

**Dicas que  
fazem a diferença  
na alimentação  
das crianças**

Nº9 Primavera · 2008

# Diet Magazine

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

**Fique  
em forma  
com o método  
Pilates**

**Descubra o poder dos  
ómeegas**





Primavera,  
aproveite  
os primeiros  
raios de sol!

Caro(a) Leitor(a),

Nenhuma estação se pronuncia tão fortemente como a Primavera. Não há quem não aproveite os primeiros raios de Sol para sair de casa e, por uns momentos, sentir que o Verão não tarda, que as férias se aproximam e que o frio faz parte do passado.

Por isso mesmo, a Primavera traz também os primeiros sinais de alarme quanto à nossa forma física. Poucos são os que, chegando os primeiros indícios de calor, não pensam que em breve terão de estar preparados para a época mais quente do ano.

Esta é, assim, a altura ideal para recuperar o tempo perdido. Ainda tem alguns meses para perder peso de forma equilibrada, saudável e sem riscos. Releia as nossas anteriores edições e encontrará todos os conselhos necessários para atingir a forma ideal.

Temos a certeza que os nossos conselhos e a nossa ajuda permitirão antecipar o Verão da melhor maneira. E, por isso mesmo, apresentamos-lhe já duas propostas para os próximos tempos.

Sugerimos-lhe, por exemplo que experimente uma aula de Pilates e sinta os benefícios que esta modalidade lhe pode trazer no dia a dia. Deixe-se levar pelas sugestões que apresentamos na nova rubrica beleza e mime os seus cabelos da raiz até às pontas ou, quem sabe, atrever-se a mudar a cor!

Boa Leitura,

Tiago Lôbo do Vale, Director da DietMagazine

## destaques



### Ómegas

Ao contrário do que muitos possam pensar existem gorduras essenciais ao nosso organismo. Saiba distingui-las e usufrua dos seus benefícios.

4

### Andropausa

Ocorre por norma entre os 40 e os 70 anos e é definida como a diminuição natural da actividade sexual no homem. É essencial conhecer sintomas e saber minimizá-los.



8



### Canela

Sabia que a canela ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue? Conheça as propriedades desta planta.

10

### Pilates

Cada vez mais em voga, tem como objectivo controlar os músculos e a respiração.



14



**Propriedade:** Lojas Celeiro-Dieta  
**Director:** Tiago Lôbo do Vale  
**Coordenação Editorial:** Ana Andrade

**Departamento Técnico-Científico:**  
**Bióloga:** Ana Domingues  
**Farmacêutica:** Helena Campos  
**Médico:** Pedro Lôbo do Vale  
**Nutricionista:** Filipa Rodrigues  
**Tradutores:** Ana Vilhena, Célia Tavares

**Departamento de Publicidade:**  
Ana Andrade (218 543 116),  
Catarina Teixeira (218 543 125)



**Edição:** MC Factory - Divisão de Customer Publishing da Media Capital Edições - Rua Mário Castelhana, 40, Queluz de Baixo, 2734-502 Barcarena, Telefone: 214 369 616  
**Director:** Rui Camarinha  
**Directora Adjunta:** Benedita Trindade  
**Coordenação:** Marta Braga  
**Director de Arte:** Pedro Leitão  
**Projecto Gráfico:** Vasco Ricardo  
**Paginação:** Paulo Franco e Rita Romeiras  
**Revisão:** Marta Rosa  
**Director de Produção:** Ramiro Agapito  
**Tratamento de Imagem:** Ricardo Pereira (coordenador)  
**Coordenador Comercial:** Elias Rodrigues, Telefone: 214 369 495  
**Impressão:** Sogapal  
**Tiragem:** 50.000 exemplares  
**Periodicidade:** Trimestral





## Hidratação e firmeza

Loção corporal refirmante com óleo de sementes de argão (*Argania spinosa*), rica em tocoferóis, fitoesteróis e ácidos gordos insaturados que protegem e nutrem a pele. Os extractos de camomila e o aloe vera, mantêm a saúde da pele e as vitaminas A e E regeneram a pele fatigada e promovem a sua flexibilidade e elasticidade. Previne o envelhecimento precoce, conferindo à pele firmeza, elasticidade e suavidade, 400ml.

## Benefícios do chá verde

Com virtudes reconhecidas há milhares de anos, o TUO TEA tem sido objecto de trabalhos científicos que confirmam as suas múltiplas propriedades. Dispõe de sólida reputação na farmacopeia tradicional chinesa, onde é recomendado para vasto número de patologias. É preparado artesanalmente, sem passar pela fase de fermentação comum à maioria dos chás, processo que permite manter intactos os polifenóis, as epigallocatequinas e os galatos de catequina, responsáveis pela notável acção deste chá sobre o metabolismo das gorduras. O mecanismo que desencadeia tal acção dará lugar a um decréscimo na absorção das gorduras alimentares, favorecendo a mobilização das endógenas e a sua eliminação pelo organismo. Indicado como devorador de gorduras e redutor dos níveis de colesterol e triglicéridos. Disponível em 20 e 24 saquetas e nos sabores chá verde, chá verde com jasmim ou chá verde com menta.



## Sem glúten

Para as crianças ou para os mais gulosos, a Schär lança dois novos produtos da gama Milly: o Magic Pops, deliciosos cereais crocantes sem glúten para um pequeno-almoço completo; e os Grissinos com Creme de Cacao ideais para um lanche delicioso e cheio de energia. Naturalmente isentos de glúten. Magic Pops, 250g; Grissinos com Creme de Cacao, 52g.

## Kéfir, o que é?

O kéfir é uma bebida cremosa, que resulta da fermentação do leite. Originária do Cáucaso onde é consumida há milhares de anos. A fermentação é conseguida pela adição ao leite dos grãos de kéfir. Quando adicionados ao leite (de vaca, cabra, ovelha, soja, etc.) vão fermentá-lo, incorporando na sua constituição bactérias e leveduras benéficas, bem como outros nutrientes. Comparado com o iogurte, o kéfir é mais rico devido ao número superior de bactérias e leveduras utilizado no processo de fermentação. Fonte importante de vitaminas, minerais e aminoácidos, é um alimento extremamente nutritivo. Ajuda a sintetizar o ácido láctico, reduzindo a lactose, favorecendo assim, a digestão do leite. Alimento probiótico, pelo que é vital na manutenção do equilíbrio da flora intestinal. É benéfico não apenas em situações de convalescença ou na alimentação da criança, por exemplo, mas deve antes ser incluído na nossa alimentação diária. Pode ser empregue quer como sobremesa, quer na confecção de pratos culinários e refeições ligeiras com flocos de cereais, fruta, ou até em batidos. Kéfir Biológico, elaborado a partir de leite biológico de vaca, 700g; Kéfir de leite de cabra, 420g.



## Sumo de romã

Considerada como um dos super frutos, a romã contém vitaminas e antioxidantes. Estudos clínicos recentes concluíram que o sumo e os extractos de romã (polpa e casca) são eficientes na redução de doenças cardiovasculares. Actuam impedindo a oxidação do LDL, o mau colesterol, e previnem o desenvolvimento de várias fases da aterosclerose. Cada pacote contém sumo de oito romãs. Deve ser bebido fresco, 1L.



## Bagas de Goji

Suculentas, saborosas e nutritivas, as Bagas Goji constituem um óptimo *snack*. Pode levá-las para todo o lado e consumi-las quando e onde lhe apetecer. Contêm 18 aminoácidos, incluindo todos os oito aminoácidos essenciais, 125g.



