

QV

outono/
inverno
2010-11
SofiaNatural

ENTREVISTA:
Prof. Amândio de
Sousa Marques

QUALITAS VITAE

ESPECIAL  PORTUGAL

UM REGRESSO
sem stress e
com ânimo

ARMAS NATURAIS
CONTRA AS AGRESSÕES INVERNAIS

visite a
nossa página web

www.sorianatural.pt



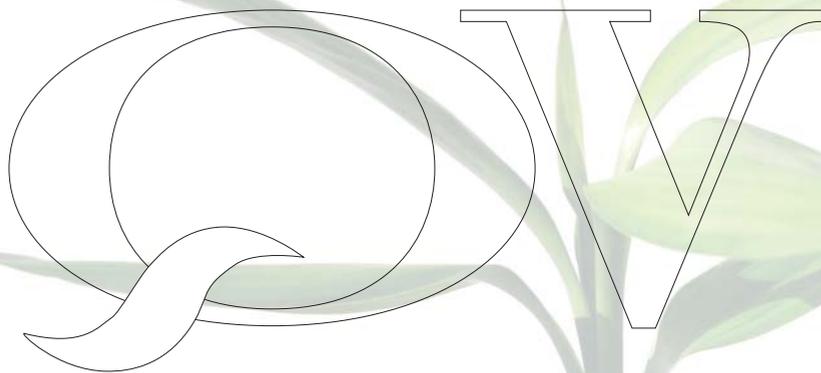
e **descubra**
a nossa história,
todos os nossos
produtos e novidades,
publicações,
últimos avanços em
I+D+i, expansão...



registe-se para receber a nossa
newsletter

e receba todos os meses as

**últimas novidades em produtos,
campanhas promocionais,
artigos e muito mais**



outono/
inverno
2010-11
SóriaNatural

04. ARMAS NATURAIS CONTRA AS AGRESSÕES DO INVERNO 07. CONTRA A QUEBRA ANÍMICA 09. ARTRITE E DOENÇAS REUMÁTICAS 11. PLANTAS QUE CURAM 13. ENTREVISTA 15. A MONTRA 18. VIAGEM CLIENTES PORTUGAL... 20. ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA 22. DAQUI E DE FORA

rodapé



Antonio Esteban
Presidente da
Soria Natural

Prevenção

Tive oportunidade de comentar reiteradamente em diversas ocasiões. Nem as plantas medicinais nem os produtos elaborados à base das mesmas e/ou de substâncias naturais, são remédios milagrosos. Se lhos oferecerem como tal, desconfie sempre.

No entanto, as propriedades e os efeitos de muitos deles estão avaliados cientificamente. Está demonstrado que ajudam a reforçar a saúde do nosso organismo e, portanto, a incrementar a nossa qualidade de vida.

Mais vale prevenir que curar. Convém alimentar os nossos órgãos para que estejam fortes e tenham capacidade para recusar de forma decidida qualquer agressão. A Fitoterapia é um instrumento idóneo para ter alerta todos os siste-

mas que conformam o nosso corpo. E, agora, temos que ter o nosso sistema imunológico bem alerta. Prepare o seu organismo contra os vírus típicos do inverno! Tome as medidas necessárias para que as suas defesas naturais resistam aos ataques próprios desta época do ano.

Recorra às plantas medicinais e às substâncias naturais para reforçar as suas defesas. Reveja também os seus hábitos de vida, pois alguns podem propiciar o surgimento de gripes e constipações.

Neste número especial para Portugal, abordamos, além deste tema, outros de grande interesse e actualidade, como a síndrome post-férias ou as doenças reumáticas.

Para terminar, quero recordar uma máxima: mais vale prevenir que curar. ■

A Fitoterapia, cada dia com mais avales científicos, é útil para fortalecer e consolidar o sistema imunológico

ARMAS NATURAIS

CONTRA AS AGRESSÕES DO INVERNO

Um bom sistema imunitário converte o nosso organismo numa fortaleza de difícil acesso para os vírus. A aliança com plantas medicinais, substâncias e outros elementos naturais tornam-se imprescindíveis para reforçar as defesas e aliviar as diversas afecções do inverno.

reportagem: **isabel molinero**
departamento médico da *soria natural*

Tomilho
(*Thymus vulgaris* L.)



Só há uma forma de prevenir as infecções respiratórias tão frequentes nas estações frias: fortalecer o sistema imunológico. Estas patologias podem manifestar-se em forma de gripes ou constipações, e também em quadros mais incómodos como faringite (inflamação da faringe), laringite (inflamação da laringe), traqueite (inflamação da traqueia), laringotraqueite (inflamação da laringe e da traqueia), bronquite ou pneumonias. Apesar de todos estarmos expostos às mesmas circunstâncias que favorecem o surgimento deste tipo de afecções, nem todos os corpos adoecem, já que depende da resistência do organismo.

Claro que isolarmo-nos dos vírus não está ao nosso alcance, mas podemos fortalecer as nossas defesas graças a uma série de hábitos saudáveis e à Fitoterapia. Como sempre, mais vale prevenir que curar.

Medidas saudáveis

■ **A dieta deve ser equilibrada e rica em vitaminas e minerais.** Evite o excesso de lácteos e de hidratos de carbono, sobretudo os refinados como o pão, a massa, os doces ou as farinhas, já que favorecem a formação de mucosidades. E também o excesso de gorduras animais que sobrecarregam o fígado. Alguns alimentos, co-

mo o alho e a cebola, o sumo de limão com mel, o rábano, o alho-francês ou a borragem, são bons em casos de gripes e constipações.

■ **Ingira frequentemente líquidos,** já que uma mucosa respiratória hidratada está mais protegida face às infecções e facilita a dissolução da mucosidade. As infusões com plantas medicinais de ação peitoral - Tomilho, Orégão, Papoila ou Malva- são uma boa opção. Se as adoçarmos com mel, acrescentamos-lhes as suas propriedades balsâmicas, suavizantes e antitússicas.

■ **Elimine da sua vida o tabaco.** Os seus efeitos são prejudiciais, já que irrita as mucosas respiratórias, as priva das suas defesas naturais e consome uma boa percentagem de vitamina C protectora.

