Vida Celeiro

inverno 2021
#52

1,5€ GRÁTIS

A SUA MELHOR DEFESA

SAIBA ESCOLHER O MELHOR ESTILO DE VIDA E OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA FORTALECER O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO.

CLICK NOS PRODUTOS

NUTRIÇÃO

Óleos há muitos!

Podem ser feitos a partir de fruta, sementes ou frutos secos. Saiba como escolher.

BEM-ESTAR

Uma pele perfeita

Mantenha a sua pele radiante, macia e uniforme, com os cuidados adequados.

ENTREVISTA

Vera Kolodzig

#KOLOGICA.COM

2101084 0000004

Vida Celeiro
inverno 2021 · #52

(EDITORIAL)

UM BRINDE À RENOVAÇÃO!

Caro(a) leitor(a),

Chegamos, assim, à última edição da Vida Celeiro de 2021.

Este foi, sem dúvida, mais um ano desafiante, mas que termina com uma esperança renovada de que tudo está a regressar ao normal, ainda que continuemos a não descurar alguns cuidados.

Voltamos finalmente às celebrações em família e, por isso, aproveitamos esta edição para sugerir receitas, acompanhamentos e presentes para tornar estes momentos únicos. Preparámos pratos especiais para a época natalícia e um artigo sobre vinhos bio, para o ajudar a escolher o melhor acompanhamento para as suas refeições festivas.

Damos-lhe dicas para um "sugar detox" pré e pós-Natal, para que possa preparar o seu corpo para uma época de excessos e ajudá-lo a recuperar da mesma, para um início de ano com o pé direito. Sugerimos também alguns condimentos que poderá utilizar na preparação das suas refeições para conseguir torná-las não só mais saborosas, mas também mais saudáveis.

Além disso, aprenda como poderá reforçar o seu sistema imunitário numa fase em que estamos mais propensos a gripes e constipações e a melhorar a higiene oral dos seus filhos, uma vez que tendem a aumentar o consumo de açúcar nesta época.

Por fim, comece já a planear a sua próxima viagem de inverno com a nossa sugestão de destino.

Fique desse lado. Nós continuamos aqui para si.

Conte connosco!

Boas leituras,

TIAGO LÔBO DO VALE
Diretor da Vida Celeiro

PÁG. 4
MUNDO CELEIRO
Novidades frescas, para um inverno quentinho!

PÁG. 8
ENTREVISTA
Vera Kolodzig fala-nos da sua paixão por comunicar e do seu novo projeto: a Kologica.com.

PÁG. 10
O MUNDO DAS ESPECIARIAS E DOS CONDIMENTOS
Experimente este incrível mundo das especiarias, que irão dar mais sabor aos seus pratos, doces ou salgados.

PÁG. 12
O QUE SÃO VINHOS BIOLÓGICOS? E VEGAN?
Explicamos tudo neste artigo.

PÁG. 14
SUGAR DETOX
Missão a curto prazo: apostar numa dieta diária menos doce.

ESTATUTO EDITORIAL:
A Vida Celeiro é uma revista de alimentação, saúde e bem-estar.
A Vida Celeiro visa promover um estilo de vida saudável.
A Vida Celeiro pauta-se pela divulgação de estratégias alimentares e de estilo de vida que seguem as melhores práticas da investigação científica.
www.celeiro.pt

NOTA:
Os produtos apresentados ao longo da revista Vida Celeiro poderão estar disponíveis com apresentações, cores e imagens diferentes, estando limitados ao stock existente nas lojas. Os preços e descrições dos produtos poderão sofrer alterações por motivos alheios à gestão da revista Vida Celeiro. Pode consultar os preços em vigor numa loja Celeiro ou na loja online em www.celeiro.pt.

PÁG. 18
ÓLEOS... HÁ MUITOS!
Com origens diferentes, têm usos também diversos.

PÁG. 20
INFUSÕES DE INVERNO
Como superar os desafios do inverno, com um chá ou uma infusão.

SAÚDE E BEM-ESTAR

PÁG. 22
NUTRIENTES ESSENCIAIS para os olhos
Descubra os mais importantes para manter os seus olhos saudáveis.

PÁG. 24
COLAGÉNIO
Saiba o que acontece ao seu corpo quando o toma.

PÁG. 26
A SUA MELHOR DEFESA
Sugestões sobre o estilo de vida e nutrientes que podem ajudar a manter uma função adequada do seu sistema imunitário.

PÁG. 30
PROTOCOLO PARA UMA PELE PERFEITA
Dê hoje início a uma rotina adequada de cuidados.

PÁG. 32
PROTEÍNA WHEY OU VEGAN
Conheça as diferenças e semelhanças.

PÁG. 34
ESPECIAL HOMENS
Identifique algumas das causas para a queda de cabelo e formas de o manter saudável durante mais tempo.

PÁG. 36
ESPECIAL CRIANÇAS
Manter uma boa higiene oral é um hábito que deve começar muito cedo.

BELEZA E BOA FORMA

PÁG. 38
COMBATER A PELE SECA
A pele é o maior órgão do corpo humano e deve ser cuidada de acordo com o seu tipo específico.