# O poder dos ômega

**AO CONTRÁRIO DO QUE A MAIORIA DAS PESSOAS IMAGINA, EXISTEM GORDURAS SAUDÁVEIS e indispensáveis ao nosso organismo. O importante é saber escolhê-las e associá-las a uma alimentação equilibrada. As gorduras devem fazer parte do nosso dia-a-dia, mas devem ser consumidas com moderação.**

O termo “lípidos” engloba as gorduras e os óleos, sendo um dos três macronutrientes presentes nos alimentos. É frequente a ideia, porém errada, de que as “gorduras” são prejudiciais. Na verdade, alguns lípidos são imprescindíveis à nossa saúde, desde que consumidos em quantidades adequadas e em conjunto com os restantes alimentos.

Uma das principais funções deste grupo de nutrientes é fornecer energia. São fundamentais a diversos níveis, desempenhando, por exemplo, um papel importante ao transportar as vitaminas chamadas lipossolúveis, nomeadamente a A, D, E e K. Para que melhor possamos entender quais as gorduras benéficas à nossa saúde, é necessário distinguir os diferentes tipos de gorduras que os alimentos fornecem.



## Tipos de gorduras

A **gordura saturada** é aquela que se apresenta sólida à temperatura ambiente e é constituída por ácidos gordos saturados (estes são denominados assim porque na sua estrutura química não contêm ligações entre átomos de carbono livres para reagir com outros átomos). Podemos encontrar este tipo de gordura em alimentos maioritariamente de origem animal, tais como: gordura da carne, banha, enchidos, manteiga, natas, entre outros, e em produtos de origem vegetal como o óleo de coco e o óleo de palma. O consumo excessivo de gorduras saturadas está relacionado com um maior risco de doenças cardiovasculares e níveis elevados de colesterol no sangue (nomeadamente de colesterol LDL – o mau colesterol).

A **gordura monoinsaturada** apresenta-se líquida à temperatura ambiente, podendo solidificar a temperaturas muito baixas. Este tipo de gordura é composta por ácidos gordos monoinsaturados (na sua estrutura química contêm uma ligação livre, entre átomos de carbono, para reagir com outros átomos). A principal fonte alimentar de ácidos gordos monoinsaturados (também denominados por ômega 9, dos quais se salienta o ácido oleico) é, sem dúvida, o azeite. Esta é uma das melhores gorduras, tanto para cozinhar como para temperar, não oxida facilmente e mantém as suas propriedades mesmo a temperaturas entre os 160° e os 190° C. Não esqueçamos que o azeite é um dos elementos principais da dieta mediterrânica. Outros alimentos que fornecem ácidos gordos monoinsaturados são: o amendoim, a amêndoa, a noz, a avelã ou o abacate. A ingestão de ácidos gordos monoinsaturados ajuda a diminuir os níveis de colesterol LDL (mau colesterol) e é importante na manutenção da integridade celular.

A **gordura poliinsaturada** apresenta-se líquida à temperatura ambiente, mas também pode solidificar

a temperaturas muito baixas. Este tipo de gordura é constituída por ácidos gordos poliinsaturados (na sua estrutura química contêm ligações livres, entre átomos de carbono, permitindo-lhe reagir com outros átomos). É fornecida por alimentos como a gordura do peixe, os óleos vegetais, os frutos oleaginosos, os cereais integrais, as sementes e os produtos hortícolas de cor verde escura. As gorduras poliinsaturadas são os principais constituintes das membranas celulares, e têm um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento, no sistema imunitário, na saúde cardiovascular e na resposta a estímulos inflamatórios. O nosso organismo não possui a capacidade de produzir estes importantes ácidos gordos poliinsaturados a partir de outras substâncias, pelo que estes têm de forçosamente ser fornecidos pela alimentação. É por esta razão que são chamados essenciais. Os ácidos gordos poliinsaturados dividem-se em dois tipos: ácidos gordos ómega 6 e ácidos gordos ómega 3, que diferem com base na sua estrutura química e devido às diferentes funções que desempenham. Como fontes de ómega 6 destacam-se: os óleos de amendoim, soja, girassol, milho, entre outros. Estes desempenham funções importantes no desenvolvimento cerebral, na longevidade e estrutura celular, na protecção da pele, etc. Os ácidos gordos ómega 6 mais importantes são o ácido linoleico e o ácido gama-linolénico (GLA). Os ácidos gordos poliinsaturados ómega 3 encontram-se principalmente na gordura de alguns peixes (salmão, arenque, alabote, sardinha, óleo de fígado de bacalhau, etc.), hortícolas de cor verde escura (brócolos, espinafres) ou óleo e sementes de linho. Os ácidos gordos ómega 3 mais importantes são o ácido eicosapentaenóico (EPA), o ácido docosahexaenóico (DHA) e o ácido alfa-linolénico (ALA). O DHA e o EPA encontram-se maioritariamente na gordura dos peixes e o ALA nas fontes de origem vegetal.

Uma das primeiras associações entre os ómeas 3 e os benefícios que podiam trazer à saúde, foi feita pela comunidade científica ao estudar os Inuit, os esquimós da Gronelândia, durante a década de 70. Estes povos demonstravam sofrer menos de determinadas doenças (doenças cardiovasculares, artrite reumatóide, entre outras) quando comparados com outros europeus. No entanto, a sua dieta era rica em gorduras pois consumiam carne de baleia, foca e salmão. Com o decorrer dos estudos, descobriu-se que todos estes alimentos eram ricos em ómeas 3...

## PRINCIPAIS ÁCIDOS GORDOS INSATURADOS

Poliinsaturados	Ómega 3	Ácido alfa-linolénico (ALA)
		Ácido eicosapentaenóico (EPA)
		Ácido docosahexaenóico (DHA)
	Ómega 6	Ácido linoleico
		Ácido gama-linolénico (GLA)
Monoinsaturados	Ómega 9	Ácido oleico

## Os benefícios dos ómeas 3

Ajudam a promover a saúde do coração, ao manter baixos os níveis de colesterol e de triglicéridos, ajudam a estabilizar os batimentos cardíacos (arritmias) e ajudam a reduzir a hipertensão. Os ómeas 3 favorecem a fluidificação do sangue, impedindo a agregação plaquetária e consequentes coágulos. Estes ácidos gordos são particularmente importantes durante a gravidez e a amamentação. De acordo com estudos mais recentes, os ómeas 3 ajudam a melhorar casos de artrite reumatóide, lúpus, psoríase, doença de Raynaud, doença de Crohn e tensão pré-menstrual. De um modo geral, beneficiam todas as situações inflamatórias e a função do sistema imunitário. Depressões e outros sintomas relacionados com problemas mentais, também podem ser atenuados com os ómeas 3.

## PRINCIPAIS FONTES DE ÁCIDOS GORDOS

Ácidos gordos	Poliinsaturados		Monoinsaturados	Saturados
	Ómega 3	Ómega 6	Ómega 9	
<b>Fontes essenciais (de origem vegetal)</b>	Óleo e sementes de linho, óleo de colza, sementes de abóbora, óleo de soja <sup>1</sup> , noz e óleo de noz <sup>1</sup> , brócolos, espinafres	Óleos de cártamo, de girassol, de milho, de sésamo, de sementes de abóbora, de soja, de noz, de gérmen de trigo, de onagra, de grainha de uva	Azeite, azeitona, óleo de colza, abacate, amendoim, avelã, amêndoa	Óleo de palma, de coco
<b>Fontes essenciais (de origem animal)</b>	Peixes (salmão, arenque, alabote, sardinha, cavala, truta do mar, atum, óleo de fígado de bacalhau)	Em geral as mesmas fontes que para os ácidos gordos saturados (= animais que tenham consumidos as fontes vegetais de ómega 6 e a maior parte das preparações industriais à base dos óleos acima indicados)	Fígado, fígado gordo	Carnes gordas, enchidos, produtos lácteos (manteiga, natas, queijo). Refeições preparadas e muitos produtos industriais (pastas para barrar, bolachas...)
<b>Recomendações</b>	Sim! Devem ser consumidos	Atenção! Já são consumidos em excesso!	Ainda não são consumidos em quantidade suficiente	Atenção! Já são consumidos em excesso!