■ **Cuide o sono.** O sistema imune funciona muito melhor durante a fase vegetativa parassimpática, predominante nos períodos de relaxação e sono. O cansaço diminui as defesas orgânicas.

■ **Pratique técnicas de relaxamento para evitar o stress.** As emoções negativas e o stress físico e psíquico reduzem as defesas orgânicas.

■ **Evite as habitações e ambientes com aquecimento excessivo.** As mucosas respiratórias secam. Se não tem possibilidade de evitar estes am-



bientes, coloque um recipiente com água para manter uma humidade adequada. Pode acrescentar plantas com acção anticéptica respiratória e balsâmica como o Eucalipto, Tomilho ou Niaulí.

■ **Fomente uma circulação sanguínea fluida.** Dessa forma, o organismo adaptar-se-á melhor às alterações de temperatura e evitar-se-ão os resfriados.

Plantas e substâncias naturais

A Fitoterapia, cada dia com mais reconhecimento científico, é um meio idóneo para manter, fortalecer e consolidar o sistema imunológico. Enumeramos de seguida as plantas medicinais e as substâncias naturais que mais se usam.

Algumas delas ajudam a superar os sintomas próprios das patologias do inverno.

■ **Equinácea.** Destaca-se pelas suas propriedades antibacterianas, antivirais, anti-inflamatórias e imunostimulantes. A sua utilização é muito frequente para prevenir ou aliviar gripes e constipações.

■ **Alho.** É um grande aliado face às infecções, sobretudo às de tipo respiratório. Além disso, fluidifica as secreções bronquiais e facilita a eliminação das mesmas.

■ **Tomilho.** Contém óleo essencial ao qual deve a maioria das suas propriedades. É um estimulante das defesas, já que favorece a acção dos leucócitos. Também é muito útil em infecções respiratórias pela sua acção expectorante e anticéptica.

■ **Sabugueiro.** As flores de sabugueiro são um dos melhores sudoríficos e



» depurativos que se podem utilizar em caso de estados febris. Contém mucílagos que acalmam a tosse.

■ **Eucalipto.** É uma das plantas mais efectivas que se conhecem para as afecções respiratórias. O óleo essencial que contém outorga-lhe propriedades anticépticas, expectorantes, balsâmicas e broncodilatadoras.

■ **Gengibre.** A raiz desta planta utiliza-se para aliviar certas afecções do aparelho respiratório, já que acalma a tosse e fluidifica as secreções facilitando a sua expulsão.

■ **Tília.** As flores da Tília são muito apreciadas pelas suas propriedades sedativas e ligeiramente sudoríficas e diuréticas.

■ **Verbasco.** Esta planta alivia o mal-estar característico de gripes e constipações devido à sua acção antitussígena, fluidificante das secreções bronquiais, anti-inflamatória e broncodilatadora.

■ **Própolis.** Possui múltiplas propriedades preventivas e terapêuticas. É antibiótico, antiviral, anticéptico, cicatrizante, anti-inflamatório, imunostimulante, ligeiramente analgésico, antioxidante e revitalizante.

O cansaço reduz as defesas orgânicas. O sistema imune funciona muito melhor durante a fase vegetativa parassimpática

■ **Geleia Real.** É um reconstituente natural e estimulante das defesas. Na sua composição destacam-se as proteínas, os minerais, as vitaminas e outras substâncias relacionadas com o crescimento e a vitalidade.

■ **Pólen.** É muito nutritivo, tonifica e aumenta as defesas do organismo. Os grãos de pólen são uma mistura complexa de proteínas, açúcares, gorduras insaturadas, minerais, vitaminas e outras substâncias de acção antibiótica e antioxidante.

■ **Cítricos.** Laranjas, tangerinas, toranjas, limões e limas são frutas ricas em vitamina C e outros fitoquímicos que melhoram o sistema imunitário e diminuem a duração e intensidade de gripes e constipações.

■ **Lactoferrina.** Estimulante do sistema imunitário, tanto a nível local intestinal como a nível geral. Previ-

ne as infecções respiratórias e as de outro tipo.

■ **Minerais e vitaminas.** Zinco, Manganésio e Cobre são minerais indicados pela sua acção preventiva ao actuar sobre o sistema imune. As vitaminas A, B6, C e E mantêm em bom estado as células que cobrem o interior das vias respiratórias.

■ **Probióticos.** São microrganismos que, ao manter sã a flora intestinal, favorecem a assimilação de todos os nutrientes, impedem o desenvolvimento de gérmes nocivos, reforçam o sistema imunitário e produzem substâncias antimicrobianas.

■ **Frutos secos doces.** Os Figos, tanto frescos como secos, e as Tâmaras, pelo seu conteúdo em açúcares, suavizam as mucosas respiratórias, acalmam a tosse e facilitam a expulsão das mucosidades. ■

A astenia post-férias e o stress chegam após o descanso estival se não se tomam as medidas preventivas adequadas

UM REGRESSO SOSSEGADO

reportagem: estrella gascón
departamento médico da soría natural

Acabaram-se as férias. Muitas pessoas sofreram nos últimos dias de descanso a pensar no regresso ao trabalho, nos contra-tempos, em ir de um lado para outro enfrentando sucessivos problemas. Estamos a tempo de tomar medidas para que o regresso seja normal e não nos vejamos envolvidos no «síndrome post-férias» ou pelo temido stress.

O regresso repentino à normalidade pode danificar o nosso estado físico e/ou psíquico. É a Astenia Post-férias, consequência da alteração do ritmo. Passa-se rapidamente de um estado de relaxação total a outro dominado pela pressa, chatices, esforços... Ao nosso organismo não lhe agrada nada esta alteração. Lógico! E reage protestando.

Encontramo-nos cansados e sem forças. Tudo, até o mais mínimo movimento no custa. Em algumas pessoas, essa quebra é também anímica. Sentem-se tristes e irritadas e até lhes custa conciliar o sono. O também chamado «síndrome post-férias» não é uma patologia preocupante. É passageira e fácil de superar. E pode-

se prevenir. Convém, neste sentido, seguir alguns conselhos.

- Estabelecer um certo horário durante as férias contribui para manter os nossos biorritmos.