PÁG. 40
CONSELHOS CELEIRO
Os nossos leitores apresentam as suas dúvidas e o Dr. Pedro Lôbo do Vale responde.

LIFESTYLE CELEIRO

PÁG.42
RECEITAS
As mais saborosas, para alegrar a quadra festiva.

Copenhaga

PÁG.46
VIAGENS
Passeie por Copenhaga, a cidade feliz e sustentável.

PÁG. 48
PRODUTO ELEITO
Óleo de Coco MCT Biológico: os benefícios no emagrecimento e na prática de exercício físico.

PÁG. 50
AGENDA
Em janeiro, continuam os testes de intolerância e análise epigenética. Saiba onde e quando.

PROPRIEDADE: Supermercado Rocha S.A. · **DIRETOR:** Tiago Lôbo do Vale · **PRINCIPAL ACIONISTA:** Wolfox – Investments, SGPS, SA (100%) · **COORDENAÇÃO EDITORIAL:** Patrícia Pereira · **DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO:** Sónia Sá, Rita Silva, Célia Tavares, Sara Pereira, Catarina Esteves e Sara Martins · **MÉDICO:** Pedro Lôbo do Vale · **CONFEÇÃO DE RECEITAS:** Chef Isabel Serra e Bárbara Braamcamp · **DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE:** Patrícia Pereira · **REGISTO NA ERC:** Nº 124974 · **NIPC:** 500403201 · **EDITOR:** Supermercado Rocha, S.A. · **SEDE DA REDAÇÃO:** Rua Dr. Costa Sacadura LT 4, 1800-176 Lisboa · **TELEFONE:** 218 543 116

RESPONSÁVEL DE EDIÇÃO: Webtexto · www.webtexto.pt | Write Frame · www.writeframe.pt · **SEDE DO EDITOR:** Rua 1º Dezembro 45, 3º direito, 1249-057, Lisboa · **DESIGN E PAGINAÇÃO:** Hexacubo · www.hexacubo.pt · **FOTOGRAFIAS:** Shutterstock · **IMPRESSÃO:** Multiponto · **SEDE DO IMPRESSOR:** Multiponto, Rua da Fábrica, 260 Baltar, 4585-013 Paredes · **TIRAGEM:** 50 000 Exemplares · **DEPÓSITO LEGAL:** 315490/10 · **PERIODICIDADE:** Trimestral.

Tenho estado a seguir as vossas dicas para que este ano seja mais calmo e com menos stresse. Ter um sono reparador é o mais desafiante, mas vou chegar lá!

PAULO, FACEBOOK

Desde a pandemia que estou em teletrabalho. Tem vantagens e algumas desvantagens, mas o vosso artigo da edição passada ajudou-me a mudar algumas coisas na minha rotina e acho que vai melhorar. Obrigado!

FRANCISCO, FACEBOOK

Na próxima edição escreva-nos a contar o que procura nas lojas Celeiro e o que achou das novidades que preparámos para si.

e-mail: vidaceleiro@celeiro.pt
www.facebook.com/celeiro.pt

*PARA GARANTIR A PRIVACIDADE, OS NOMES DOS LEITORES FORAM PSEUDONIMIZADOS.

Celeiro CascaiShopping

Mais espaçoso e com uma imagem renovada!

Apesar de se manter no mesmo sítio, o Celeiro do CascaiShopping tem agora um espaço maior e renovado. A loja conta ainda com uma enorme variedade de produtos a granel, uma zona aumentada de fruta e legumes biológicos, suplementos alimentares, cosmética natural e biológica. Tem também um novo restaurante Celeiro à Mesa, com possibilidade de comer no local ou levar para casa e que oferece diariamente refeições saudáveis com opções vegan, low carb e high protein.

NOVIDADES

Bolachas e tisana são a receita ideal para um fantástico serão de Natal. E esta nova parceria não só é muito saborosa, como ajuda a reforçar o sistema imunitário.

O CELEIRO E A SENAS SAUDÁVEIS LANÇAM COOKIES E TISANAS DE NATAL

APÓS O SUCESSO DOS MIX PARA PÃES E COOKIES DE CHOCOLATE, O CELEIRO E A SENAS SAUDÁVEIS JUNTARAM-SE MAIS UMA VEZ PARA DESENVOLVER DUAS RECEITAS ESPECIAIS DE NATAL: MIX PARA COOKIES DE NATAL E TISANAS.

O Natal é sinónimo de bolachas e de bebidas quentes, por isso, o Celeiro e a Senas Saudáveis encontraram a desculpa perfeita para mais uma parceria de sucesso. Com os sabores que são tão característicos da época, o Mix para Cookies de Natal vai encher a sua cozinha de aromas doces e aconchegantes e fazer as delícias de toda a família. Tão fáceis de fazer que pode chamar os mais pequenos para ajudarem a moldar bolachas personalizadas. Para acompanhar opte pelo Blessed Christmas, também resultante desta parceria. Com canela e tomilho-limão, esta tisana é não só extremamente saborosa e reconfortante como vai também contribuir para o reforço do seu sistema imunitário, graças à equinácea, curcuma, alcaçuz e ao gengibre, também presentes na sua composição.

