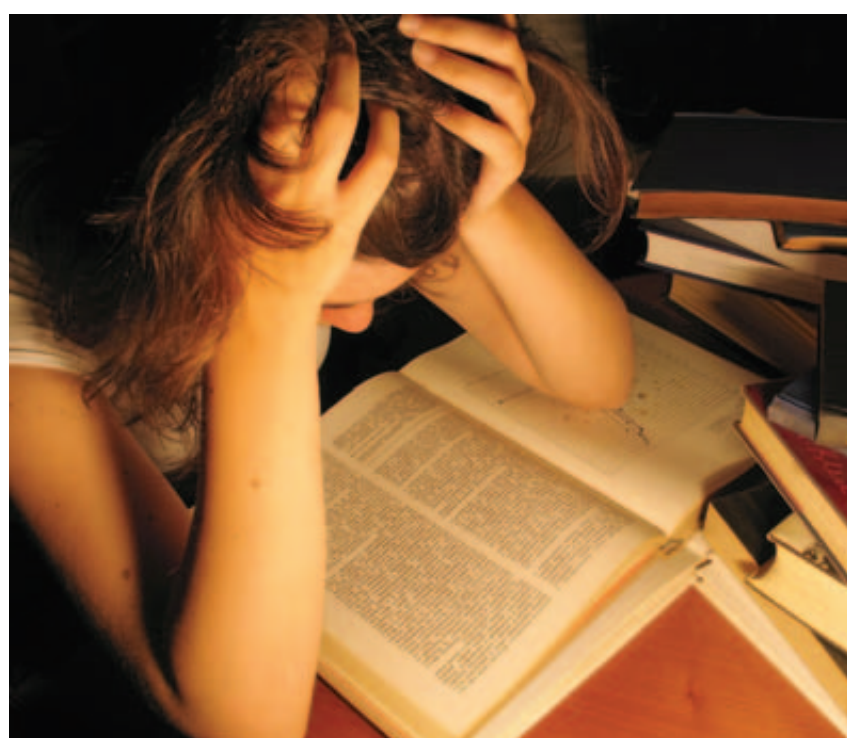
AGARRE ESTA OPORTUNIDADE PARA AJUDAR A FAZER A DIFERENÇA.
Pode contribuir para que futuramente, todos os cidadãos da UE
tenham livre acesso a suplementos com dosagens seguras e benéficas.
Para isso é necessário reunir o maior número de assinaturas
possíveis, caso contrário a UE pode estabelecer dosagens bastante
inferiores às que actualmente existem na maioria dos Estados Membros.

ASSINE ON-LINE JÁ!

Demorará apenas alguns segundos, mas os benefícios serão enormes!
Navegue até:

www.consumersforhealthchoice.com/petition
e siga as instruções*. Muito obrigado.

* O site encontra-se em inglês.



Quer ter uma super memória?

INDEPENDENTEMENTE DA IDADE, A IMPORTÂNCIA DA MEMÓRIA AFECTA-NOS A TODOS. É essencial perceber que factores intervêm positivamente e negativamente na sua performance

O cérebro, um dos órgãos mais complexos e importantes do corpo humano é formado por biliões de células nervosas interligadas entre si, os neurónios. Estes, possuem receptores que captam mensagens dos neurotransmissores, substâncias químicas que viajam entre as células que em contacto com os neurónios, originam actividades cerebrais. Todo o processo é complexo e pressupõe a existência de membranas celulares, ricas em fosfolípidos, especializadas na transmissão de sinais.

Tais membranas sofrem mudanças, sendo afectadas por factores como as emoções, a dieta e o estado do sistema imunitário de cada um de nós. Certo é, que mesmo as mais pequenas alterações membranares podem ter

consequências graves e afectar as capacidades dos neurotransmissores, pondo em risco as actividades cerebrais.

A maior parte das informações sensitivas, provenientes dos olhos, ouvidos e dos receptores sensoriais existentes na pele, têm como destino final o córtex cerebral, onde são seleccionadas, analisadas e geralmente percebidas ou processadas sob a forma de imagens, sons, sensações tácteis ou outras. É também aqui que são executadas funções como a compreensão e o reconhecimento, o armazenamento na memória, o cálculo aritmético e a tomada de decisões.