- Regressar de forma progressiva nos últimos dias de férias à nossa rotina habitual. Deve-se procurar uma regularidade nos horários, sobretudo na alimentação e no descanso. Isto pode fazer com que a mudança não se torne tão brusca.

- Uma vez regressados à nossa vida quotidiana, devemos manter determinados hábitos que tenhamos iniciado durante o período de férias.

- A dieta alimentar deve ser baixa em gordura, dando preferência às gorduras insaturadas presentes no azeite ►►



Plantas **medicinais** como a Tilia, a Passiflora, a Valeriana, a Aveia ou a Lavanda destacam-se pelas suas propriedades **ansiolíticas e relaxantes**

» e peixes azuis; com abundância de frutas e vegetais frescos, sem esquecer as proteínas (carne, peixe ou ovos). Os alimentos ricos em hidratos de carbono como a massa, os legumes, o pão e os cereais integrais, aportam ao organismo energia adicional. As frutas e verduras proporcionam as vitaminas e minerais necessários. Um bom momento para consumir a fruta pode ser a meio da manhã e da tarde.

■ Utilizar plantas medicinais e alguns suplementos nutricionais. A Fitoterapia oferece-nos algumas que podem aumentar a nossa vitalidade como o Ginseng, o Eleuterococo, o Alecrim ou o Chá verde. Outro risco

que pode perturbar a nossa volta à normalidade é o stress. Pode aparecer imediatamente se retomamos o trabalho com uma intensidade e uma dedicação exageradas. Também pode aparecer com o passar do tempo se a nossa dedicação aumenta de forma desproporcionada.

O stress é uma resposta fisiológica do organismo face a um estímulo ameaçador. Desaparecido o elemento perturbador, o corpo regressa à sua situação normal. Mas, claro, o desgaste físico e psíquico é grande. Se esse estado é permanente ou frequente, ou o organismo carece de recursos para repor, os estragos podem ser grandes: dores de cabeça ou de

coluna; sobrecargas musculares; palpitações; irascibilidade; insónia, transtornos gastrointestinais, e, inclusivamente, depressões.

O stress é remediável se aprendemos a controlar as situações difíceis e se adoptam medidas preventivas. Os peritos sugerem as seguintes:

- Dormir sempre o tempo necessário. Um banho com água quente e plantas relaxantes, ou uma massagem podem ajudar a dormir melhor.
- Partilhar as inquietudes com pessoas de confiança.
- Valorizar os aspectos positivos pessoais e gerais.
- Fazer exercício físico regularmente: caminhar, nadar, bicicleta...
- Seguir uma alimentação equilibrada na que se devem evitar as bebidas excitantes e o tabaco.
- Organizar bem o tempo, estabelecer prioridades e não tratar de fazer tudo ao mesmo tempo. Prever um tempo diário para o mesmo.
- Realizar actividades de lazer que sejam gratificantes e que não suponham um esforço.

Assim mesmo, podemos recorrer a diversas técnicas para combater o stress, como o relaxamento, as massagens, a hidroterapia, a respiração, a musicoterapia ou, porque não, determinados métodos psicológicos.

Por outro lado, as plantas medicinais que se caracterizam pelas suas propriedades ansiolíticas, relaxantes e facilitadoras do sono são uma autêntica alternativa aos medicamentos convencionais. A Passiflora, a Valeriana, a Tilia, o Espinheiro-alvar, a Aveia, a Flor de Laranjeira, a Papoila ou a Lavanda são algumas das mais utilizadas. ■

Diversas medidas ajudam a atrasar o desgaste articular ou a osteoporose, que tanto impacto negativo tem na qualidade de vida

COMO TRAVAR AS DOENÇAS REUMÁTICAS

Actualmente, conhecem-se mais de 200 doenças reumáticas diferentes. Apesar dos sintomas variarem dependendo da patologia, que cada pessoa pode experienciar de forma diferente, os que predominam geralmente são a dor e a inflamação nas articulações afectadas e nos tecidos conjuntivos. As duas mais comuns são a artrose e a artrite reumatóide.

reportagem: **isabel molinero**
departamento médico da soria natural



Cavalinha
(*Equisetum arvense*).

As doenças reumáticas têm uma origem não traumática e podem ser muito diversas. Afectam principalmente o aparelho locomotor, articulações, ossos, músculos, tendões e ligamentos, mas também outras partes do organismo. A sua importância radica em que têm um grande impacto na qualidade de vida do paciente e supõem um elevado custo económico e social.

A **Artrose** é um transtorno crónico das articulações caracterizado pela degeneração mais ou menos avançada da cartilagem e do osso adjacente, que pode causar dor articular e rigidez e, inclusivamente,

incapacitar a articulação afectada.

O paciente encontra dificuldades para realizar movimentos, sobretudo, no início do dia, conforme este avança, a mobilidade melhora. Diagnostica-se fundamentalmente através de radiografias. A maioria das artroses são idiopáticas, ou seja não existem causas desencadeantes do processo destrutivo, e outras são secundárias a doenças metabólicas, inflamatórias, alterações anatómicas ou micro-traumatismos sobre a articulação.

Muitas vezes os sintomas relacionados com a artrose não são proporcionais aos sinais radioló- ▶▶

Harpagofito

(*Harpagophytum procumbens*)



Salgueiro

(*Salix alba*)



Ulmária (*Filipendula ulmaria*

o *Spiraea ulmaria*)



gicos de desgaste. Não são estranhos os casos com um deterioramento radiológico importante sem apenas sintomas, e outros nos quais os indícios são intensos e injustificados segundo o diagnóstico. A cartilagem carece de vascularização e enervação, pelo que o responsável da dor na maioria das afecções ósseas é o peristilo do osso que pela sua riqueza em fibras nervosas, é muito sensível às variações de tensão.

A dor costuma ser de tipo mecânico (começo gradual, diurno, que aparece ou aumenta com a sobrecarga e a bipedestação, e que diminui com o repouso e o movimento ligeiro). Não apresenta habitualmente sinais locais inflamatórios. Apesar de por vezes poderem coexistir numa mesma articulação artrose e artrite juntas.