As novas alternativas à carne

DE ORIGEM 100% VEGETAL E SEM OMG, OS NOVOS PRODUTOS HEURA SÃO UMA OPÇÃO VERSÁTIL E FÁCIL DE GRELHAR, ASSAR OU SALTEAR.

PVP: €3,99-€4,49

YOGI TEA ESPECIAL NATAL

APROVEITE A ÉPOCA NATALÍCIA PARA SABOREAR A DELICIOSA INFUSÃO DA YOGI TEA COM HONEYBUSH, CANELA E ANIS ESTRELADO. ESTE CHÁ É UM EXCELENTE PRESENTE DE NATAL E MAIS UMA EDIÇÃO COM VERTENTE SOLIDÁRIA. SAIBA MAIS NA EMBALAGEM.

PVP: €4,49

» Os benefícios da N-acetilcisteína (NAC)

Um estudo de revisão canadiano recente sobre a aplicação da N-acetilcisteína (NAC), no tratamento, ou como terapia adjuvante, num número elevado de problemas de saúde, concluiu que o seu uso deve ser considerado em várias condições, à medida que a população envelhece e os níveis de glutationa (peptídeo com ação antioxidante) do organismo diminuem. A NAC (composto sulfurado) tem propriedades mucolíticas e pode contribuir para a redução da morbidade e mortalidade, em certas doenças crónicas. A sua utilização na fibrose quística e na doença pulmonar obstrutiva crónica já se encontrava bastante bem documentada. Agora, este estudo sistematizou que a aplicabilidade de NAC também deve ser equacionada, em caso de outros problemas de saúde, tais como ovários poliquísticos, infertilidade masculina, apneia, síndrome da imunodeficiência adquirida, influenza, Parkinson, esclerose múltipla, neuropatia periférica e diabética, doença de Crohn, colite ulcerativa, esquizofrenia, doença bipolar e distúrbio obsessivo compulsivo. Adicionalmente, este composto funciona como quelante para metais pesados e nanopartículas.

A dosagem de N-acetilcisteína varia significativamente, mas um efeito clinicamente relevante associa-se a uma dose diária igual ou superior a 1200 mg.

FONTE: WWW.HINDAWI.COM/JOURNALS/JNME/2021/9949453/

IMPORTÂNCIA DA VITAMINA D3 NA PREVENÇÃO DA REPLICAÇÃO DA COVID-19

De acordo com um estudo recente, além das vacinas já existentes, também certos medicamentos já à venda no mercado e a vitamina D3 poderão ter um papel importante no impedimento da replicação do vírus SARS-CoV-2 em células humanas. Os investigadores deste estudo identificaram 35 medicamentos, cuja ação teve um efeito de redução da replicação do vírus, em células Vero (culturas celulares) e em hepatócitos humanos, in vitro. Entre estes medicamentos, encontram-se fármacos utilizados em caso de malária, alergias, cancro e hipertensão, por exemplo. Além destes, também a utilização de vitamina D3 se mostrou eficaz, no tratamento de células infetadas. Em conclusão, estes fármacos poderão vir a ser reaproveitados no tratamento da COVID.

FONTE: HTTPS://JOURNALS.PLOS.ORG/PLOSPATHOGENS/ARTICLE?ID=10.1371/JOURNAL.PPAT.1009840

Sabia que as fibras:

- SÃO UM NUTRIENTE COM FUNÇÃO REGULADORA, ESTANDO PRESENTES EM CEREAIS INTEGRAIS, SEMENTES, LEGUMES E LEGUMINOSAS, PRODUTOS HORTÍCOLAS E FRUTA;
- SÃO CLASSIFICADAS EM SOLÚVEIS (POR EXEMPLO, AS MUCILAGENS PRESENTES NO PSÍLIO) E EM INSOLÚVEIS (POR EXEMPLO, A CELULOSE PRESENTE NOS PRODUTOS HORTÍCOLAS);
- MELHORAM O TRÂNSITO INTESTINAL, POIS TÊM A CAPACIDADE DE ABSORVER ÁGUA, PELO QUE, QUANDO SÃO INGERIDAS, AUMENTAM DE VOLUME, O QUE PROVOCA UM ACRÉSCIMO DO PESO FECAL, ESTIMULANDO OS MOVIMENTOS PERISTÁLTICOS DO INTESTINO;
- A NÍVEL GÁSTRICO, O SEU VOLUME INDUZ A SENSAÇÃO DE SACIEDADE, COM A VANTAGEM DE TEREM UM VALOR ENERGÉTICO BAIXO (2 KCAL/G), PODENDO SER O ALIADO PERFEITO NO COMBATE AO EXCESSO DE COLESTEROL, PESO E OBESIDADE.
- ABSORVEM TOXINAS E CERTOS METAIS PESADOS E PROMOVEM A FORMAÇÃO DE UMA FLORA INTESTINAL BENÉFICA, INIBINDO A PROLIFERAÇÃO DE MICRORGANISMOS PATOGÉNICOS, POR CONSTITUÍREM O SUBSTRATO ALIMENTAR (PRÉ-BIÓTICO) DAS BACTÉRIAS BENÉFICAS (FERMENTOS PROBIÓTICOS).