Não me lembro...

A perda de memória e das funções cognitivas são condições cerebrais que afectam homens e mulheres, ocorrendo frequentemente entre os idosos. Caracteriza-se pela dificuldade em recordar acontecimentos recentes, como o que comeu na refeição anterior ou onde deixou as chaves. Na diminuição da função cognitiva verifica-se um decréscimo do processo intelectual através do qual nos tornamos conscientes, reconhecemos, percebemos e concebemos as ideias, afectando acções do nosso quotidiano. Os dois processos verificam-se com maior frequência como resultado do envelhecimento do cérebro. Contudo, as falhas de memória podem ocorrer também em casos de stress e sobrecarga de trabalho intelectual, em jovens e adultos. O declínio cognitivo é o resultado de diferentes desordens neurológicas que se manifestam progressivamente no cérebro (por exemplo a doença de Alzheimer), independentemente da idade. Os factores que podem agravar a perda de memória são a exposição a toxinas ambientais, a toma frequente de medicamentos, o uso de drogas, o abuso de bebidas alcoólicas, a existência de condições depressivas, deficiências nutricionais, (relativas às vitaminas do complexo B), problemas no funcionamento da tiróide, infecções, alterações hormonais, problemas de circulação e as dificuldades auditivas (que normalmente aparecem com a idade).

PRESERVE E ESTIMULE A SUA MEMÓRIA

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 1. Pratique exercício com regularidade. Este permite-lhe oxigenar melhor o cérebro e reduzir os riscos de doenças coronárias e diabetes, que podem resultar em falhas de memória; | 3. Beba água, pelo menos 1,5L por dia, a falta de água no organismo pode levar a confusão mental e a um efeito profundo sobre a memória; | perda da capacidade de concentração; | 10. Aprenda novas habilidades, novos passatempos diferentes daqueles que está acostumado a fazer; |
| 2. Adote uma dieta alimentar saudável, rica em cereais e legumes, frutas, evitando produtos de origem animal, especialmente os ricos em gorduras saturadas, como a carne e os lacticínios; | 4. Evite bebidas alcoólicas e com cafeína que interferem com a memória; | 7. Não fume, o tabaco além de potenciar as desordens vasculares, diminui a oxigenação do cérebro; | 11. Tome notas, e se necessário use um diário ou uma agenda de forma a organizar os seus compromissos da melhor forma; |
| | 5. Controle o stress. O excesso de stress dificulta a concentração; | 8. Mantenha a mente activa, resolvendo jogos de estratégia, palavras cruzadas, tabelas de sudoku, etc; | 12. Consulte o seu médico ou técnico de saúde sempre que os lapsos de memória se tornem demasiado frequentes ou afectem a sua rotina diária. |
| | 6. Durma o necessário para que não se sinta cansado durante o dia, as desordens do sono, como as insónias, resultam na | 9. Aposte no contacto social constante com familiares e amigos de forma a melhorar a sua performance cerebral; | |

Carências e suplementação

A falta de vitaminas, minerais e de outros nutrientes, resultante de uma alimentação inadequada, o stress, o excesso de trabalho e o envelhecimento, podem diminuir a capacidade cerebral. Neste sentido, os suplementos alimentares que ajudam ao bom funcionamento de cérebro são importantes. No caso das crianças e adolescentes, pelo crescimento e aprendizagem a que estão sujeitos; nos adultos e na terceira idade, para evitar a deterioração precoce das células cerebrais.

Começemos pelos antioxidantes, uma vez que os maiores responsáveis pela deterioração das células cerebrais são os radicais livres, cuja acção pode ser neutralizada por elementos como a vitamina C, a vitamina E e o selénio. Sabemos que a carência de vitaminas do complexo B está relacionada com o aparecimento de estados depressivos, irritabilidade, falta de concentração e falhas de memória. Estas vitaminas intervêm na formação de neurotransmissores como a dopamina, serotonina e norepinefrina, importantes na transmissão dos sinais nervosos, logo são vitais a uma boa performance cerebral. A acetil-L-Carnitina, composto existente naturalmente no nosso organismo, e que é responsável pela transformação de gorduras em energia, é um importante precursor da acetilcolina, aquele que é o neurotransmissor mais abundante no cérebro humano, responsável pela aprendizagem e memória.

