

## Newsletter BioSamara – Primavera

**A Primavera chegou.** Novas folhas cheias de clorofila e flores coloridas pintam a natureza e os jardins, fazendo-nos lembrar também as deliciosas frutas que estão para vir. A primavera é uma estação de novos começos e de força vital abundante na natureza, dando-nos possibilidade de comer alimentos cheios de energia, sendo também a altura ideal para fazer alguma mudança no modo de cuidar do nosso corpo, libertando-o das toxinas que acumulou durante o inverno e prepará-lo para a próxima estação com mais vitalidade e saúde.

Estando expostos a uma sobrecarga de toxinas, se não as libertamos elas ficam presas aos nossos órgãos e tecidos e podem causar doenças. E também devido ao empobrecimento dos solos em minerais, os alimentos não têm a mesma quantidade de nutrientes de antigamente, por isso é importante e relevante que adicionemos comidas que tenham elevados níveis de nutrientes na nossa dieta diária. Para nos mantermos saudáveis neste nosso mundo moderno, precisamos melhorar a nossa dieta para uma dieta mais curativa e altamente rica em nutrientes, fito nutrientes, e antioxidantes. A maioria de nós costuma fazer upgrades aos computadores e sistemas operativos, telemóveis, carros, etc. para ficarem mais modernos, mas não é tão comum fazermos um upgrade à nossa alimentação, o que também é realmente importante.

Para termos suficiente energia e ser capazes de fazer o que nos é pedido, num ambiente que gira mais e mais rápido, precisamos fazer alguns ajustes na nossa maneira de viver e na nossa

dieta. Recomenda-se mais comida do sol; Comida que é uma fonte indireta dos raios do sol; frutas, vegetais, legumes, germinados, algas e ervas medicinais e reduzir a quantidade de alimentos que vêm de uma fonte secundária como carne e todas as comidas processadas. Também é recomendável consumir superalimentos regularmente.

### **Superalimentos são as comidas com mais nutrientes que temos no planeta.**

Superalimentos são comida e medicina ao mesmo tempo e quando introduzimos mais comida crua e Superalimentos na nossa alimentação ajudamos o mecanismo natural de cura e rejuvenescimento do corpo. Os Superalimentos ajudam o corpo a desintoxicar, dão suporte ao sistema imunitário, equilibram as funções corporais e dão-nos nutrição com alta qualidade a nível celular. Acreditamos que os superalimentos são uma das medicinas do futuro, já existem muitas pessoas em Portugal e no mundo a obter grandes resultados a nível da saúde e recuperação de doenças com a introdução de superalimentos e alguns dos nossos produtos na sua alimentação. Se necessitar de alguma ajuda na escolha dos superalimentos, e saber quais são melhores para si entre em contacto conosco e teremos o maior prazer em ajudá-lo.

Aproveitamos a oportunidade desta Newsletter para informar que temos estado a rever a nossa tabela de preços e os acordos com os nossos fornecedores com o intuito de conseguirmos baixar os preços dos nossos produtos e melhorar também a qualidade sempre que possível tendo-se conseguido baixar os preços em praticamente todos os produtos, a nova tabela de Maio de 2012



estará brevemente disponível em Pdf no nosso site.

Outra boa novidade é que introduzimos no mercado recentemente alguns produtos novos fantásticos, a pensar na qualidade e necessidade do mercado Português que são:

**Stevia Branca Granulada** - A nossa é revolucionária, pois é 5 vezes mais doce do que o açúcar, tem perto de zero calorias, tem zero índice glicémico, não tem quaisquer efeitos secundários e pode ser usada em receitas cozinhadas. A Stevia verde pura já vem sendo usada há milhares de anos na América do sul, e a Stevia branca já é usada na Ásia há vários anos e em todos os estudos efetuados não ocorreram resultados negativos usando a Stevia branca regularmente. Já temos para venda Stevia branca, disponível em cristais granulados e em poucas semanas teremos também disponível em líquido, em pastilhas em doseadores tipo hermesetas e em pacotinhos individuais de 1g.



**Maca Xpresso** - Estamos entusiasmados por apresentar um substituto perfeito do café a **Maca Xpresso**, que oferece uma bebida deliciosa e parecida com café, mas sem a cafeína. Maca Xpresso é feita de raízes pretas de maca que são cuidadosamente secas e tostadas para obter o sabor especial de Maca Xpresso. Pode usar-se Maca Xpresso como se usa o café e beber simples ou com leite de arroz ou soja.