ALIMENTOS RICOS EM FIBRA

ALIMENTO	FIBRA/100 G
Psílio	89 g**
Farelo de trigo	36 g**
Sementes de linho	27 g**
Couve roxa, crua	3,3 g*
Couve lombardo, crua	3,1 g*
Abacate	3 g*

*FONTE: PORTFIR, INSA | **ISWARI FIBRA DE CASCA DE PSÍLIO EM PÓ BIO; GRANOSSON FARELO DE TRIGO BIO; NATUREFOODS SEMENTES LINHO DOURADAS MOÍDAS BIO

DICAS

7 RITUAIS ANTI STRESSE

1. » Inicie o dia com exercício ou atividades como ioga, meditação, alongamentos ou, ainda, alguns exercícios de respiração.
2. » Limite o consumo de excitantes como o café e reduza o sal, as gorduras e o açúcar.
3. » Aumente o consumo de alimentos ricos em ómega-3, em antioxidantes, em vitaminas do grupo B e em magnésio.
4. » Experimente infusões calmantes, ao pequeno-almoço e ao deitar, à base de camomila, cidreira, valeriana, passiflora, tília ou alfazema. Durma cerca de oito horas por noite.
5. » Aprenda a relativizar as situações e a assumir uma postura positiva.
6. » Tire um tempo para si: termine o dia com uma massagem relaxante, um banho reconfortante com sais ou uma máscara facial relaxante.
7. » Considere uma ajuda extra com suplementos alimentares: complexo de vitaminas do grupo B, valeriana, rodiola, ashwagandha, entre outros.

INFUSÃO BIO ESPECIARIAS SUN SALUTATION
YOGI TEA
17 saquetas
Infusão biológica ayurvédica de especiarias, chicória e frutos. A companhia ideal para as suas sessões de ioga.

CHÁ NOITES CALMAS
NATUREFOODS
10 saquetas
Com tília, passiflora e hortelã-pimenta: plantas que promovem um sono saudável.

SAL DE EPSOM
WESTLAB
1 kg
Sais de sulfato de magnésio para um banho de imersão relaxante.

MÁSCARA FACIAL EM TOALHETE C/ BOLHAS DE OXIGÉNIO
MONTAGNE JEUNESSE
1 unidade
Relaxe durante 10 minutos com esta máscara facial de toranja e framboesa.

ULTIMATE CALM
SOLGAR
30 comprimidos
Suplemento alimentar à base de plantas (ashwagandha e açafrão), promove o relaxamento, o bem-estar mental e uma atitude positiva.

RESCUE REMEDY
NELSONS
7 ml
Essências florais do Dr. Bach em spray para momentos mais stressantes.

Para o pequeno-almoço ou lanche, estas panquecas são uma forma deliciosa de ter acesso aos antioxidantes, minerais e vitaminas necessários.

Mixes para panquecas instantâneas

A GAMA DE MIXES PARA PANQUECAS INSTANTÂNEAS DA SHINE VAI AJUDÁ-LO A CONSEGUIR O MELHOR DE DOIS MUNDOS: PANQUECAS DELICIOSAS FEITAS DE FORMA RÁPIDA E FÁCIL.

Se procura um pequeno-almoço ou lanche prático, sem abrir mão do sabor, esta é a solução perfeita. Esta mistura de ingredientes necessita apenas que adicione água ou bebida vegetal para conseguir obter uma massa para panquecas em menos de um minuto.

PODE ESCOLHER UMA DE TRÊS RECEITAS (OU FAZER UMA DIFERENTE TODOS OS DIAS):

TODAS AS MISTURAS SÃO APTAS PARA VEGAN E ISENTAS DE GLÚTEN.

PANQUECAS DE AMENDOIM COM PEPITAS DE CHOCOLATE

PANQUECAS DE BANANA E CANELA (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR)

PANQUECAS SIMPLES

Os Mixes para Panquecas Instantâneas da Shine estão repletas de antioxidantes, minerais e vitaminas. Adicionalmente, a aveia e o trigo-sarraceno, que fazem parte da composição destas panquecas, são ótimas fontes de hidratos de carbono complexos, fibra e proteína vegetal, que contribuem para uma sensação de saciedade durante mais tempo.

COMO PREPARAR?

- Utilize duas colheres de sopa (cerca de 25 g) por cada panqueca que pretenda obter.
- Junte bebida vegetal ou água numa porção de 1:1
- Misture bem, até obter uma consistência espessa e cremosa.
- Cozinhe a massa numa frigideira antiaderente durante 1-2 minutos. Vire a panqueca e deixe cozinhar durante mais 30 segundos.
- Empilhe as panquecas num prato e adicione os seus *toppings* favoritos: fruta, frutos secos, mel ou compotas de fruta.
- Acompanhe com a sua bebida de eleição e delicie-se!