<sup>1</sup> é mais rico em ómega 6





## Equilíbrio entre ômega 6 e ômega 3

Para a manutenção da saúde é essencial que exista uma determinada proporção no consumo destes ácidos gordos. A comunidade científica recomenda que o equilíbrio entre ômega 6 e ômega 3 seja de 2 para 1. Os hábitos alimentares nos países mais industrializados caracterizam-se pelo uso excessivo de gorduras quer saturadas (carne), quer seja de gorduras do tipo ômega 6 (óleos de sementes de cereais, utilizados para fritar, por exemplo) estimando-se que a proporção de ômega 6 e ômega 3 seja entre 8 para 1 e de 20 para 1! Este desequilíbrio pode ser prejudicial à saúde e julga-se estar relacionado com a grande incidência de doenças cardiovasculares na nossa sociedade.

## Os ômega 3 no dia-a-dia

Torna-se imperativo alterar os hábitos alimentares e passar a consumir mais alimentos ricos em ômega 3. Pode encontrá-los em peixes de água fria, do mar do Atlântico e Pacífico Norte (sardinha, salmão, cavala, arenque, alabote, truta do mar e atum). No que se refere ao salmão, é preferível que seja selvagem já que quanto mais plâncton ingerir maiores serão os níveis de ômega 3.

Contudo, devido ao risco de contaminações com metais pesados e outros poluentes, há quem prefira o salmão de aquicultura, mas neste caso deverá estar atento à sua qualidade. No caso das sardinhas, se forem de conserva deverá preferi-las em azeite. Este tipo de peixe deve ser ingerido pelo menos duas vezes por semana. De origem vegetal, poderá obter os ômega 3 do óleo de sementes de linhaça (linho) na sua forma líquida (1 colher de chá a 1 colher de sopa por dia). Pode utilizá-lo para temperar pratos já cozinhados ou saladas. Não esqueçamos também os vegetais de cor verde escura como os brócolos e os espinafres. Existem também outros alimentos enriquecidos com ômega 3 (ovos, leite, bolachas e outros) cuja ingestão pode ser benéfica, contudo deve ter-se em conta o teor real destes ácidos gordos.

Poderá ainda usufruir dos benefícios dos ômega 3 através de suplementos (óleos de peixe ou de linho). Existem também fórmulas que disponibilizam os vários tipos de ômega nas proporções aconselhadas. Como a variedade deste tipo de suplementos é muito ampla, deve aconselhar-se junto do seu médico ou técnico de saúde para saber qual a melhor solução no seu caso específico.

## AS NOSSAS SUGESTÕES



### Óleos Vegetais

#### 3-6-9 Bio 500ml Clearspring

Uma mistura de azeite virgem extra, óleo de colza, de girassol e de linho de pressão a frio e de agricultura biológica. Equilíbrio saudável de ácidos gordos essenciais ômega 3, 6 e 9 de fonte vegetal.



### Ômega-3 700mg Solgar (60 e 120 cápsulas)

Fornece ômega 3 livres e é especialmente indicado para indivíduos com dificuldades de digestão das gorduras. Derivados do óleo de salmão norueguês 100% puro; menos propenso a causar alergias em indivíduos sensíveis a outros peixes, também oferece todos os benefícios de outros óleos de peixe, mas com uma potência duplamente elevada.



### Ômega 3-6-9 Solgar (60 cápsulas)

O ômega 3-6-9 da Solgar, fornece uma maior percentagem de óleos ômega 3 derivados de peixe e de linho, complementados por ômega 6 de borragem e linho de elevada qualidade, assim como por ômega 9, na forma de ácido oleico, também derivado do óleo de linho.



### Óleo de Peixe Bional (100 cápsulas)

Rico em ácidos gordos ômega 3 de elevada qualidade (EPA e DHA). Útil para manter um nível adequado de ácidos gordos ômega 3 no organismo. É extraído de sardinhas e anchovas provenientes de águas não poluídas. Por ser 100% concentrado naturalmente, evita qualquer odor ou gosto desagradável após a toma.



### Creme Vegetal Ômega 3 Bio 250g Vitaquell

Matéria gorda naturalmente rica em ômega 3, oferecendo uma relação equilibrada de ômega 6 e ômega 3. Não hidrogenado e não esterificado. De agricultura biológica. Com óleos de colza e de noz. Para barrar.

ORTISQ

# Frutos & Fibras

O CUBO  
ORIGINAL  
DESDE HÁ

50 anos

sem sene

De efeito suave, eficaz no trânsito intestinal!



cubos



comprimidos



xarope para crianças

## Agora, Frutos & Fibras para todos!

Para um trânsito intestinal naturalmente regular

A venda em lojas de produtos naturais, no Celeiro-Dieta e na área saúde Modelo e Continente.

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A. • Rua 1ª de Dezembro, n.º 45 3.º dto. 1249-057 Lisboa

Tel.: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • [www.dietimport.pt](http://www.dietimport.pt) • [dietimport@dietimport.pt](mailto:dietimport@dietimport.pt)



# Andropausa

O medo de todos os homens

**É HOMEM? E TEM MAIS DE 40 ANOS? Então este artigo é do seu interesse. Conheça sinais e sintomas e saiba como minimizá-los.**

Definida em 1939 como a diminuição natural da actividade sexual no homem, ocorre, por norma, entre os 40 e os 70 anos e varia de pessoa para pessoa. Basta pensarmos que existem homens que mantêm a sua actividade sexual depois dos 60 anos e outros que sofrem de problemas de impotência, logo a partir dos 40.

Há quem não considere o termo andropausa cientificamente correcto, devido às diferenças em relação à menopausa, preferindo falar de síndrome. Síndrome, que se deve à progressiva redução de androgénios ou PADAM – deficiência androgénica parcial no homem mais idoso. É um tema pouco abordado, talvez por ser ainda um tabu para muitos homens, mas a andropausa foi classificada, várias décadas antes da menopausa!

## Testosterona

É um androgénio, uma hormona esteróide produzida nos testículos e em pequena quantidade pelas glândulas supra-renais. É necessária ao desenvolvimento e manutenção das características masculinas e à formação dos espermatozóides, sendo de vital importância para a função e desempenho sexual. Tem também um papel determinante na diferenciação dos sexos. Um aumento nos níveis de testosterona estimula a agressividade e a libido. Com o envelhecimento, a transformação de colesterol em testosterona torna-se menos eficaz, como consequência diminui a secreção desta hormona, reduzindo o número de espermatozóides e o tamanho dos testículos, o pénis torna-se menos rígido durante a erecção, afectando a ejaculação e o orgasmo.

Esta hormona afecta, ainda, outras actividades

metabólicas: a formação dos ossos, o metabolismo lipídico e dos hidratos de carbono, a função hepática e o crescimento da próstata.

O homem adulto produz diariamente cerca de 7mg de testosterona, contudo esta pode ser influenciada pela toma de medicamentos, doenças hepáticas, renais, cardiovasculares, diabetes, depressão, entre outros.

Existem alguns medicamentos, nomeadamente, os utilizados no tratamento de problemas do sistema nervoso e cardiovascular, que induzem a sintomatologia da andropausa, sem desta se tratar!