A coenzima Q10 que intervém na produção de energia celular, está presente em todas as células do organismo, é antioxidante e ajuda a proteger as células cerebrais do envelhecimento precoce, constituindo uma mais-valia.

Os fosfolípidos, como a fosfatidilserina e a fosfatidilcolina, essenciais à estrutura e funcionamento do cérebro, estão envolvidos no fluxo de neurotransmissores e na actividade sináptica, pelo que são de adoptar como suplementos. A fosfatidilserina ajuda a manter a integridade e fluidez das membranas celulares, retardando a perda de memória e de concentração.

A lecitina de soja, fonte natural de ácidos gordos, fosfolípidos e vitaminas do complexo B, componentes estruturais das membranas celulares cerebrais, envolvidos na síntese e fluxo de neurotransmissores, é ainda uma substância a considerar.

O ácido gordo insaturado Ómega 3 e em especial o DHA, ácido docosahexaenóico, existente em grandes quantidades no óleo de peixe, é o principal componente das membranas celulares dos neurónios. A sua suplementação facilita os processos de memória, aprendizagem e concentração. O aminoácido L-Glutamina, utilizado como fonte de energia pelo cérebro, é convertido em ácido glutâmico, um nutriente estimulante do sistema nervoso central que pode ajudar a melhorar a memória e a concentração.

No que respeita à fitoterapia, salientamos o extracto de Gotu kola, planta utilizada na medicina Ayurvédica para

tratar casos de agitação, falta de memória, ansiedade e insónia, por facilitar a circulação sanguínea. A Rodiola, planta adaptogénica, que ajuda a melhorar a resistência humana aos diferentes tipos de pressão física e psicológica, estimulando a síntese de neurotransmissores importantes para o funcionamento cerebral. O extracto de Ginkgo biloba, cujos compostos activos estimulam a circulação cerebral e o transporte de oxigénio e de nutrientes até às células cerebrais, melhorando a sua actividade, eficazmente utilizado em casos de perda de memória e zumbidos nos ouvidos.

Relembrando...

Todos queremos um cérebro saudável, agora e quando formos mais velhos, mas também desejamos um cérebro eficiente. Aceite as nossas sugestões. Pratique uma dieta equilibrada e, em caso de necessidade, suplementação alimentar. E já agora, ainda se recorda do nome dado aos biliões de células nervosas interligadas entre si?

AS NOSSAS SUGESTÕES

Crianças:

- Melhorar a concentração e aprendizagem:

DHA + Vitaminas Complexo B



Adultos:

- Falta de Memória associada a depressão:

Happy Plus + Vitaminas Complexo B



- Falta de Memória associada a insónias:

Nuitdor + Memoform



- Falta de Memória associada a stress:

Rodiola + Memoform



Séniore:

- Falta de memória associada ao envelhecimento:

Fosfatidilserina ou Memoform

Casos frequentes



Casos pontuais





Futuro, a que custo?

ASSISTIMOS A UMA SUBIDA DOS PREÇOS DOS BENS ALIMENTARES, QUER PELO DESENVOLVIMENTO DE BIOCOMBUSTÍVEIS E PELO CONSUMO ASIÁTICO, QUER PELAS ALTERAÇÕES CLIMATÉRICAS QUE TAMBÉM CONTRIBUEM PARA ESTE PROBLEMA. SEGUNDO AS PREVISÕES ECONÓMICAS, A TENDÊNCIA É PARA QUE OS PREÇOS CONTINUEM A SUBIR.