Deliciosos snacks vegetais

PERFEITOS PARA ESTA ÉPOCA FESTIVA, OS SNACKS DA TERRA CHIPS SÃO DELICIOSOS E CROCANTES, ALÉM DE DAREM MUITA COR À SUA MESA. DISPONÍVEIS EM SEIS SABORES DIFERENTES: ORIGINAL, BATATA AZUL, BATATA DOCE E BETERRABA, MISTURA MEDITERRÂNEA E MISTURA EXÓTICA.

PVP: €3,99

Saboreie a Winter Edition da The Gutsy Captain

Experimente a nova bebida biológica de chá verde fermentado com aroma a maçã e canela, alusiva a esta época festiva.

PVP: €2,29

NOVOS AMACIADORES SÓLIDOS

A Logona lançou novos amaciadores sólidos para que tenha um cabelo nutrido, hidratado e com brilho e continue a ajudar o ambiente. Os dois amaciadores, que foram adicionados à gama de champôs sólidos, são adequados para todo o tipo de cabelos.

PVP: €11,99

THE ECO GANG

CHEGOU A NOVA MARCA DE PRODUTOS DE HIGIENE ORAL COM PRODUTOS FEITOS EM BAMBU OU DE ORIGEM VEGETAL. UMA GAMA VEGAN E COM EMBALAGENS 100% COMPOSTÁVEIS, PARA TODA A FAMÍLIA, COMPOSTA POR ESCOVAS DE DENTES COM CERDAS DE NYLON E FIO DENTÁRIO COM APLICADOR.

PVP: desde €2,99

TENDÊNCIAS

Neste inverno reforce o seu sistema imunitário!

A SOLGAR DESENVOLVEU O NOVO SUPLEMENTO ALIMENTAR ESTER-C PLUS IMMUNE COMPLEX PARA APOIAR O SISTEMA IMUNITÁRIO. UM SUPLEMENTO À BASE DE VITAMINAS E PLANTAS (SABUGUEIRO, EQUINÁCIA E ASTRÁGALO). AS VITAMINAS A, C, B6, B12, D, ÁCIDO FÓLICO E ZINCO CONTRIBUEM PARA O NORMAL FUNCIONAMENTO DO SISTEMA IMUNITÁRIO. OS EFEITOS DESCRITOS SÃO OBTIDOS COM A TOMA DIÁRIA RECOMENDADA, MAS É IMPORTANTE SEGUIR UM REGIME ALIMENTAR VARIADO, EQUILIBRADO E UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.

PVP: €21,99

CUIDE DA SUA GARGANTA

· ***Este inverno cuide da sua garganta com os rebuçados sem açúcar da Ricola.***

Na compra de três embalagens, receba grátis uma garrafa de 500 ml e mantenha a sua garganta protegida e hidratada.

***Limitado ao stock existente**

CHEGARAM AS NOVAS BEBIDAS VEGETAIS BIO DA VIDA CELEIRO

Aveia, arroz, arroz e coco são os sabores das novas bebidas vegetais biológicas que vai poder encontrar nas lojas Celeiro. Sem adição de açúcares (contêm açúcares naturalmente presentes), vegan, natural, sem lactose, estas bebidas têm baixo teor de gordura e de sal. Perfeitas para beber simples, com café ou cacau em pó, para juntar a cereais, ou para fazer os seus batidos com fruta.

PVP: Arroz-Coco: 1,89€ · Arroz: 1,29€ · Aveia: 1,29€

Tempeh refrigerado bio da Vida Celeiro

MAIS UMA OPÇÃO VEGAN DA VIDA CELEIRO PARA SUBSTITUIR A PROTEÍNA ANIMAL: TEMPEH REFRIGERADO BIOLÓGICO. SEM GLÚTEN NEM LACTOSE E VEGAN, TEM AINDA ALTO TEOR EM PROTEÍNA E É FONTE DE FIBRA. É IDEAL PARA GRELHAR, FRITAR, GUISAR OU CONFECIONAR NO FORNO.

PVP: €2,79

BARÓMETRO CELEIRO

TOP 5 Os eleitos da estação

1

· CREME AMÊNDOA SEM PELE BIO
Vida Celeiro
230 G

2

· GRANOLA AVEIA CROCANTE BIO
Vida Celeiro
350 G

3

· COOKIE CHOCOLATE
Quin Bite
50 G

4

· SNACK DE ALGA NORI BIO TOSTADA
Clearspring
4 G

5

· TOSTA DE QUINOA BIO SEM GLÚTEN
Pain de Fleurs
150 G

Do creme de amêndoa à granola, passando pelas cookies, tostas de quinoa e snack de alga, estes são os Top 5 Celeiro, eleitos pelos nossos clientes.

PAULO CASTANHEIRA WRITE FRAME

A VOZ DE VERA KOLODZIG

LOJA CELEIRO PREFERIDA

A loja Celeiro de Campo de Ourique é a sua preferida, mas a de Algés, que acabou de abrir, vai dar-lhe muito jeito. Estes são alguns dos produtos que gosta de comprar.