## Sinais e Sintomas

Estima-se que a partir dos 30 anos os níveis de testosterona reduzam 10% por cada década. Na andropausa há uma associação de sintomas e de alterações biológicas que se tornam significativas quando os níveis de testosterona se encontram baixos. Dos sintomas destacam-se: a fadiga, a falta de concentração, a perda de memória, a ansiedade, os distúrbios do sono, a tendência para depressão, as alterações de humor, o nervosismo, os suores, a taquicardia, a obstipação. Existem ainda outros como a diminuição da massa muscular, a queda de cabelo, a ejaculação precoce, a redução da libido e a impotência sexual que em nada ajudam à manutenção ou melhoria da auto-estima.

Para além do impacto que tem na qualidade de vida, a longo prazo, existem ainda sintomas silenciosos, como o risco acrescido de osteoporose e de doença cardiovascular, que nos homens tem sido associada a uma redução dos níveis de testosterona. Com o avançar da idade, a tendência é para que se registe uma descida dos níveis de testosterona em todos os homens, contudo não há forma de prever quais os sintomas nem o seu grau de intensidade ou se será, ou não, necessário procurar ajuda médica.

Por ter uma sintomatologia um pouco vaga, que varia de pessoa para pessoa, esta foi muitas vezes diagnosticada

## TESTE

- 1 – A sua libido diminuiu?
- 2 – Sente-se com falta de energia?
- 3 – Sente-se com menos força?
- 4 – A sua altura diminuiu?
- 5 – Sente que perdeu prazer em viver?
- 6 – Está mais triste / rabugento do que o habitual?
- 7 – As suas erecções estão mais fracas?
- 8 – Adormece facilmente após o jantar?
- 9 – Encontra-se com menos capacidades para praticar desporto?
- 10 – A sua performance a nível profissional ressentiu-se?

No caso de ter respondido afirmativamente às questões nº1 e nº7 ou a pelo menos três das questões acima colocadas, é sinal de que pode ter uma deficiência de testosterona. Este é um questionário da Universidade de Saint Louis, um dos mais utilizados para despistagem da Síndrome de redução de testosterona.



como outra situação médica, como a depressão ou simplesmente associada ao envelhecimento.

Hoje, é um tema abordado com frequência, provavelmente porque a esperança média de vida está a aumentar. Para confirmar o diagnóstico, pode efectuar análises ao sangue, verificando o índice de testosterona e os níveis de prolactina (se estiverem elevados, reduzem os níveis de testosterona). Deverá efectuar uma densitometria óssea para avaliação da massa óssea e procurar um urologista para fazer os testes de erecção.

Não a podemos considerar a “versão” masculina da menopausa, visto existirem diferenças cruciais entre ambas. Contudo, têm uma base comum: são derivadas do envelhecimento celular e uma consequência das alterações hormonais. Na mulher, ao nível dos estrogénios, no homem da testosterona.

Na andropausa não existe perda total de fertilidade como na menopausa. No homem, esta manifestação ocorre de forma mais lenta e os sintomas físicos são mais subtis. A andropausa atinge um número reduzido de homens e não é vivida por todos de igual forma. Parece, contudo, haver uma maior prevalência em fumadores, alcoólicos e homens com doenças crónicas como: a diabetes, as doenças cardiovasculares, a obesidade ou a hipertensão arterial.

O stresse é, obviamente, um inimigo! E, numa relação conjugal, a andropausa e a tendência para não falar no assunto, pode gerar conflitos. A mulher pode sentir que deixou de ser atraente ou capaz de suscitar interesse ao parceiro, culpabilizando-se e agravando a situação.

### Minimizar os sintomas

Em termos de tratamento, pode beneficiar da terapia de substituição hormonal e fazer uma suplementação de testosterona, no caso de esta estar diminuída e sob aconselhamento médico. Esta tem alguns riscos associados, nomeadamente: a retenção de líquidos, a ginecomastia, o aumento do risco de doenças cardiovasculares, o agravamento da apneia do sono e da hiperplasia benigna da próstata e, ainda, o cancro da próstata. É considerada mais segura quando aplicada sobre a forma de gel, creme ou adesivo cutâneo.

### Alternativas naturais eficazes

É importante fazer uma suplementação alimentar em zinco, mineral que intervém em quase todas as vias metabólicas do organismo, incluindo a divisão celular. É muito importante para o crescimento e manutenção do sistema reprodutivo, especialmente da próstata, fazendo ainda parte da composição do esperma e condicionando a viabilidade dos espermatozoides.

A vitamina E também actua beneficemente no sistema reprodutor masculino. Existem diversas plantas indicadas para este tipo de situação e com resultados eficazes.

O *Ginseng* tem a capacidade de aumentar a tolerância

a diversos tipos de stresse (físico, emocional, mental e ambiental), prevenindo a fadiga e aumentando a resistência a doenças. Funciona como um tónico para todo o organismo, especialmente para o sistema imunitário e nervoso, estimulando o apetite sexual.

A *Tribulus terrestris*, considerada uma planta afrodisíaca, é usada como estimulante sexual. Foi utilizada no tratamento da impotência durante séculos e estudos comprovam que melhora as funções reprodutoras, aumentando a produção de esperma e testosterona nos homens.

A *Muirapuama* é também reconhecida pelas suas propriedades afrodisíacas e estimulantes. A *maca* e o *iombe* são outros exemplos.

Por fim, salientamos que o exercício físico não deve ser esquecido! Pense que a andropausa e a menopausa, são mais uma fase da vida, uma nova fase da vida. Poderá minimizar as respectivas sintomatologias mas, é também importante, encarar este período da vida de forma positiva, saber aceitar e ser aceite!

## AS NOSSAS SUGESTÕES



#### O GLUCONATO DE ZINCO 50mg

(100 comprimidos) intervém em quase todas as vias metabólicas do nosso organismo, incluindo a divisão celular. É especialmente importante na função imunológica, cicatrização de feridas, regulação do açúcar no sangue, crescimento e manutenção do sistema reprodutivo, especialmente da próstata, acuidade da visão, do gosto e audição, saúde da pele.



#### A VITAMINA E 671mg (50/100 cápsulas)

é um antioxidante muito importante para os lípidos do organismo, protegendo todas as estruturas do efeito nefasto dos metais pesados, radicais livres e outros tóxicos. De um modo geral, o Suplemento Alimentar Vitamina E 671mg pode ser aconselhado como co-adiuvante para: prevenção de doenças cardiovasculares; prevenção de cancro; alterações do sistema imunitário; infecções e inflamações.



Sente falta de vitalidade? Nada que o **GINSENG** (250 e 500 ml, 30 e 150 cápsulas) e o **PANAX GINSENG**

(10 de 20 ampolas de 15 ml) não possam resolver! Para um resultado eficaz, escolha um produto que contenha a raiz inteira, onde se encontram os 150 princípios activos do ginseng. Permite um efeito tónico equilibrado, sem nervosismo ou excitação. Vantagens: aumenta o desempenho, combate o stresse e a fadiga, revitaliza e estimula.

# Canela



**MUITO COMUM NO NOSSO DIA-A-DIA, TEM PROPRIEDADES QUE PODEM SER BENÉFICAS ao nosso organismo. Sabia que a canela ajuda a reduzir os níveis de açúcar no sangue?**

A canela é uma especiaria extraída da caneleira (*Cinnamomum zeylanicum*), árvore nativa do Sri Lanka (antigo Ceilão). Existe outra espécie bastante semelhante a esta, vulgarmente designada por canela da China (*Cinnamomum cassia*), de sabor mais forte e menos aromático, com igual interesse fitoterapêutico e bastante utilizada.