A **Artrite reumatóide** é uma doença auto-imune caracterizada pela inflamação das articulações periféricas, que produz uma destruição progressiva de estruturas articulares e periarticulares. Costuma acompanhar-se de febre, anemia, engordar, etc. Geralmente, afecta articulações de ambos os lados do corpo.

A dor é de tipo inflamatório que costuma desaparecer com o repouso e acentua-se com o movimento, a pressão, o contacto das articulações afectadas, tumefacção articular, alta temperatura, enrije-

cimento, rigidez matutina ou, depois de uma inactividade prolongada, deformidade articular e nódulos subcutâneos reumatóides.

A prevenção de doenças reumáticas implica evitar o excesso de peso e fazer exercício de forma regular com o objectivo de que os músculos ajudem a estabilizar a articulação e esta sofra um menor desgaste. Também as medidas dietéticas e o abandono dos maus hábitos são fundamentais.

É muito mais fácil prevenir que curar e nas mãos de todos está atrasar, o máximo possível, o desgaste articular, a osteoporose e as restantes doenças.

O objectivo fundamental do tratamento destas patologias é aliviar a dor e a inflamação com o objectivo de que a articulação possa manter a sua mobilidade e, assim, impedir o seu anquilosamento. Há que romper o círculo dor-imobilidade.

Dentro da Fitoterapia destacam-se plantas como o Harpagofito, o Salgueiro ou a Ulmária pela sua acção analgésica y anti-inflamatória.

O **Harpagofito** (*Harpagophytum procumbens*) é uma das plantas anti-inflamatórias mais potentes que se conhece, cuja efectividade foi demonstrada através de numerosos estudos. É uma planta africana cuja raiz contém propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e

antiespasmódicas. Além disso, contribui para reduzir os níveis de colesterol e de ácido úrico.

A casca de **Salgueiro** (*Salix alba*) já era a utilizada pelos antigos egípcios para acalmar a dor e baixar a febre. Apresenta uns princípios activos denominados salicósidos que se caracterizam pela sua acção antireumática, antitérmica, anti-inflamatória, antiespasmódica, antinevrálgica e calmante do sistema nervoso, entre outras. Possui taninos que lhe conferem uma acção adstringente e substâncias de acção estrogénica.

A **Ulmária** (*Filipendula ulmaria* ou *Spiraea ulmaria*). Dela se extraíram os primeiros salicilatos de propriedades antipiréticas e que mais tarde dariam origem à aspirina.

O nome de aspirina provém do nome latino *Spiraea ulmaria*. Ajuda a diminuir a inflamação das articulações e acalma a dor. Também tem efeito antitérmico (baixa a febre), diurético e anticoagulante, o que se torna muito útil em casos de reumatismos.

A **Cavalinha** (*Equisetum arvense*) é uma planta rica em sais mineerais e, especialmente, em potássio e silício. Contém saponinas e flavonóides. Tem acção diurética e remineralizante. Pelo seu conteúdo em silício solúvel, é benéfica sobre o tecido conjuntivo. Ambas as acções são de vital importância em processos reumáticos. ■

Hipericão (*Hypericum perforatum* L.)

Equilibra o sistema nervoso



■ Origem:

Esta planta está estendida por todo o mundo, especialmente na Europa e América. Encontra-se em locais secos, solos arenosos, terras de cultivo e zonas solarengas.

■ Propriedades:

Planta conhecida tradicionalmente pelas suas propriedades para curar as feridas. Aplicando-a externamente, ajuda o organismo a cicatrizar e curar cortes, fêridas e queimaduras. Actualmente, devido às suas propriedades equilibradoras do sistema nervoso, utiliza-se por via interna em casos de depressão leve ou moderada.

■ Curiosidades:

Conhecida também com o nome de *Erva de São João*. As folhas do Hipericão encontra-se repletas de umas pequenas bolsas secretoras visíveis a contraluz, que parecem pequenos orifícios. Daí o nome de *perforatum*. No Renascimento, os partidários da teoria dos signos quiseram ver nas suas folhas «perforadas», mas «cicatrizadas», o sinal que indicava as suas propriedades cicatrizantes.

Passiflora (*Passiflora incarnata* L.)

Sedativo do sistema nervoso e relaxante muscular

■ Origem:

Originária da América, encontra-se em regiões tropicais e subtropicais. É uma planta que se cultiva como ornamental e, por vezes, naturaliza-se em algumas zonas do Mediterrâneo.

■ Propriedades:

Os princípios activos desta planta têm propriedades sedativas do sistema nervoso, anti-espasmódicas e relaxantes musculares. Utiliza-se em caso de nervosismo, ansiedade, alterações do sono, assim como em contraturas musculares e espasmos diversos (cólicas intestinais, dores menstruais, cólica renal ou biliar, etc.).

■ Curiosidades:

Esta planta chamou a atenção dos europeus que viajaram ao Novo Mundo porque acreditavam ver nos diversos órgãos das suas flores os elementos utilizados na Paixão de Cristo: o chicote, os pregos e o martelo. Por este motivo, também se conhece como «Flor da paixão».



Sabugueiro (*Sambucus nigra* L.) Solução natural para gripes e constipações

■ Origem:

Cresce espontaneamente em terrenos húmidos, margens de rios e bosques europeus, do norte africano, do oeste asiático, e zonas temperadas e frias do continente americano.

■ Propriedades:

Graças às suas propriedades sudoríficas, antitússicas, expectorantes e anti-inflamatórias, o Sabugueiro é benéfico em gripes, amigdalites, bronquites, etc. Também possui propriedades diuréticas pelo que ajuda a depurar o organismo, e é estimulante das defesas.

■ Curiosidades:

É considerado sagrado pela raça cigana e não utilizam a sua madeira como combustível, visto que afirmam que o Sabugueiro pode curar todas as doenças que afligem o Homem. Os sérvios casam-se levando um ramo de Sabugueiro como sinal de que a união será duradoura. Entre os anglo-saxões acreditava-se que, recolhendo as suas folhas no último dia de Abril e colocando-as sobre as portas das casas, evitava-se a entrada das bruxas.