TOP 10

1. **Alternativa vegetal ao iogurte de coco**
   * Harvest Moon
2. **Tofu Bio**
   * Natursoy
3. **Tempeh Bio**
   * Provida
4. **Puré de ameixa Bio**
   * Clearspring
5. **Molho de soja shoyu bio**
   * Clearspring
6. **Chocolate preto 58% cacau framboesa Bio Fair Trade**
   * Kaoka
7. **Tahin creme de sésamo Bio**
   * Vida Celeiro
8. **Leite de coco bio**
   * Biona
9. **Pasta de dentes carvão ativado**
   * Geoorganics
10. **Escova de dentes de bambu**
    * The Humble Co

Começámos por vê-la como atriz, profissão que sempre quis seguir e que continua a adorar. Mas encontrou a sua voz a fazer muito mais do que representar. É disso que nos fala, ao apresentar o seu novo projeto: a plataforma "Kologica.com".

» Vera Kolodzig apresenta-se, mais do que como atriz, como mulher e mãe. Afirma que o que a define não é a sua profissão, mas os seus princípios e valores. "Gosto muito de viver em verdade, isso é uma das coisas que me define. Gosto de me dedicar às coisas com paixão e de estar sempre a aprender." Assim, se a representação foi o ponto de partida, hoje, aos 36 anos, tem "outra paixão, outra voz e um outro propósito".

UM PROJETO FELIZ

Afirma que a procrastinação não faz parte do seu vocabulário e que sempre foi de arriscar. Por isso, quando percebeu que, apesar de querer continuar a ser reservada em relação à sua vida pessoal, poderia usar a sua visibilidade para chegar a muita gente, não hesitou: "Por que não usar essa voz, para falar sobre coisas que acho importantes?" Decidiu lançar o podcast "Kologica", um projeto de entrevistas que, entretanto, cresceu e que é agora mais do que isso. "Desde há muito tempo que tenho um interesse grande por terapias alternativas; fiz um processo de psicoterapia energética que mudou a minha vida e comecei a sentir muita necessidade de falar sobre isso. Comecei a convidar pessoas dentro destas temáticas e a falar sobre as terapias alternativas que eu uso e funcionam em mim (como o reiki e a homeopatia), para ajudar a desmistificar estes temas."

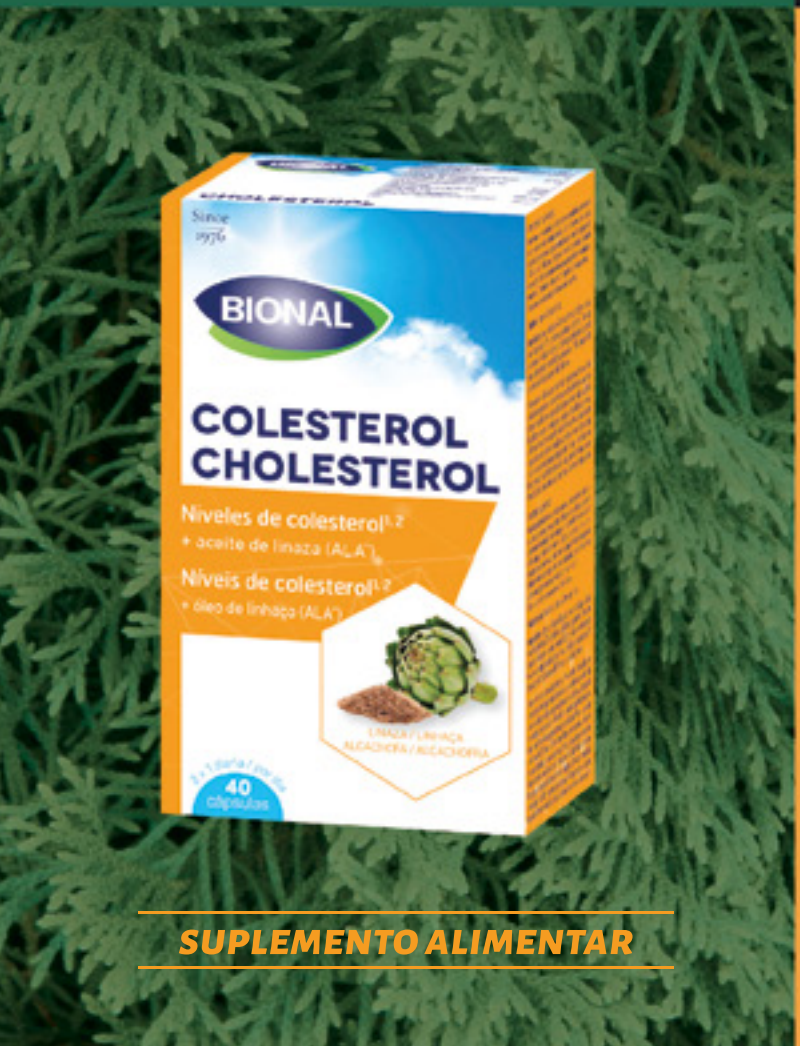
Iniciou-se no teatro amador, aos 11 anos, com o Teatro Multiculturas, mas a formação continuou em Londres, Nova Iorque, Polónia e Barcelona. "Fiz televisão, cinema e teatro, mas percebi que a realização profissional não vem do trabalho em si, mas da forma como estamos nele e lidamos com as pessoas à nossa volta."