O seu sabor e aroma intensos fazem com que esta especiaria seja muito utilizada na culinária como condimento e aromatizante em licores e chocolates, sendo ainda utilizada na produção de cosméticos, dentífricos e bronzeadores. É retirada da parte interna do tronco, o córtex, que é extraído, seco e cortado de forma a obter como produto final o usualmente designado pau de canela, de forma tão característica. Os seus constituintes conferem-lhe propriedades adstringente, aperiente, carminativa, digestiva e anti-séptica e a sua administração é benéfica nos casos de falta de apetite, digestões difíceis, flatulência, diarreias, enjoos e infecções das vias respiratórias. Utilizado externamente, o seu óleo essencial possui forte actividade antibacteriana, antifúngica e analgésica, sendo utilizado em afecções dérmicas e no alívio de dores reumáticas e musculares.

Apesar das alegadas propriedades afrodisíacas e hipertensoras, não existe qualquer dado científico que as comprove. As preparações com canela não devem ser tomadas por pessoas com úlcera gástrica ou intestinal, hipersensibilidade a produtos aromáticos, alergias respiratórias ou por grávidas. A administração tópica de óleo essencial pode originar dermatite de contacto, irritação das mucosas e/ou reacções alérgicas. No que respeita à posologia e formas de administração, sugerem-se 2 a 4g diários na forma de pó, 1 chávena de infusão (0,5-1g) antes das refeições principais do dia 50 a 100 gotas de tintura (1:5) 1 a 2 vezes por dia, ou ainda 2 a 3 gotas de óleo essencial dissolvidas num torrão de açúcar. A administração externa inclui a aplicação tópica de infusão (5g por chávena), de tintura (1:10) e de óleo essencial diluído a 5% em óleo de amêndoas doces.

Nos últimos anos foram já publicados vários estudos comprovando que o uso de canela reduz significativamente os níveis de açúcares no sangue,

equilibrando também os níveis de colesterol e de triglicéridos. Utilizada como suplemento alimentar (administrado sob a forma de cápsulas, 1 a 3 vezes ao dia, meia hora antes da refeição) proporciona uma ajuda natural no metabolismo energético, especialmente como complemento em dietas de emagrecimento e de diabéticos do tipo II. A sua utilização regular permite estimular a absorção da glucose, equilibrando os seus níveis sanguíneos e limitando a sua acumulação nos adipócitos, sob a forma de gordura. O responsável pela redução dos níveis sanguíneos de açúcares é um polifenol, designado MHCP (metilhidroxichalcona), que se encontra naturalmente na canela e activa os receptores da insulina, actuando de forma sinérgica com a hormona sobre as células. A metabolização da glucose resulta também na produção de mais energia muscular, diminuindo o cansaço e a probabilidade de vir a sofrer de excesso de peso.

Agora já sabe, da próxima vez que cometer um pequeno “doce pecado” não poupe na canela. E já agora, procure conjugá-la com outros alimentos que habitualmente consome. Mas atenção, deverá sempre ter em mente que o melhor auxílio para manter normais os seus níveis de açúcares passa pela adopção de hábitos de vida saudável, realizando uma dieta equilibrada, reduzindo o consumo de hidratos de carbono de absorção rápida e privilegiando os alimentos integrais e os legumes. Se o seu objectivo é o controlo de peso e/ou emagrecimento não se esqueça que, para além de uma dieta equilibrada, o exercício físico é também fundamental.

## AS NOSSAS SUGESTÕES



### Canela DM2 (60 cápsulas)

Contém um extracto especial do córtex da canela. Proporciona uma ajuda natural no metabolismo, especialmente como complemento em dietas de diabéticos tipo II. As cápsulas são de origem vegetal e o extracto, possui um odor e gosto pouco acentuados.



### Canela e Ácido Alfa-Lipóico (60 comprimidos)

Rica em óleos voláteis e flavonóides. Este suplemento pode ser aconselhado como co-adjuvante em diversas situações: acção antioxidante; acção antifúngica, antibacteriana e antiespasmódica; acção anti-inflamatória e distúrbios digestivos. Previne a agregação plaquetária, a neuropatia e retinopatia diabética, melhora o metabolismo da glucose.





DORES DE CABEÇA?  
DORES DE COSTAS?  
DORES DE DENTES?



EXPERIMENTE O  
ALÍVIO NATURAL!



À venda em lojas de produtos naturais, e lojas Celeiro-Dieta.  
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](http://www.dietimport.pt) • [dietimport@dietimport.pt](mailto:dietimport@dietimport.pt)



Getty Images

## Para que um dia possam ser grandes

**UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA E EQUILIBRADA permite fornecer à criança nutrientes essenciais, como as vitaminas C, D e do complexo B e minerais como o cálcio, o ferro, o zinco e o magnésio, tão importantes durante a idade escolar.**

“Nós somos o que comemos”, já dizia o médico Emílio Peres. O nosso crescimento, desenvolvimento e saúde são influenciados, logo desde cedo, pelos nossos comportamentos, estilo de vida, alimentos que ingerimos e suplementação alimentar que fazemos. É desde a infância, que se devem adquirir os bons hábitos alimentares. Uma criança que se alimente de forma racional, variada e equilibrada, crescerá saudável e em harmonia. Neste contexto, os pais, os professores e os educadores têm um papel primordial, pois podem educar e dar sempre o exemplo de uma alimentação saudável. Devemos lembrar que todos nós somos constantemente bombardeados por campanhas publicitárias que envolvem alimentos e produtos alimentares, sendo as crianças mais facilmente influenciadas pelas atracções da publicidade. Deste modo, é necessário ter cuidado e não deixar que a cor, a música, o boneco ou o brinde a que certo e determinado alimento está associado, leve a criança a consumir produtos pouco saudáveis.

A obesidade é a doença do novo século e a obesidade infantil, lamentavelmente, tem vindo a aumentar.

### Evolução saudável

As crianças têm necessidades nutricionais específicas e para assegurar um crescimento correcto, necessitam de proteínas, aminoácidos, lípidos, hidratos

de carbono, fibras, vitaminas e minerais em quantidades variáveis.

Todos estes nutrientes devem ser fornecidos, através de uma alimentação diversificada e equilibrada.

As proteínas são essenciais ao desenvolvimento celular e fornecem energia, logo é importante escolher as que fornecem uma maior gama de aminoácidos. Assim sendo, a carne, com os devidos cuidados, ou seja, deve optar pelas carnes magras, de referência branca e de origem biológica ou caseira, para evitar sujeitar a criança aos antibióticos e hormonas que as outras poderão conter e a soja uma alternativa muito saudável, cada vez mais importante no regime alimentar.

Os lípidos devem ser provenientes de alimentos ricos em ácidos gordos polinsaturados (peixe, nozes, etc.), dos ácidos gordos monoinsaturados (por exemplo, o azeite) e, sem exagero, dos ácidos gordos saturados (manteiga, derivados do leite, etc.).

**Destacamos os ómegas 3, em especial o DHA, ácido docosahexaenoico, ácido gordo insaturado, pertencente à família dos ómegas-3, existente em grandes quantidades no óleo de peixe. É também o principal componente estrutural das membranas celulares das células do cérebro e dos nossos olhos, é essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, bem como para a saúde ocular, particularmente importante durante a idade infantil. É durante esta fase, que as capacidades intelectuais, físicas, sociais, artísticas, as expressões emocionais e a consciência espiritual, que nos caracterizam na vida adulta, se desenvolvem e aperfeiçoam. Estudos indicam ainda que poderá ter uma acção benéfica em crianças hiperactivas.**

Quanto aos hidratos de carbono, estes devem ser maioritariamente de assimilação lenta (cereais integrais e vegetais), evitando os refinados ou de assimilação rápida (confeitaria, refrigerantes, etc.). As fibras, extremamente importantes, devem ser fornecidas por cereais e massas integrais, pão escuro, legumes e frutos.