Harpagofito (*Harpagophytum procumbens* D.C.) Dores articulares e musculares

■ Origem:

É originária do sul do continente africano; cresce especialmente na areia vermelha das regiões que ladeiam o deserto de Kalahari, Namíbia e a ilha de Madagáscar, junto dos caminhos e dos pontos de água.

■ Propriedades:

Esta planta, graças às suas importantes propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, reduz e melhora a dor articular e muscular. Também ajuda a normalizar os níveis de colesterol e de ácido úrico no sangue.

■ Curiosidades:

Também conhecido como «unha do diabo». Este nome deve-se aos seus inusuais frutos, que estão cobertos por pequenos apêndices com forma de garra, que faziam com que os animais, ao picarem-se neles, se contorcessem com dores, realizando uma espécie de baile considerado pelos nativos como *dança endiabrada*.

Amândio de Sousa Marques

Naturopata. Prof. Especialista em Homeopatia e Naturopatia.

«A suplementação deve ser tomada de uma forma personalizada e só depois de conhecidas as carências nutritivas»

O Professor Amândio de Sousa Marques, Membro Fundador da Câmara Nacional de Naturologistas e da Associação Portuguesa de Naturopatia, considera que «a suplementação deve ser tomada de uma forma personalizada e só depois de conhecidas as carências nutritivas».



reportagem: hugo malveiro

Amândio de Sousa Marques é uma autoridade na sua especialidade. É um conhecedor profundo da Medicina Natural e, sobretudo, um porto de abrigo seguro para os milhares de pacientes que nele confiam.

– **Que tipo de patologias se lhe apresentam com mais frequência na sua consulta?**

– As patologias que aparecem com maior incidência na consulta, são sem dúvida as associadas ao siste-

ma auto-imune, as crianças com as amigdalites e bronquiolites de repetição, os défices de atenção e os problemas de desenvolvimento.

Nos adultos são as patologias integradas no sistema articular, circulatório, cerebral, digestivo, a mutação celular e no stress.

– **O que procuram os pacientes num naturopata?**

– Principalmente o que procuram num Naturopata é que os seus sin- ➤

► tomas sejam estudados, de forma a encontrar a causa das suas queixas, respectiva solução e se possível a profilaxia de situações futuras. O tratamento a aplicar é baseado, não só na prescrição de produtos naturais à base de plantas, como também no acompanhamento alimentar, para que sejam corrigidos os seus erros alimentares, fundamentais ao bom funcionamento do organismo.

– **Que tipo de produtos e plantas são as que mais recomenda?**

– Os produtos recomendados, devem ser sempre tomados de uma forma personalizada e só depois de conhecermos as carências nutritivas. Desta forma só depois de ser

forma evitar a degeneração cognitiva; as fibras e o alho envelhecido.

– **Qual é na sua opinião a planta medicinal mais completa?**

– É uma pergunta complexa, mas avaliando a planta como um «todo» considero a Batata Africana, que é um tubérculo, a mais completa e digna de uma pesquisa continuada.

– **Que plantas ou suplementos alimentares são mais interessantes para a prevenção?**

– Para a prevenção considero os antioxidantes, pela sua função de bloquear os radicais livres, englobados numa fórmula contendo Beta Caroteno. As Vitaminas C, E, B6 e B12, a Enzima Q10, o Selénio e alguns fitonutrientes, tais como, os flavonói-

Cancro, Cérebro e Coração, já que este grupo engloba 87% das doenças e a sua prevenção atempada será certamente de grande utilidade.

Estou encantado com os resultados conseguidos ao longo dos últimos quarenta anos. Melhorando o sistema circulatório, aumentamos a capacidade de oxigenação do organismo e evitamos a sua debilitação que pode levar a qualquer processo degenerativo grave.

– **Como deve ser a alimentação diária?**

– A Alimentação diária deve ser baseada nos novos grupos alimentares, cereais, frutos, legumes e verduras preparando o «palco» natural para uma vida mais longa e saudável.

«A Alimentação diária deve ser baseada nos novos grupos alimentares, cereais, frutos, legumes e verduras preparando o «palco» natural para uma vida mais longa»

feito um check-up ortomolecular (mineralograma, análise de sangue em campo escuro, perfil oxidativo celular, diagnóstico iridiológico e ddfo-scans intersticiais computadorizados) é que aconselho os suplementos necessários ao equilíbrio do organismo. Mas sem dúvida serão os ácidos gordos essenciais, porque os problemas cardiovasculares matam cada vez mais pessoas em todo o mundo; o magnésio visto que os solos ácidos sobrecarregados de pesticidas, tornaram os alimentos pouco ricos neste mineral; a fosfatidilserina para activar o ambiente bioquímico cerebral tentando desta

des, os polifenóis e os Probióticos. Para aqueles que têm tendência para constipações e resfriados, um complexo de Echinácea, Propólis e Acerola. Na mulher elege-se o Óleo de Onagra que ajuda no metabolismo hormonal. Se estiver perto da menopausa, não esquecer as Isoflavonas. Na abordagem infantil o Óleo de fígado de peixe, por ser rico em vitaminas do grupo A e D, sendo por isso importante para o seu crescimento e formação do esqueleto.

– **Que sistemas do corpo e órgãos devemos cuidar preferencialmente?**

– No apoio naturopático, devemos dar especial atenção aos «3 Ces»:

– **Que alimentos devem abundar na nossa dieta?**

– A alimentação deve ser variada dando especial atenção ao sumo de couve branca fermentada em jejum, o creme Budwig deve ser consumido duas vezes por semana, peixe fresco acompanhado com verduras de todas as variedades, arroz integral, trigo-sarraceno, sopa de legumes com óleo de linho.

Deve evitar o açúcar branco, a farinha refinada e os seus derivados, os produtos lácteos de origem animal excepto o requeijão, enchidos e todos os alimentos com aditivos químicos e corantes artificiais. ■

Ossos e articulações saudáveis



Mincartil

Complemento dietético, de assimilação rápida e completa, que actua como importante fonte de aminoácidos de origem vegetal enriquecido com vitaminas e minerais. Os aminoácidos conformam a base estrutural do colagénio, componente fundamental das articulações.