Entretanto, fez um curso da "NOS Escola", uma escola de saúde integral brasileira, no seguimento do qual foi convidada para dar formações no campo da comunicação sustentável, baseada na comunicação não violenta e de gestão de conflitos. "Levei as ferramentas de empatia que fui desenvolvendo com a minha profissão, mais as que tinha adquirido", conta. No seguimento destas experiências, pensou em lançar a sua plataforma de cursos online, agregando o conhecimento adquirido, e o dos formadores convidados, e dando resposta às mensagens que recebe a pedirem os contactos dos terapeutas.

A plataforma Kologica (que engloba o podcast) foi, assim, lançada recentemente e contempla cursos online, divididos em cinco temáticas diferentes: autoconhecimento, corpo, alimentação, ambiente e relacionamentos. O objetivo passa também por criar fins de semana terapêuticos, ter cursos presenciais ou outras experiências híbridas. A ideia é criar uma comunidade, uma rede de especialistas – que também têm os seus projetos – e ajudar quem os procura. Uma excelente kologica de vida!

BIONAL

PRECISA DE CORTAR NO COLESTEROL?



SUPLEMENTO ALIMENTAR

BIONAL COLESTEROL É A RESPOSTA.

Se há um problema que não pode ficar sem resposta é o aumento dos níveis de colesterol. Para o ajudar a resolver de forma natural, experimente a eficácia de Bional Colesterol, o suplemento alimentar à base de extrato de alcachofra, que contribui para os níveis normais de lípidos no sangue.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

ALCACHOFRA · ÓLEO DE LINHAÇA · LEVEDURA DE ARROZ VERMELHO

O mundo das ESPECIARIAS e dos CONDIMENTOS

Cada vez mais presentes no dia a dia dos portugueses, as especiarias dão um sabor especial aos mais variados pratos, sejam eles doces ou salgados.

Se pensarmos que, no início da sua descoberta, eram usadas como moeda de troca entre os povos, mas, também, como presente, rapidamente percebemos o valor das especiarias. Desde cedo que estes ingredientes eram valiosos, quer pelas suas propriedades, quer pela dificuldade no seu acesso, através das rotas de comércio, maioritariamente feitas por via marítima. Felizmente, hoje, estão mais acessíveis a todos.

Canela 1

Tem vindo a ser particularmente procurada por quem pretende melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir os níveis de açúcar no sangue. No entanto, os estudos apontam para que os benefícios sejam bastante mais amplos, nomeadamente no que diz respeito às suas propriedades antioxidantes, antifúngicas, antibacterianas e cardioprotetoras.

Pimenta-caiena 2

Como a maioria das pimentas, a pimenta-caiena tem efeito ruborizante, isto é, produz vermelhidão da pele e aumento da temperatura, em especial das extremidades, como consequência do aumento do fluxo sanguíneo. Assim, pode ser uma sugestão para quem tem problemas de má circulação. No entanto, por ser picante, deve ser consumida com precaução redobrada por quem tem problemas gástricos.

Curcuma 3

Amplamente estudada nos últimos anos, a curcuma, rica em curcuminóides, tem revelado efeitos anti-inflamatórios interessantes. Em particular, ao nível das articulações, a curcuma parece provocar um alívio dos estados inflamatórios. Além disso, e inicialmente na medicina Ayurvédica, a curcuma era utilizada como auxiliar da função hepática, estando também associada a problemas de estômago.

Gengibre 4

O seu sabor forte e característico acaba, por si só, por tornar este ingrediente muito apetecível. Ainda assim, parece ter algumas características interessantes provenientes dos seus óleos. A nível digestivo, o gengibre pode auxiliar as suas digestões e acalmar enjoos, sejam eles provocados pelo movimento (viagens, por exemplo) ou por eventuais desconfortos decorrentes da gravidez. Também o seu potencial anti-inflamatório e antissético pode ser útil em casos de gripes e constipações. Experimente em infusão.

Cravinho 5

Apesar do seu sabor muito característico, que não é apreciado por todos, o cravinho parece ter algum interesse no que diz respeito à higiene oral. Alguns estudos indicam que o cravinho pode ter efeitos benéficos no alívio da dor de dentes e na recuperação de inflamações das gengivas e mucosa oral. Além dos efeitos ao nível da boca, também no intestino parece ter efeitos interessantes no que à flatulência diz respeito. Pelo seu poder antiviral e antibacteriano, pode também ser utilizado para combater estados gripais.

Noz-moscada 6

Com um sabor característico a frutos secos e levemente amadeirado, a noz-moscada tem vindo a mostrar algumas evidências do seu poder antioxidante e antimicrobiano e da sua capacidade de proteger o fígado. Alguns estudos apontam ainda para a possibilidade desta especiaria ter algum poder afrodisíaco. Apesar de, aparentemente, ser inofensiva, a noz-moscada pode ser tóxica quando consumida em quantidade excessiva.