Um dos problemas globais do planeta é a escassez de recursos naturais e as emissões poluentes. O aumento dos preços do petróleo e do gás natural é um assunto que já nos habituámos a ver nos noticiários. É sabido que se torna premente encontrar alternativas energéticas, mas a que custo? Os preços dos alimentos dispararam maioritariamente devido à subida do preço dos cereais. A enorme procura desta matéria-prima para transformação em biocombustíveis é a principal razão da sua valorização. O cultivo da cana-de-açúcar, do milho, da soja e do girassol, entre outros, aumentou nos últimos anos, pois são transformados em fontes de energia alternativas, tendo em vista a redução de emissões de CO₂ e ajudar muitos países a não depender do petróleo.

Em apenas um ano, as cotações do trigo e da cevada subiram 47% e o milho subiu 32%. Estes aumentos têm repercussão em produtos como as rações para animais, ovos, pão, massas, arroz, farinhas, óleo, produtos lácteos, entre outros.

A utilização de matérias-primas alimentares em energias alternativas provoca um desequilíbrio no mercado, aumentando os preços dos alimentos, o que prejudica os mais pobres. Além de que o impacto ambiental de alguns biocombustíveis é controverso.

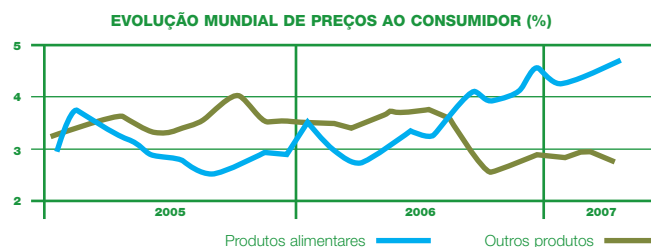
O aumento dos preços dos alimentos também se deve a uma maior procura (de recursos naturais, energéticos e de bens alimentares) originada pelo crescimento de economias emergentes como a da Índia, da China e a de alguns países da América Latina. Por exemplo, a população chinesa está a consumir cada vez mais alimentos como a carne, o leite e até a soja o que requer uma maior importação por parte deste país.

Entre 2000 e 2004, a importação de grãos de soja pela China aumentou 94% e o consumo de leite cresceu a um ritmo anual de 25%

A confluência destes três aspectos (a transformação de matérias-primas alimentares em combustível, o aumento da procura e as alterações climáticas) – que aliás têm influência uns nos outros – acaba por levar a aumento dos preços dos alimentos.

Os povos mais pobres serão os mais afectados, pelo que é urgente incentivar a produção alimentar nestes países, nomeadamente em África. Uma das grandes preocupações é que a fome aumente.

É certo que as alternativas energéticas são um assunto urgente e incontornável, mas talvez a solução mais imediata não passe pela utilização directa de matérias-primas alimentares. Será necessário um maior empenho no desenvolvimento de tecnologias a longo prazo, amigas do ambiente e que não explorem os recursos agrícolas utilizados para a alimentação. Como exemplo, saiba que em alguns países se encontra em estudo o desenvolvimento de um método para transformar a matéria celulósica das plantas em etanol. As fontes deste etanol celulósico são: resíduos agrícolas (caules, folhas e cascas de cereais), resíduos florestais (pedaços de madeira, cascas de tronco e serradura), resíduos sólidos municipais (lixo doméstico e produtos de papel) e vegetação de crescimento rápido cultivada em terrenos baldios. Mais do que nunca se exige uma maior coordenação internacional para se encontrarem soluções globais para um desenvolvimento sustentável. Aliás, este não é um assunto do futuro, mas sim um problema que importa resolver no presente.





Nova Iorque

A cidade que nunca dorme

MESMO DEPOIS DO 11 DE SETEMBRO A BIG APPLE RENASCEU e continua a ser uma das cidades mais fascinantes do mundo

Será difícil ou mesmo impossível alguém dizer que não gosta de Nova Iorque. Quem não esteve lá, quer um dia estar, por ser um dos locais a visitar, sempre. Quem lá esteve, quer um dia voltar.