### A nova pirâmide de alimentos

Esta é uma representação gráfica da qualidade, quantidade e variedade dos alimentos que devemos comer ao longo do dia, tendo em conta o objectivo de nos mantermos saudáveis e reduzir um possível risco de doenças crónicas. Esta mostra-nos a proporção que os vários grupos e alimentos devem ter no total da dieta e sugere o número de doses que devem ser ingeridas de cada grupo. Os grupos que estão representados na base devem ser ingeridos em maior quantidade do que aqueles que se encontram nos andares superiores.

Tem sofrido algumas adaptações e agora encontramos já o exercício físico associado à dieta; os hidratos de carbono complexos (integrais) e gorduras insaturadas na base da pirâmide;



os hidratos de carbono refinados passam para o topo da pirâmide; uma redução de consumo de manteiga e carnes vermelhas, um consumo de laticínios, uma a duas porções diárias e suplementação de cálcio em caso de necessidade; as gorduras trans ou hidrogenadas foram eliminadas da pirâmide e recomenda-se a toma diária de multivitamínicos.

### A importância das vitaminas e outros

Uma alimentação variada e equilibrada permite fornecer à criança nutrientes essenciais, como as vitaminas C, D e do complexo B e minerais como o cálcio, o ferro, o zinco e o magnésio, tão importantes durante a idade escolar.

Uma deficiência de vitamina C diminui a resistência a infecções. Como esta vitamina não é armazenada pelo organismo, as crianças devem comer pelo menos duas porções diárias de fruta e legumes.

A vitamina D, que ajuda a manter a boa saúde dos ossos e dos músculos é produzida pela acção da luz solar sobre a pele exposta e também em parte fornecida por alimentos de origem animal, como os ovos e peixe gordo.

O óleo de fígado de bacalhau é uma fonte natural e tradicional de vitaminas A e D, que permite aumentar as defesas e a absorção do cálcio ao nível intestinal, assim como, a sua fixação ao nível dos ossos e dos dentes. É um excelente suplemento alimentar e de importância vital para o crescimento infantil. Hoje em dia, estão disponíveis no mercado suplementos alimentares de óleo de fígado de bacalhau com a vantagem de não terem o sabor característico deste, tantas vezes rejeitado pelos mais novos. Certamente que se recorda do óleo de fígado de bacalhau algures na sua infância...

As vitaminas do complexo B são importantes no metabolismo energético, no metabolismo proteico, na formação do sangue e no suporte do sistema nervoso. Algumas fontes alimentares são: a levedura de cerveja, o gérmen de trigo, os frutos secos, os cereais, entre outros. O cálcio, presente principalmente nos laticínios, assegura a formação de ossos saudáveis.

### Colmatar as falhas

Outra deficiência comum é a falta de ferro, que pode levar à anemia. Além do alimento mais divulgado como rico em ferro – a carne (que como já referimos deve ser consumida com moderação) – existem outros como: o peixe, o marisco, os ovos, os legumes de folha verde, as ervilhas, os feijões, as lentilhas, os frutos secos (figos, uvas, ameixas, alperces) e os cereais enriquecidos.

O ferro é altamente tóxico quando administrado na dose errada, pelo que as crianças só devem tomar suplementos deste mineral de acordo com indicações médicas.

O zinco é importante no metabolismo das proteínas,

dos hidratos de carbono e das gorduras e também na maturação sexual e a suas principais fontes alimentares são: os ovos, os feijões e o gérmen de trigo.

O magnésio é essencial na formação dos ossos e na contração muscular e ainda na transmissão dos impulsos nervosos. Este mineral encontra-se nos cereais integrais, nos frutos secos e nas sementes.

Para além da alimentação, para colmatar possíveis carências, pode ser útil um suplemento alimentar adequado a crianças, que deverá conter os nutrientes acima indicados, assim como antioxidantes.

### Bactérias benéficas e fibras

Muito importante é ainda a flora bacteriana intestinal. *B. lactis*, *B. infantis* e *S. thermophilus* são três estirpes de bactérias particularmente benéficas para crianças. Encontram-se, naturalmente, no tracto intestinal dos humanos e são as bactérias predominantes no intestino grosso de bebés e crianças.

O *S. Thermophilus* é uma bactéria benéfica comum, que se encontra no iogurte e tem uma acção benéfica similar às bifidobactérias, produz ainda lactase, uma enzima necessária para uma correcta digestão do açúcar do leite, a lactose. A manutenção de uma flora microbiana equilibrada no tracto intestinal, tem sido desde sempre associada a uma boa saúde em geral. Recentemente, o *S. thermophilus* e as bifidobactérias foram utilizadas num estudo, em que se verificou que a suplementação alimentar com este tipo de bactérias ajudou a reduzir a incidência de diarreia e a presença de rotavírus, uma das principais causas das gastroenterites em bebés e crianças. São, ainda, aconselhados durante a toma de antibióticos pela criança e também por parte da mãe, no caso de estar a amamentar e em perturbações digestivas nas crianças, incluindo vómitos e diarreia.

Mas, o seu potencial não é apenas terapêutico. A suplementação diária de probióticos deve fazer parte de um programa para a manutenção de uma flora intestinal normal e saudável.

As fibras são também importantes para a manutenção de um tracto intestinal saudável e funcional. Se a criança sofrer de obstipação, opte por suplementos alimentares à base de frutos e fibras. É crucial que se eduque o intestino da criança, que se deve habituar a evacuar todos os dias à mesma hora, ou pelo menos sentar-se na sanita e esperar até ter vontade. A água também desempenha aqui um papel essencial e não deve ser esquecida!

No caso da criança ter dificuldades em descansar, pode optar por um complexo à base de plantas com propriedades calmantes. A passiflora é uma boa opção.

Como conclusão, é importante referir que devem ser os pais a dar o exemplo, por um lado fazendo uma alimentação variada e equilibrada, por outro, respeitar as exigências nutricionais das crianças. Tudo, para que um dia possam ser grandes!



## Pilates

**QUEM AINDA NÃO OUVIU FALAR DE PILATES?**  
**Cada vez mais comum em qualquer ginásio,**  
**o método Pilates é muito mais que apenas**  
**uma modalidade que está na moda.**

### De que se trata?

O método Pilates pode definir-se como um conjunto de exercícios que tem como objectivo controlar os músculos e a respiração, contribuindo assim, para uma maior flexibilidade, vitalidade e consistência corporal.

Esta actividade deve o seu nome a Joseph Pilates (1880 - 1967), um alemão com uma infância marcada por doenças como a asma, a febre reumática e o raquitismo. Desde cedo, decide contrariar a sua fraca forma física e durante a adolescência torna-se mergulhador, esquiador e um excelente ginasta, tendo mesmo chegado a praticar boxe. Nesta fase da vida, demonstra também interesse por disciplinas como o karaté e o ioga. E é durante a I Guerra Mundial, que num campo de prisioneiros em Inglaterra começa a desenvolver este método para ajudar na reabilitação de alguns feridos. Joseph Pilates adapta nas camas dos doentes pegas e outros utensílios, para que estes possam exercitar e fortalecer os músculos. É desta forma que nasce uma série de exercícios a que hoje apelidamos de método Pilates. Posteriormente, abre

um estúdio em Nova Iorque, no mesmo edifício do *New York City Ballet*, frequentado na sua maioria por bailarinos que recuperam de lesões. O método de Pilates depressa ganha adeptos e a sua reputação espalha-se um pouco por todo o mundo.