**Maca Premium** - É outro dos novos produtos, é feita de raízes negras de

maca de qualidade superior e é quatro vezes mais apurada (4:1) do que Maca normal, pois de 4 Kg de raízes extrai-se apenas 1 kg de pó de Maca Negra Premium, neste processo aproveitam-se exclusivamente as partes da Maca mais nutritivas.

**Maca Liquida Gold** - Obtida a partir de raízes de Maca preta e com uma concentração de 10:1, que significa que 1L de Maca Liquida é obtida de 10kg de raízes de Maca preta. Este é um produto excelente para alguém que precisa de mais energia ou que faz muito exercício físico, ou procura um produto com Maca da mais elevada qualidade, é considerado o Rolls Roice da Maca.

Maca é um poderoso adaptogénio. Os ambientes tóxicos e uma vida stressante, mais cedo ou mais tarde terão efeitos na nossa saúde, mas com a introdução de adaptogénios na nossa dieta, poderemos ajudar os nossos corpos a mais facilmente lidarem com essas situações, pois os adaptogénios impedem algumas perturbações e evitam danos causados por factores ambientais como a poluição, stress, lesões ou envelhecimento, ou por factores internos, como a ansiedade e o stress emocional dando-nos também mais resistência.

**Proteína de cânhamo em pó** - Para pessoas ativas, crianças e vegetarianos ou vegans que desejam uma proteína vegetal facilmente absorvida, agora também temos **Proteína de cânhamo em pó**. O cânhamo é uma proteína completa com 18 aminoácidos diferentes e com todos os ácidos gordos essenciais, ómega 3, 6 e 9, numa proporção quase perfeita para o corpo humano. Proteína de cânhamo é benéfica para o coração, dá grande energia, ajuda na perda de peso e ajuda a fortalecer o cabelo e as unhas. Experimente esta receita de baunilha cremosa de cânhamo para começar o

dia ou para comer antes ou depois de fazer desporto ou simplesmente como um lanche para as crianças.

**Batido de cânhamo:** 1 colher de sopa de proteína de cânhamo, 1 chávena de fruta, 2 chávenas de leite de amêndoa ou arroz, 1 colher de chá de baunilha em pó, 5 gotas de Stevia ou outro adoçante natural. Misturar todos os ingredientes numa liquidificadora até ficar suave e cremoso, disfrute.

Também aumentamos a nossa linha de produtos com 4 novas Super-ervas Indianas em pó da **Medicina Ayurvedica**:

**Shatavari**, **Neem**, **Triphala** e **Brahmi**.

**Shatavari** é uma erva conhecida para fortalecer o sistema imunitário, regular o sistema hormonal feminino e que ajuda a mulher nas diferentes fases da vida - menstruação, gravidez, amamentação e menopausa, ajuda em problemas de infertilidade e ajuda os órgãos sexuais e funções sexuais de ambos os sexos.

**Neem** - É conhecida pelo seu uso para a higiene natural, com propriedades anti-sépticas e para libertar o corpo de todos os parasitas, inclusivé os dos intestinos.

**Triphala** - É um tónico digestivo que limpa, restaura e torna um cólon saudável e ajuda a digestão e absorção dos alimentos.

**Brahmi** - É um tónico para os nervos e rejuvenescimento do cérebro, melhora a atenção e desempenho académico, ajuda em caso de hiperactividade e previne doenças degenerativas cognitivas do envelhecimento.

**MSM em pó** – Outra novidade é o MSM, chamado o mineral da beleza. MSM é uma forma de enxofre que melhora as funções celulares e a circulação, ajudando as toxinas a sair. **MSM** diminui inflamações e dores musculares, tomando MSM sobre uma base regular,

pode prevenir, melhorar e curar artrites, cicatrizes, rugas, veias varicosas, artérias endurecidas, problemas nas articulações, tecidos pulmonares danificados e distúrbios digestivos. O MSM em conjunto com a Água e o Sal compõem 90% dos organismos vivos, o MSM é responsável pela ligação entre as células da pele, daí este suplemento ter efeitos rejuvenescedores da pele tornando-a mais elástica.

Temos também mais dois novos cogumelos em pó, o **Turkey Tail** e o **Cordyceps**.

Temos também uma secção nova chamada "**Ervas e Especiarias**", na qual constam a **Canela de Ceilão**, **Turmeric**, **Black pepper corn**, **Don Quai**, **Cats Claw**, **Devils Claw** e **misturas feitas com alguns destes produtos**.



Para saber mais sobre nossos produtos, eventos e workshops por favor visite nosso website [www.biosamara.pt](http://www.biosamara.pt)

Despedimo-nos agradecendo e fazendo votos da continuação de uma primavera alegre e saudável para todos.

*Miguel e Shayna*