Há tanto para ver, que o tempo aqui é essencial. Percorrer a pé as várias avenidas (se não estiver demasiado frio), visitar os fantásticos museus que a cidade alberga, ou 'perder-se' num dos armazéns são apenas algumas das tentações. Depois existem os espectáculos da Broadway, os bares e os restaurantes, as lojas, as livrarias e os parques onde apetece ficar sempre mais um bocadinho. Não é demais dizer que

10 Imperdíveis

- Patinar no ringue do *Rockefeller Center*;
- Entrar na renovada *Central Station* e subir ao *Empire State Building*;
- Ir às compras ao *Macy's*;
- Visitar o MOMA (*Museum of Modern Art*) e o *Guggenheim*;
- Tomar o pequeno almoço num *Starbucks* ou *Eureka*;
- Apanhar um táxi e dizer, qual filme, ao motorista: *Keep the change!*;
- Percorrer as ruas de *Chinatown* e do *Soho*;
- Ver um espectáculo na *Broadway*;
- Ir ao *Dean & DeLuca* (560 *Broadway*) o supermercado mais cool e onde se pode cruzar com Robert de Niro;
- Passear no *Central Park*.



esta cidade não pára, porque de facto ela nunca dorme. É verdade que no Natal e na Passagem de Ano se torna ainda mais encantadora. As montras das várias lojas, sejam elas pequenas ou grandes armazéns vestem-se para comemorar a data e para chamar a atenção de quem passa. No Fim de Ano, mesmo que não tenha nada reservado, pode sempre juntar-se às centenas de nova iorquinos e não só, que se reúnem em Times Square para comemorar a data. Basta fazer a contagem decrescente, brindar e acreditar que o ano que se aproxima vai ser excelente!

Como ir?

Com partida a 26 de Dezembro e regresso a 2 de Janeiro A TAP efectua voos directos Lisboa/Nova Iorque por €1.030 (taxas incluídas). Com a KLM via Amesterdão a tarifa fica por €1.547 (taxas incluídas)



Rodiola

PLANTA “ANTI-STRESS” que existe nas regiões de latitudes elevadas do hemisfério norte. A sua raiz é utilizada para estimular a resistência do organismo a situações adversas de natureza física, mental ou ambiental, regulando a resposta hormonal do nosso corpo aos factores de stress

História

Há mais de três mil anos que a raiz de Rodiola oriunda da Sibéria é utilizada, entre os povos da Europa de Leste e da Ásia, para melhorar a performance física, incentivar a produtividade, estimular a longevidade, aumentar a resistência a altitudes elevadas, no tratamento de casos de fadiga, depressão, anemia, impotência sexual masculina, perturbações gastrointestinais, infecções e distúrbios nervosos.

Na Ásia Central, o chá de Rodiola foi um dos remédios mais utilizados contra as gripes e constipações, devido à sua eficácia. Só nos últimos 35 anos a planta foi estudada, em países como a Rússia e a Escandinávia, demonstrando possuir a capacidade de alterar funções fisiológicas, incluindo os níveis de neurotransmissores, a actividade do sistema nervoso central e a função cardiovascular em situações de stress.

Modo de acção

Quando o nosso organismo enfrenta uma situação de stress produz hormonas como a adrenalina e o cortisol, que promovem a dilatação dos vasos sanguíneos dos músculos, o aumento do ritmo cardíaco e da pressão arterial. Neste processo as sensações de dor são temporariamente suprimidas, de forma a podermos

reunir toda a nossa energia disponível e “escapar” à situação de perigo. Contudo, as pessoas constantemente expostas a estas situações, mantêm a longo prazo níveis elevados destas hormonas no organismo que, sendo prejudiciais, facilmente conduzem a um esgotamento de neurotransmissores. Surgem, então, situações de fadiga física e mental, depressão, imunossupressão, distúrbios do sono e disfunção cardiovascular. A função da Rodiola é ajudar a regular a resposta hormonal ao stress, impedindo a libertação de adrenalina em excesso, para que o organismo se possa adaptar melhor a estas variações. Simultaneamente, aumenta os níveis de serotonina e de dopamina, neurotransmissores cujos défices estão relacionados com o surgimento de enxaquecas e depressão.

Compostos activos

A raiz contém compostos activos que incluem ácidos orgânicos, flavonóides, taninos e glicósidos fenólicos. A acção estimulante e adaptogénica da Rodiola parece estar relacionada com a presença de substâncias únicas como a Rosavina, a Rosina, a Rosarina (designadas no seu conjunto por Rosavinas), e outras como os Salidrósidos, a Rodiolina, a Rodiosina e a Rodiolina.