Compositor 20 – Harpa Complex

Associação de extractos de Harpagofito, Cavalinha, Salgueiro e Ulmária que actua favoravelmente sobre determinados problemas articulares evitando processos degenerativos deste tipo.



Olitán

Pomada natural rica em extractos e óleos essenciais de Harpagofito e Salgueiro, componentes tradicionalmente utilizados com grande efectividade em dores reumáticas, musculares e articulares.



Extracto de Harpagofito

Extracto seco de raiz de Harpagofito que contribui para aliviar os sintomas característicos dos problemas em articulações e ossos.

Cápsulas 16 C – Dologén

Cápsulas de Harpagofito, Salgueiro e Ulmária, plantas recomendadas para aliviar o mal-estar articular.



Natures 17 - Harpagosinol

Chá com associação de Harpagofito, Salgueiro, Cavalinha, Ulmária e Menta que actua favoravelmente sobre determinados problemas articulares evitando processos degenerativos deste tipo.

Contra as agressões do Inverno



Minusgrip

Concentrado de bagas de Sabugueiro e Romã, enriquecido com Vitamina C, Zinco e Lactoferrina, que contribui para reforçar as defesas naturais do organismo e a reduzir a duração e intensidade dos efeitos do rigor invernal.



Immunoden

É um concentrado que ajuda a fortalecer o sistema defensivo e actua de modo favorável sobre a regeneração da flora intestinal. Apresenta-se em duas versões: sénior e júnior. A sénior está elaborada à base de uvas brancas e do cogumelo *Coriolus versicolor*. A júnior também tem entre os seus ingredientes as Uvas brancas, além do cogumelo *Pleurotus ostreatus*.

Immuneo 12

Preparado de grande qualidade que aporta as propriedades nutricionais dos colostros bovinos enriquecidos com lactoferrina, fermentos lácticos e inulina.



Extracto de Propólis

Extracto natural de Propólis que influi positivamente nas nossas defesas. Aumenta a resistência do organismo face às agressões do inverno.



Composor 8 – Echina Complex

Associação de extractos e óleos essenciais de Equinácea, Própolis e Tomilho. Ajuda a fortalecer as defesas do organismo preparando-o para enfrentar os rigores do inverno.



Balsopén

Pomada natural rica em extractos e óleos essenciais de Alecrim, Eucalipto, Tanchagém, Calêndula, Milefólio, Mentol e Cânfora, trata-se de um bálsamo peitoral com acção descongestionante, indicada em processos gripais.



Natusores 25 – Broncopul

Chá com associação de Eucalipto, Verbasco, Alteia, Helénio e Marrubio que actua como anti-séptico e balsâmico em situações de infecções das vias respiratórias.



Sinusol

Nebulizador nasal constituído por Própolis, Equinácea, Tomilho, Menta, Groselheira negra e Salicária, é um excelente descongestionante nasal, utilizado que em processos gripais, quer em casos de sinusite.

Sistema nervoso equilibrado



Cápsulas 29 C - Sedaner

Associação de Valeriana, Passiflora, Espinheiro-alvar e Lavanda que contribui para o alívio de certos estados de agitação nervosa.



Sedamel

Infusão de alta concentração de Melissa, Flor de Laranjeira e Tília, enriquecido com péptidos lácteos que actua favoravelmente em casos de intranquilidade e agitação nervosa.



Memo-activ

Alimento activo com Lecitina de Soja enriquecida em Fosfatidilserina, que exerce um efeito favorável sobre a memória.



Sedactiv

Alimento activo com concentrado de Melissa, Flor de Laranjeira e Tília, exerce um efeito favorável em casos de alterações do sistema nervoso.



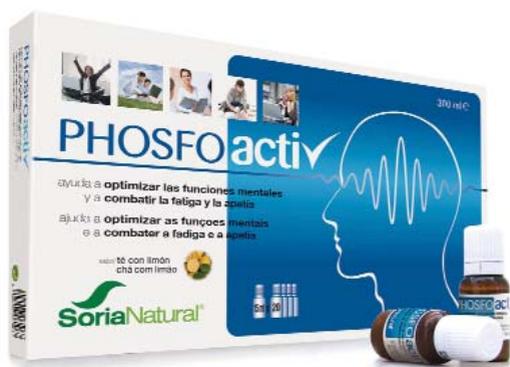
Composor 5 – Valerian Complex

Associação de extractos de plantas como Passiflora, Espinheiro-alvar, Valeriana e Flor de Laranjeira. Ajuda a favorecer o descanso em casos de alteração ou agitação nervosa.



Natusores 7 – Somnisedan

Associação de Valeriana, Hipericão, Tília, Lavanda e Espinheiro-alvar, que actua como tranquilizante e anti-depressivo.



PhosfoActiv

Suplemento elaborado com Lecitina de Soja enriquecida em Fosfatidilserina, L-theanina e taurina, que actua favoravelmente na optimização das funções mentais e no combate à fadiga e apatia.

Bebidas vegetais biológicas

A família de *bebidas vegetais biológicas* da **Soria Natural** continua a crescer. Acabam de sair mais duas variedades: a de **Quinoa** e a de **Espelta**. A Quinoa é considerada como um dos grãos com mais alto valor nutritivo, aporta ácidos gordos Omega 3, 6, 9, vitaminas e minerais como Cálcio e Ferro. Sem glúten, fácil de digerir e de sabor apreciável. A Espelta é um dos primeiros cereais consumidos pelo ser humano, o que faz com que o nosso sistema imunitário se encontre muito melhor

adaptado a ele. Apresenta um alto nível de tolerância para os alérgicos ao trigo e sobressai pelo seu valor nutritivo e a sua alta digestibilidade. A **Bebida Vegetal de Arroz** é completa e não tem açúcares acrescentados. A de **Soja** tem um alto conteúdo em isoflavonas e em Cálcio, Magnésio e Ferro, e baixa em gordura. Apresenta-se em quatro variedades: **natural**, **com chocolate**, **com cereais** e **com canela ao limão**. A **Bebida de Aveia** é muito nutritiva e tem um sabor único.