### O Pilates, hoje em dia

Dos 34 movimentos originais resultaram cerca de 500 variações que são realizadas com a ajuda de aparelhos específicos ou no chão, em sessões individuais ou em pequenos grupos. Os movimentos são efectuados lentamente, com intensa concentração e repetidos apenas 10 vezes cada um. O principal objectivo é fortalecer os músculos da zona abdominal, lombar e dorsal para que o resto do corpo se possa mover livremente. Os músculos dos braços e das pernas também são exercitados, com o objectivo de serem tonificados em vez de aumentarem de volume.

### Princípios e benefícios

Existem oito princípios deste método: descontração, alinhamento, respiração, a central de energia ou centro, concentração, coordenação, movimentos fluidos e vigor. Esta actividade física adequa-se a pessoas de todas as idades e os seus movimentos precisos e controlados têm como principais benefícios o desenvolvimento do equilíbrio e o fortalecimento e tonificação muscular. Por conseguinte, muitos atletas das mais diversas modalidades (jogadores de golfe, tenistas, ciclistas, pilotos, entre outros) recorrem a esta técnica para recuperação de lesões ou como parte integrante do seu treino. O stresse, o sedentarismo, a má postura, são alguns aspectos negativos que caracterizam os tempos modernos. A prática de Pilates é, neste âmbito, muito positiva, pois para além de ajudar a corrigir a postura, ajuda a relaxar e consequentemente a diminuir os níveis de stresse. Este método de exercícios ajuda também a estimular a circulação e a promover a flexibilidade das articulações. Por todas estas razões, o método Pilates é recomendado por médicos de diversas especialidades, osteopatas e fisioterapeutas.

Este método não é, nem tem pretensões em ser, obviamente, uma “cura para todos os males”, nem pretende substituir outras formas de exercício físico. Aliás, todo o exercício físico quando adequado é salutar: correr, andar de bicicleta, nadar, andar a pé e também Pilates. O método Pilates ajuda a melhorar e a complementar as outras actividades praticadas regularmente para obter um melhor desempenho e, principalmente, se sentir melhor.

Para melhor conhecer este método pode documentar-se através de inúmeros livros ou procurar informações na Internet. Mas o melhor é sem dúvida experimentar. Aventure-se neste método de exercícios, tendo apenas o cuidado de escolher um local devidamente credenciado e enfrente o Inverno com mais vitalidade.



TASTE FOR LIFE

# SCHÄR : QUALIDADE E TRADIÇÃO

Líder europeu  
em produção de  
alimentos sem glúten

Há 25 anos  
sinónimo de qualidade,  
segurança e sabor,  
com mais de 70 produtos  
na gama.



## DESEFRUTAR A VIDA SEM GLÚTEN



## Cabelo

**O aspecto do seu cabelo só depende de si. Aceite as nossas sugestões e cuide, hidrate, nutra, fortifique ou mude a cor do seu cabelo!**

A Linha Herbatint Aloé Vera Intensive, fórmula bio-ativa, criada a partir de produtos naturais restitui o bem-estar e a beleza do cabelo, dando-lhe brilho e deixando-o vivo e luminoso.

- 1 Herbatint Gel Colorante Capilar Permanente.** É a alternativa mais natural para renovar o visual, pois não contém amoníaco, nem resorcinol, nem parabenos. 30 cores disponíveis.
- 2 Solução Pré-Coloração Aloé Vera,** com proteínas e vitaminas para uma melhor coloração. Protege o cabelo e o couro cabeludo contra os agentes irritantes e estimula e tonifica o cabelo desde a raiz (70 ml).
- 3 Champô Normalizante Aloé Vera,** com proteínas e vitaminas para todos os tipos de cabelo (260 ml).
- 4 Creme Royale Bálsamo Reestruturante Aloé Vera,** com proteínas e vitaminas para todos os tipos de cabelo. Evita a formação de cabelos espigados e protege os cabelos secos, baços, fatigados e pintados.
- 5 Fórmula Skin, Nails and Hair da Solgar** ajuda a criar colagénio e queratina, responsáveis pela elasticidade e resistência da pele, unhas e cabelo (60, 120 comprimidos).
- 6 Champô Herbatint Anti-Caspa** controla a formação da caspa e a oleosidade (200 ml).
- 7 Champô Herbatint Anti-queda** com extractos naturais de urtiga e de bardana, é ideal para os cabelos enfraquecidos e com queda. Lava-o sem o agredir (200 ml).
- 8 Máscara Montagne Jeunesse SPA,** à base de citrinos para desfrisar, ajuda a obter um cabelo sedoso e suave (15 ml); **Máscara Montagne Jeunesse SPA nutritiva, condicionadora após-champô** cuida o cabelo desvitalizado e sem brilho (15 ml); **Máscara Regeneradora e Condicionadora Montagne Jeunesse** cuida do cabelo espigado, descolorado ou pintado e ajuda a reparar os efeitos de permanentes; **Máscara de volume Montagne Jeunesse** devolve o tónus ao cabelo desvitalizado e sem brilho (15 ml).





ORTISQ

# LÍPOSLIM

## Perca peso de forma saudável!

**AJUDA A:**

**REDUZIR**

a massa  
gorda

**LIMITAR**

a acumulação  
de gordura

+

**QUEIMAR**

as calorias

**ELIMINAR**

o excesso de  
líquidos

**INOVAÇÃO**  
ADELGAÇANTE  
2008  
**CÁLCIO**



À venda em dietéticas e farmácias.  
[www.methoddraine.com](http://www.methoddraine.com)

LipoSlim é um suplemento alimentar que foi desenvolvido com base em estudos científicos da Universidade Americana do Tennessee(1). É a combinação de 2 produtos naturais: **ampolas drenantes e comprimidos adelgaçantes**. (1) M.B. Jensen, W. Thompson, A. Madsen, R. Morris, P. Langsted, Calkins and daily acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults. Obesity Research, April 2004;12:S82-90.

À venda em lojas de produtos naturais, no Celeiro-Dieta, em farmácias e parafarmácias e na área saúde Modelo e Continente.

Recomendamos uma alimentação equilibrada e a prática de exercício físico regular. Para mais informações solicite o folheto do produto.

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A. • Rua 1.º de Dezembro, n.º 45 3.º dto. 1249-057 Lisboa Tel.: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • [www.dietimport.pt](http://www.dietimport.pt) • [dietimport@dietimport.pt](mailto:dietimport@dietimport.pt)



## 60 anos Solgar: o regresso ao futuro



**A SOLGAR FAZ 60 ANOS, UM MARCO NOTÁVEL NA INDÚSTRIA DOS PRODUTOS NATURAIS. SURPREENDA-SE COM A APAIXONANTE HISTÓRIA DE UMA PEQUENA EMPRESA QUE SE TRANSFORMOU NUM LÍDER MUNDIAL.**

Na década de 1940, a medicina alternativa não era popular, apesar da escola de naturopatia ter emergido antes do virar do século, os cuidados de saúde centravam-se predominantemente nos produtos farmacêuticos, que se focavam nas formas de tratamento, mais do que no bem-estar e na prevenção.

A Solgar foi fundada em 1947 por dois farmacêuticos e um naturopata, que partilhavam uma ideia importante: é preferível dar os nutrientes ao corpo para um bem-estar em pleno, prevenção e auto-cura, do que tratar os problemas com produtos farmacêuticos.