Aplicações e dosagens

É uma planta adaptogénica com efeito cardioprotector e anti cancerígeno que pode ajudar em casos de amenorreia, astenia, fadiga física e psíquica, depressão, dores de cabeça, falta de memória, dificuldade de concentração, irritabilidade, insónias, hipertensão, enxaquecas e disfunções sexuais masculinas.

Em situações crónicas aconselha-se a toma diária de 250 a 750 mg de extracto de Rodiola estandardizado a 2,5% de Rosavina. Como adaptogénio, é conveniente iniciar a toma algumas semanas antes do evento ou situação que poderá desencadear stress. Nos casos agudos, exemplo de um evento desportivo em que é preferível uma única dose, poderá tomar entre 1000 e 1250 mg. O período de toma poderá variar de um dia a quatro meses, seguido sempre de uma pausa, antes da suplementação da planta ser retomada. Nas doses indicadas não existem registos de toxicidade ou contra-indicações.

A NOSSA SUGESTÃO



Rhodiola da Solgar – Extracto Estandarizado da Raiz (60 cápsulas vegetais)

De um modo geral, o suplemento alimentar Rodiola é indicado para estados de fadiga física e psíquica; astenia; depressão e falta de memória; distúrbios de sono e falta de concentração, irritabilidade e enxaquecas.

Bolinhos com Legumes



Ingredientes:

1 lata de milho
50 g de miolo de noz
1 courgette média
1 cebola
25g de sementes de sésamo
Baule Volante
1/2 pimento vermelho
200g de farinha
2 ovos Celeiro-Dieta batidos
1c. de chá de fermento em pó
Baule Volante
óleo de girassol Vitaquell,
bebida de soja Provamel, salsa
Sonnentor, molho de tomate
Baule Volante, sal Celeiro-Dieta
e pimenta Sonnentor q.b.

Preparação:

Pique as nozes juntamente com a cebola e um raminho de salsa. Corte a courgette e o pimento aos cubos muito pequenos. Misture muito bem os ingredientes, adicionando o milho escorrido e as sementes de sésamos. Faça um polme espesso, misturando a farinha, os ovos, um pouco de bebida de soja, sal e pimenta. Misture o polme aos legumes. Aqueça bem o óleo e vá fritando os bolinhos (cerca de uma colher de sopa de mistura para cada um). Sirva quentes com molho de tomate.

Sopa de Abóbora com Caril



Ingredientes:

750g de abóbora
1 cebola
Alho picado bio Sonnentor (1 dente)
2 dl de creme de cozinha Provamel
1 dl de bebida de soja Provamel
1 c. de sopa de caril Sonnentor
1 l de caldo de legumes bio Evernatt
Salsa Sonnentor, azeite Celeiro-Dieta, sal Celeiro-Dieta e pimenta Sonnentor q.b.

Preparação:

Leve o caldo de legumes ao lume e quando estiver a ferver adicione a abóbora cortada aos cubos, a cebola e o alho picados. Deixe cozinhar durante 15 minutos. Adicione a salsa picada, retire do lume e bata até obter um creme. Junte o caril, o creme de cozinha e a bebida de soja. Junte um fio de azeite e tempere a gosto com sal e pimenta. Misture bem e sirva de imediato.

Variedade Deliciosa!

A gama de produtos da Byodo apresenta surpresas deliciosas!



Independentemente de preferir alimentos doces ou salgados, aromáticos ou picantes, de sabor forte ou suave, a **Byodo** oferece produtos de alta qualidade, integrais e biológicos, satisfazendo até os paladares mais exigentes.

Os produtos **Byodo** assemelham-se muito aos produtos caseiros e estão disponíveis numa vasta gama: biscoitos, snacks, bolachas deliciosas, vinagres aromáticos, ketchup, pudins, massas.

Com um elevado grau de qualidade e 100% biológicos.



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, 3ºdto 1249-057 Lisboa
tel. +351 210 306 000 www.dietimport.pt

Ricola®

Naturalmente Refrescantes