Bebidas vegetais activas

A gama de *Bebidas Vegetais Activas* pertence a esse grupo de alimentos activos, que estão pensados para produzir efeitos benéficos sobre a nossa saúde. **Tensi-activ**, com concentrado de Oliveira, exerce um efeito favorável sobre a tensão arterial. **Memo-activ**, com Lecitina de Soja enriquecida em fosfatidilserina, exerce um efeito favorável sobre a memória. **Sedactiv**, com concentrado de Melissa, Flor de Laranjeira e Tília, exerce um efeito favorável em caso de alteração nervosa. **Coles-activ**, com estanois vegetais, está pensado para pessoas que desejem reduzir o seu colesterol.



Apetitosas sobremesas

Únicas no mercado, estas **Sobremesas de Aveia** são biológicas, baixas em gordura e sem colesterol. Não tem lactose, nem corantes ou conservantes. Pode seleccionar entre distintas variedades: Pêssego, Chocolate, Baunilha, Tangerina e Ananás. Tem um largo período de caducidade e não necessitam de frio para a sua conservação. Apresentam-se em packs de duas unidades de 100g.



Crackers. São snacks biológicos que integram agora a restante gama: **Mixto vegetal** e **Batatas fritas**. São elaborados com farinha integral de Espelta primitiva (cem por cento). Este novo produto, com alto conteúdo em proteínas e fibra, apresenta-se em quatro variedades: Sésamo, Pimento vermelho, Pipas e Cebola.



Pan Esenio. As tostas de Pan Esenio são elaboradas sem levedura, com farinha integral de Espelta primitiva (Escanda ou arroz). Tem um alto conteúdo em ácidos gordos insaturados e fibra. Apresenta um baixo índice glicémico e carece de colesterol. Existem quatro variedades distintas: Escanda, Escanda com azeitona, Arroz e Arroz com azeitona.

Hambúrgueres vegetais com mais fibra

Os **Fiber Burger** são hambúrgueres cem por cento vegetais e biológicos, ideais para dietas baixas em gordura e com poucas calorias, e sem conservantes ou corantes. Não necessitam de frio para a sua conservação e a sua caducidade é longa. A gama é composta por 13 variedades: Alcachofra, Boletus, Algas e Chucrut, Quinoa, Espinafres, Maça, Beringela, Brócolos, Cogumelos, Sementes, Mediterrâneo, Hortelã e Quefu.



Viagem de Clientes Vip a Soria Natural

EM Julho passado, a **Soria Natural Portugal** convidou um grupo de mais de 50 clientes (entre lojistas da área da Dietética, Farmacêuticos, Terapeutas e Lojas Bio) para uma visita às suas instalações em Soria, Espanha. A cidade, capital de Província, situa-se a 1200 metros de altitude, sem poluição industrial e águas de grande qualidade e pureza, um clima seco e continental, definido também pelo rio Douro, cuja nascente fica nos picos Urbión, a 35 km da cidade.

A visita iniciou-se nos campos de cultivo biológico, uma extensão de 180 hectares, onde a empresa mantém cerca de 80 espécies diferentes de plantas medicinais. Campos estes que têm pela sua localização, uma série de características próprias e muito vantajosas tais como a altura sobre o nível do mar, que influi enormemente sobre a qualidade do produto, visto que quanto mais próxima a planta esteja do seu limite de sobrevivência, mais curto é o seu ciclo de vida, e portanto, mais princípios activos acumula. A empresa mantém um inovador e complexo sistema de auto-regulação que lhe permite o controlo permanente de humidade, exposição solar, pH e riqueza de solos, assim como a particularidade dos sistemas de regadio no qual se utilizam sondas que avaliam permanentemente a necessidade de água no solo e nas próprias plantas. A aposta nas energias alternativas é forte e feita a partir de painéis solares e energia eólica.

A Equinácea foi inevitavelmente





uma das plantas mais apreciadas pela sua beleza estética, a par das estufas da nova plantação de Ginseng, uma experiência-piloto já com dois anos e prestes a revelar os seus frutos. Sem dúvida que a visita aos campos foi um dos momentos altos desta viagem, visto ser um caso raro a nível europeu de sustentação ambiental e aposta na qualidade total da planta medicinal.

Foram ainda visitadas as instalações da empresa: laboratórios de produção de Fitoterapia, Homeopatia e Alimentação Biológica, assim como o Centro de I+D+i, no qual são desenvolvidos estudos in-vitro e de onde partem todas as parcerias existentes com Hospitais, Uni-

versidades e Centros de Investigação, procurando sempre prestigiar a Medicina Natural como uma disciplina científica, e não como uma crença, da própria Medicina.

No final da visita, os nossos parceiros tiveram oportunidade de visitar o Jardim Botânico Rainha Dona Sofia, espaço inaugurado pela própria em 2009, e onde a empresa mantém amostras de todas as espécies de plantas medicinais que produz. Esta é, aliás, uma das zonas predilectas das várias centenas de estudantes universitários que visitam as instalações ao longo de todo o ano, participando em visitas de estudo que a empresa procura proporcionar, na sua luta constante pela promoção da Medicina Natural.

Após o almoço foi conduzido pela Dra. Estrella Gascón do Departamento Médico da Soria Natural, o Seminário de formação alusivo ao Sistema Imunitário, no qual foi apresentada a nova Gama Imunodén.

Já no último dia foi proporcionada uma visita turística panorâmica da cidade de Soria, passando por alguns dos seus monumentos mais emblemáticos como os Arcos de San Juan, San Saturio, Santo Domingo e claro o próprio Rio Douro, onde os nossos convidados puderam aglomerar também a beleza e conhecimento histórico da região. ■

A Soria Natural, sempre com o desporto

A Soria Natural vem apoiando, desde a sua fundação há mais de 28 anos, o desporto, assim como a sua prática saudável. E fá-lo de duas formas: investigando, criando e desenvolvendo produtos de qualidade e eficácia comprovada para os desportistas, tanto profissionais como amadores. E, por outro lado, colaborando com diferentes equipas, competições e provas.

Mincartil cuida de tus huesos y articulaciones

Soria Natural

Mincartil

y este mes de julio durante el TOUR DE FRANCIA 2010 por la compra de cualquier variedad de la familia MINCARTIL, llevate GRATIS ESTE MODERNO BIDÓN PARA TU BICICLETA

¡Aprovecha esta exclusiva promoción!

