

## O FERRO DE PORTUGAL

No Outono, um gesto seu pode melhorar a sua saúde, salvar uma árvore milenar e preservar o nosso habitat. Basta comprar o alimento certo

■ Pedro Soares

**D**urante milhares de anos foste venerada. Sinónimo de fartura e riqueza, serviste as nossas casas emprestando a tua madeira. Com ela fizemos a cama onde dormimos, a mesa onde comemos e a casa onde vivemos. Os Celtiberos, nossos antepassados, consideraram-te a árvore da vida. Como te adaptas a climas rigorosos e a solos pouco férteis, foste chegando e aconchegando populações, onde tudo faltava. Assim, não é de estranhar que te tenhas dado bem para os lados de Vinhais, Vimioso, Murça, Sernancelhe ou Marvão. Foste alimento de sucessivas gerações de Portugueses, que sem o saberem, sobreviveram ao escorbuto e à desnutrição, graças à tua presença. Substituíste o pão quando não o havia. E deste conta do recado. De facto, a composição dos teus frutos, com uma enorme riqueza em hidratos de carbono e fibra, faz lembrar o pão escuro. Ainda por cima, possuis quantidades apreciáveis de vit. C. Sim essa mesma, que favorece a absorção de ferro e cálcio, que estimula a síntese de colagénio, que participa na síntese de neurotransmissores essenciais à concentração, que favorece a síntese hepática de carnitina, importante na oxidação de ácidos gordos e no fornecimento de energia



necessária ao desempenho muscular. Para além da vit.C, possuis ainda na tua composição, quantidades apreciáveis de vit.E e também de selénio, que em conjunto, são factores de protecção contra os radicais livres de oxigénio, prováveis responsáveis, pelo aparecimento e progressão da doença cardiovascular e oncológica. Bem sei que poderíamos continuar a falar dos teus atributos nutricionais. Como chegas a viver 600 ou mais anos, a tua paciência é infinita. Mas o mesmo já não sei dos nossos leitores. Adiante...

Sei que uma doença te vem dizendo de norte a sul. Chama-se "doença da tinta" e propaga-se como o fogo em noites de Verão. Todos os esforços estão a ser feitos para te salvar, em especial na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Espero que o consigam. Nem que tenhamos que criar uma

associação nacional para te proteger como o fizeram, em boa hora, os norte-americanos. Hoje milhares de cidadãos daquele país estão envolvidos numa onda de solidariedade, plantando, protegendo, trocando informações sobre este fungo e os resultados estão à vista...

Entretanto, como é tempo de "quentinhas e boas", aproveito para te dar a conhecer através de algumas Denominações de Origem Protegida (DOP). Estas valorizam os teus frutos através de um selo de qualidade que reflecte o seu sabor único e exemplar e a área geográfica onde podem ser produzidos. São as genuínas castanhas da Terra Fria, de Padrela, de Marvão e dos Soutos da Lapa, com cores, sabores e formas únicas que é urgente provar e dar a conhecer aos mais novos. Para que este nobre e saudável alimento volte a ocupar o lugar que lhe é devido na alimentação nacional. ■

## Este rolo elimina a sua barriga em 5 minutos por dia!

**NOVO:**  
Elimine os seus quilos e pneus com alguns movimentos de rolo!



**Agora preço especial**

Liberte-se agora dos seus quilos supérfluos graças ao "rolo elimina-barriga", em apenas 5 minutos por dia! Com a sua função de marcha-atrás automática, o "rolo elimina-barriga", para ela e para ele, é muito fácil de utilizar! Bastam apenas cinco minutos de exercício por dia para obter um corpo de sonho rapidamente!

• **Em viagem** (desmontar o aparelho é super-fácil) O sucesso do "rolo elimina-barriga" é garantido! Nos Estados Unidos, já foi vendido mais de um milhão destes aparelhos. Actores, modelos, ban-

queiros, funcionários, trabalhadores e domésticas: todos eles alcançaram uma forma espantosa, graças ao "rolo elimina-barriga"! Como consequência, a procura não pára de crescer!

1 - INÍCIO:



Empurre o rolo o mais longe possível.

2 - STOP:



A energia acumulada na mola trava o seu movimento e, em seguida, puxa-o para trás

3 - MARCHA-ATRÁS:



A função de marcha-atrás automática fá-lo voltar à sua posição inicial.

**Genial:** enquanto perde quilos e elimina os pneus da barriga e das ancas, você desenvolve, ao mesmo tempo, a musculatura dos braços, dos ombros e das costas! Apenas cinco minutos por dia para obter o corpo com que sempre sonhou!

Produto robusto de qualidade



Chapa de protecção amovível

Punhos amovíveis

Utilizável em cima do soalho, dos tapetes, chão em pedra, materiais sintéticos ou madeira

Entregue com suporte macio para os joelhos

**O segredo:** A função marcha-atrás automática! Uma mola poderosa armazena a energia gerada pelo rolamento para a frente e transmite-a ao movimento para trás. Isto significa que você é literalmente impulsionado para a posição inicial, o que facilita sensivelmente o seu treino com o "rolo elimina-barriga". Ficará surpreendido com a rapidez dos seus progressos! Bastam cinco minutos de exercício por dia - esteja onde estiver:

- **Em casa** - no seu quarto, na sala, etc.
- **Durante a hora de almoço**



### Experimente durante 30 dias o "rolo elimina-barriga"

A enviar para: Bodywell - Remessa Livre 403 - 2766-970 Estoril (não precisa de selo)

**SIM** quero treinar-me cinco minutos por dia com o «rolo elimina-barriga Powertek XL», para recuperar uma barriga lisa e musculosa. Benefício da vossa garantia de reembolso a 100%, durante 30 dias, sem compromisso da minha parte. Com base nesta garantia, queiram enviar-me:

- 1 «rolo elimina-barriga Powertek XL» por apenas 34,89€ / 6995\$, mais 2,47€ / 495\$ de despesas de envio, total 37,36€ / 7490\$.
- Poupo 14,96€ / 3000\$. 2 «rolos elimina-barriga Powertek XL» pelo preço especial de 54,82€ / 10990\$ (em vez de 69,78€ / 13990\$), mais 2,47€ / 495\$ de despesas de envio, total 57,29€ / 11485\$.
- Junto envio o cheque n.º \_\_\_\_\_ banco \_\_\_\_\_ à ordem de Bodywell (poupo 2,49€ / 500\$).
- Prefiro pagar quando receber. Pagarei mais 2,49€ / 500\$ de despesas de cobrança.

Sra.  Sr. **ESCREVA EM MAIÚSCULAS POR FAVOR** 2/ROL109

Nome completo: \_\_\_\_\_

Rua/N.º: \_\_\_\_\_

C.Postal/Localidade: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 19 \_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Os seus dados são processados automaticamente e destinam-se a apoio administrativo e à apresentação de novas propostas. Pode exercer o seu direito de acesso, rectificação, eliminação ou recusa de cedência, dirigindo-se a nós por escrito.