Tendo por base esta ideia, Nat Colby, Mike Goldfarb e o Dr. Carl Zoll perceberam a necessidade de haver um suplemento natural, vitamínico e mineral, que ultrapassasse os produtos sintéticos de baixa potência da época. Os três, criaram o primeiro produto, sob a imagem de qualidade da etiqueta dourada: o Naturvite, que continha ingredientes naturais, como: a salsa, o agrião e a alfafa. Os produtos eram embalados em frascos de vidro âmbar, leves e resistentes, tal como sucede ainda hoje, de forma a assegurar a qualidade dos mesmos.

### A história do nome

A história do nome Solgar é que “sol” significa o sol e “gar” representa as iniciais de jardim (em língua inglesa, garden). No entanto, a verdade é que o nome é a simples variação numa contracção de dois dos últimos nomes dos proprietários: Zoll-Gar.

### O farmacêutico empresário

Após três anos de negócio em conjunto, Mike Goldfarb e o Carl Zoll decidiram enveredar por vias diferentes. Zoll, que receitava as vitaminas aos seus pacientes, estava preocupado com um possível conflito de interesses. Mike Goldfarb, optou por concentrar os seus esforços na farmácia que possuía em parceria com Nat Colby, mas este decidiu arriscar. Despediu-se



da farmácia e dedicou-se a tempo inteiro à Solgar.

As vendas aumentaram lentamente, mas de forma constante. O único problema era que não havia ninguém que produzisse lotes consistentes de Naturvite, uma vez que este era um conceito relativamente novo, formulado com ingredientes naturais. Foi assim que ele conheceu Allen Skolnick.

### O fabricante bioquímico

No início dos anos 50, Allen Skolnick era um bioquímico empregado da Barrows, uma pequena empresa de produtos farmacêuticos e suplementos dietéticos. Enquanto contabilista-chefe para empresas de suplementos, duas coisas aconteceram a Allen: começou por ser adepto das alternativas naturais; depois, tornou-se perito em produzir lotes consistentes de produtos naturais.

Quando Nat Colby o abordou com o problema dos comprimidos inconsistentes, Allen Skolnick viu nisto um desafio. De facto, ele identificou de imediato o problema que Colby lhe tinha apresentado. Alguns dos ingredientes eram à base de água e outros à base de óleo, o que os tornava incompatíveis. Mas, em vez de alterar a fórmula, Skolnick concordou em experimentar outros métodos de produção alternativos até encontrar uma solução. A perseverança compensou-o, permitindo-lhes encontrar a consistência





desejada dos produtos. O produto Naturvite torna-se, então, um sucesso desenfreado para a Solgar.

## A expansão da linha

Após o sucesso de Naturvite, Colby abordou Skolnick com ideias para outras fórmulas. Tinham passado quase dez anos e os dois tinham desenvolvido mais 15 produtos Solgar, incluindo Hy-C. Este suplemento pioneiro continha 500 mg de Vitamina C, considerada uma quantidade elevada, na altura. Mas, mais invulgar ainda, continha roseira brava, rutina, hisperidina e bioflavonóides cítricos – introduzindo no mercado o conceito de sinergia de nutrientes.

Desde o início, ambos concordaram que a Solgar, tinha de seguir três regras de ouro: 1ª tinha de ser eficaz; 2ª absolutamente não tóxico; 3ª não podia ser uma moda passageira. Hoje, a marca continua a seguir estas regras. Por outro lado, muita coisa mudou na Solgar nos últimos 60 anos. Em 1947, havia apenas um funcionário, hoje existem mais de 1500 em 40 países por todo o mundo. Em 1947, havia apenas um produto, hoje existem mais de 450. Em 1947, a sede da Solgar era uma sala no fundo de uma farmácia em Manhattan. Hoje, a empresa tem a sua sede em Leonia, New Jersey, que alberga instalações de análise e produção, construídas à medida.

Ainda assim, tudo o que mudou nos últimos 60 anos são só detalhes. Hoje, tal como em 1947, a Solgar permanece fiel aos seus princípios fundadores.

- 1947** Primeira multivitamina natural de elevada potência: Naturvite
- 1968** Primeira linha de vitaminas prontas a levar, sem açúcar, sem sal e sem amido
- 1975** Primeira mega-vitamina com minerais de aminoácidos quelatados: VM-75
- 1979** Primeiras instalações para pesquisa bioquímica na indústria: Centro de Pesquisa Nutricional Solgar
- 1982** Primeira linha completa de aminoácidos de forma livre
- 1989** Primeira multivitamina a incluir aminoácidos de forma livre: VM-2000
- 1993** Primeira cápsula vegetariana
- 1994** Primeira empresa a mudar para a mistura carotenóide/retinol para Vitamina A
- 1995** Primeiro website corporativo totalmente funcional na indústria: [www.solgar.com](http://www.solgar.com)
- 1996** Primeira empresa a substituir o beta-caroteno com carotenóides mistos
- 1997** Primeira empresa maioritária de suplementos a introduzir produtos Kosher certificados
- 1999** Primeira empresa a introduzir soja sem organismos geneticamente modificados, certificada e garantida, nos seus produtos em toda a gama
- 2001** Primeira empresa a introduzir uma gama de probióticos avançados, incluindo o topo de gama, o grupo de probióticos patenteados, que se recuperam prontamente para o ácido estomacal e não necessitam de refrigeração
- 2003** Primeira empresa a lançar uma fórmula mineral e multivitamínica adequada às necessidades das crianças, usando as mais recentes técnicas de fabrico patenteadas, para cobrir o sabor desagradável dos minerais: Kangavites
- 2005** Primeira empresa a comercializar Celadrin, D-Ribose, gPLC e L-Theanine no mercado britânico
- 2006** Primeira empresa a introduzir a gama de produtos Nutri-Nano

# Mil folhas de cenoura



### Ingredientes:

2 cenouras grandes  
250 g de acelga  
12 fatias de fiambre do mar  
1 l de caldo de marisco  
azeite Celeiro-Dieta  
vinagre balsâmico Byodo sal  
Celeiro-Dieta  
pimenta Sonnentor qb

### Preparação:

Comece por cortar as cenouras às fatias finas com um descascador de batatas. Coza-as no caldo de marisco durante cerca de 2 minutos, retire do lume e escorra. Em água a ferver com um pouco de sal cozinhe rapidamente as folhas de acelga, retire a água e salteie num pouco de azeite, sal e pimenta. Corte as fatias de cenoura em rectângulos e o fiambre do mar mais ou menos do mesmo tamanho. Ao servir, coloque todos os ingredientes às camadas, começando e terminando com cenoura. Regue com um fio de azeite e umas gotas de vinagre balsâmico.

# Sopa de cogumelos



### Ingredientes:

200 g de massa chinesa com ovo Amoy  
100 g de cogumelos frescos  
1 cubo de caldo de legumes bio Eternat  
sal Celeiro-Dieta  
coentros Sonnentor  
cebolinho  
óleo de sésamo bio Clearspring  
molho de soja bio Vitaquell qb

### Preparação:

Num tacho, ferva um litro de água com o cubo de caldo de legumes. Adicione a massa e os cogumelos cortados em lamelas e cozinhe durante 3 minutos. Ao servir, junte coentros, cebolinho picado, uma pitada de sal, uma colher de sopa de molho de soja e umas gotas de óleo de sésamo.

# Nova imagem

## A mesma qualidade de sempre



### Descubra as novas embalagens da Provamel!

Desde sempre, a Provamel garante uma gama de produtos vegetais saudáveis com um gosto único e de elevada qualidade. Toda a nossa gama de produtos à base de soja biológica é preparada com respeito pelas pessoas e pelo planeta. A partir de agora, os produtos da Provamel estão tão bonitos quanto deliciosos.

Para mais informação: [www.provamel.com](http://www.provamel.com)

**PROVAMEL. AME O SEU FUTURO**