PRODUCTO EN CAMPAÑA

Aproveitando distintos eventos de relevância nacional e internacional, a Soria Natural promove campanhas para difundir os benefícios da Medicina Natural, assim como diversos produtos que fabrica. Aquando do Mundial de Futebol na África do Sul, teve lugar a campanha "Equipe-se a rigor para apoiar a nossa selecção", com o lema "a Soria Natural oferece-lhe a camisola oficial da Selecção Nacional de Futebol e a bola oficial do Mundial". ■

Nova etiqueta biológica europeia

A partir de Julho um novo selo identificará os alimentos elaborados de forma biológica na União Europeia (UE) e garantirá aos consumidores que cumprem os exigentes requisitos europeus.

O novo logótipo, denominado «eurofolha», consiste numa etiqueta verde com as estrelas brancas da UE, repartidas em forma de folha de árvore. Junto a este, poder-se-ão colocar outros distintivos de carácter privado, regional ou nacional. Esta nova e única etiqueta obrigatória certificará que o produto que a leve passou os exigentes controlos europeus para este tipo de alimentos: garantirá que, no mínimo 95% dos seus ingredientes foram



elaborados de forma biológica; que cumpre com as normas do plano de inspecção oficial; que provem de forma directa do produtor ou do transformador numa embalagem selada; que não contém organismos modificados geneticamente (OMG) a não ser que estes se tenham incorporado ao produto de forma não intencionada e que a sua proporção no ingrediente seja menor que 0,9%; e que identifica o produtor, o transformador ou o vendedor e o organismo de inspecção. ■



Soria Natural, Prémio Empresarial Europeu

O Presidente da **Soria Natural**, Antonio Esteban, recebeu no passado dia 2 de Março o Prémio “Mundo Empresarial Europeu” a empresa do ano em Castilla y León. O galardão foi entregue pelo director geral de Política Comercial do Ministério da Indústria, Turismo e Comércio, Ángel Allué. A revista «Mundo Empresarial Europeu» distingue um organismo e uma empresa de cada uma

das 17 comunidades Espanholas. A instituição premiada foi a CYLOG, uma rede integrada de infra-estruturas públicas de altas prestações que oferece serviços logísticos de qualidade. Na imagem, da direita para a esquerda, Antonio Esteban e Jose Antonio Cabrejas, director geral de Transportes da Junta de Castilla y León, junto aos organizadores do acto. ■

As dietas enriquecidas com CLA podem ocasionar graves danos hepáticos

OS suplementos dietéticos para emagrecer enriquecidos com isómeros naturais de ácidos linoleicos conjugados (CLA trans) podem ocasionar graves danos hepáticos, segundo um estudo realizado pelo Centro de Investigação Cardiovascular do Conselho Superior de Investigações Científicas (CSIC) e o Instituto Catalão de Ciências Cardiovasculares.

Os alimentos enriquecidos com CLA trans podem provocar um aumento do stress oxidativo, inflamação, hiperglicémia, resistência à insulina, lipodistrofia

(ausência de tecido adiposo), arteriosclerose e uma acumulação anormal de gordura no fígado, segundo este trabalho experimental, realizado in-vitro, cujos resultados foram publicados em *Frontiers in Bioscience*.

Evidentemente, nenhum dos produtos da gama **Dieta Limpia** da **Soria Natural** contém este componente, já que o Departamento Médico-Técnico da empresa nunca considerou conveniente a utilização desta substância ao não apresentar garantias totais de segurança para o consumidor. ■



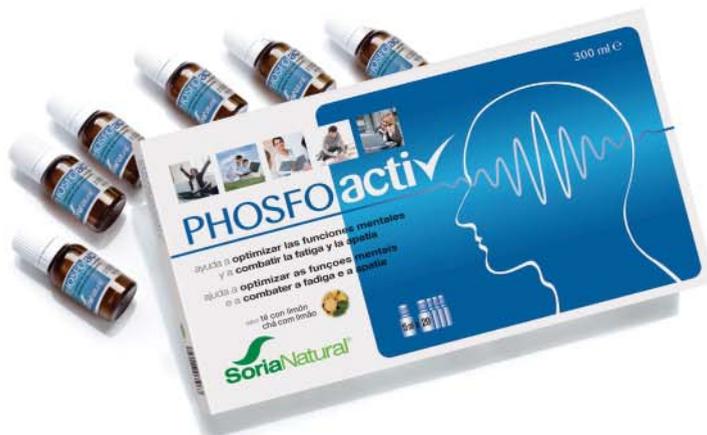
RECOMENDADO PARA AQUELAS PESSOAS QUE QUEREM MANTER UM GRANDE RENDIMENTO NA SUA ACTIVIDADE DIÁRIA, TAIS COMO EXECUTIVOS, TRABALHADORES, ESTUDANTES, 3ª IDADE, ETC

elaborado
entre outros
ingredientes,

com lecitina
de soja
enriquecida em
fosfatidilserina,
extracto de chá
(rico en L-theanina)
e taurina



ajuda a **optimizar as
funções mentais**
e a **combater a fadiga
e a apatia**



 **SoriaNatural**[®]

PHOSFOactiv

MINCARTIL

exerce um
efeito favorável
sobre a
cartilagem
e as
articulações



cuida dos seus **ossos e articulações**

Suplemento alimentar elaborado com aminoácidos de origem vegetal, enriquecido com minerais e vitaminas.



2 variedades mediante a sua necessidade

COM A GARANTIA DA
SoriaNatural
PORTUGAL

Estrada Vaza da Borracha, L. 2 • Pau Queimado 2870-890 MONTUJO
E-mail: portugal@sorianatural.es • Web: www.sorianatural.pt

MINCARTIL
classic

INDICADO PARA TODO O TIPO DE PÚBLICO
(ADULTOS, CRIANÇAS, IDOSOS...)

novo
MINCARTIL

FÓRMULA REFORÇADA com *Curcuma longa*
ADEQUADO PARA AQUELAS PESSOAS COM
PROBLEMAS OU MAL-ESTAR ARTICULAR E MUSCULAR
COM DOR E INFLAMAÇÃO (DESPORTISTAS...)