€2,09

CANELA BIOLÓGICA
VIDA CELEIRO
30 g
Canela biológica de Ceilão.

€2,65

CURCUMA BIOLÓGICA
VIDA CELEIRO
40 g
Curcuma biológica.

€2,65

GENGIBRE BIOLÓGICO
VIDA CELEIRO
32 g
Gengibre biológico.

€1,94

PIMENTA-CAIENA BIOLÓGICA
VIDA CELEIRO
30 g
Pimenta-caiena biológica.

€2,99

CRAVINHO EM GRÃO BIOLÓGICO
SONNENTOR
35 g
Cravinho em grão biológico.

€3,89

NOZ-MOSCADA EM GRÃO BIOLÓGICA
SONNENTOR
25 g
Noz-moscada em grão biológica.

Sabia que o hábito de comer gengibre com o sushi surgiu como estratégia de eliminação de possíveis agentes patogénicos presentes no peixe?

O QUE SÃO VINHOS BIOLÓGICOS? E VEGAN?

Sabia que nem todos os vinhos são aptos para pessoas vegan? Existem alguns processos durante a produção de vinho que utilizam derivados animais! E vinho biológico, o que é?

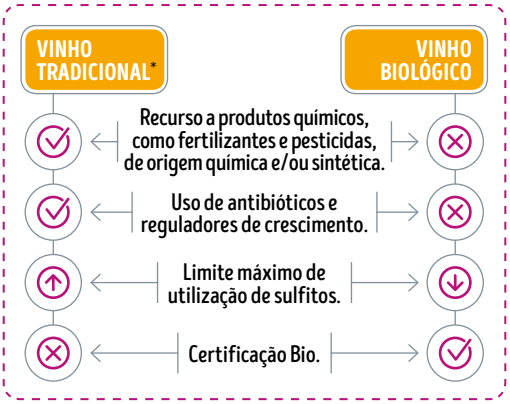
Tradicionalmente, a produção vínica divide-se em várias fases. Um destes processos consiste na agregação de partículas que passaram na fase de filtragem e precisam ainda de ser eliminadas – chama-se clarificação por colagem. Para esta função terá de ser utilizado um aditivo, que fará a "colagem" das partículas. Ora, é neste ponto que se vai distinguir um vinho vegan de um vinho não apto para vegan.

Gelatina, clara de ovo ou caseína são as opções tradicionais para o processo de clarificação e, obviamente, não aptas para vegans. Em alternativa pode também fazer-se com compostos derivados de algas, argilas ou carvão ativado, o que, nestes casos, permite que o vinho resultante seja vegan, sem qualquer rasto de produtos de origem animal. Existem ainda compostos sintéticos que podem ser utilizados para este fim.

Vinhos biológicos

Relativamente a vinhos biológicos, o que deve ter em consideração são outros aspetos, já que estes são vinhos elaborados com uvas de produção biológica. Os produtores biológicos obedecem a normas de produção muito rigorosas e controladas por organismos certificadores, de acordo com a legislação em vigor. O seu rótulo contém a designação "biológico" e o logótipo da agricultura biológica.

Este tipo de produção é realizado sem recurso a produtos químicos, como fertilizantes e pesticidas, de origem química e/ou sintética. Não permite o uso de antibióticos, reguladores de crescimento ou organismos geneticamente modificados (OGM) e a utilização de sulfitos tem uma limitação máxima admitida. Na agricultura biológica, os solos são revitalizados e enriquecidos apenas com matéria orgânica. Comparativamente ao vinho tradicional, no vinho biológico a quantidade permitida de sulfitos, decorrente da utilização de dióxido de enxofre como típico agente conservante do vinho, é inferior.



€5,99

VINHO TINTO DA REGIÃO DO DOURO
QUINTA DOS CASTELARES
750 ml
Vinho tinto biológico com carácter freixenista do Douro Superior.

€6,99

VINHO TINTO DA REGIÃO DA BEIRA INTERIOR
MONTE CASCAS
750 ml
Vinho tinto biológico com notas de framboesa, alcaçuz e cereja preta.

€10,99

VINHO ROSÉ DA REGIÃO DE BORBA
HERDADE DOS OUTEIROS ALTOS
750 ml
Biológico e vegan. Aroma a frutos do bosque, especiarias e pimenta rosa.

€8,99

VINHO BRANCO DE CASTA SÍRIA
QUINTA DA BIAIA
750 ml
Biológico e vegan. Um vinho cheio de carácter.

HAIRBURST

Fortaleça o seu cabelo!

Obtenha um cabelo forte e menos quebradiço com o champô e amaciador de abacate e coco da Hairburst

- ✓ Mais de 95% ingredientes naturais
- ✓ Contém pro-vitamina B5 (pantenol), vitamina E e proteína de trigo
- ✓ Para todo o tipo de cabelos
- ✓ Vegan

SUGAR DETOX

7 Dias Sugar Detox: pense numa missão a curto prazo, a iniciar antes da época das festas. Objetivo principal: apostar a longo prazo numa dieta menos doce. O seu corpo vai agradecer.

nossa dieta mudou de forma significativa nas últimas décadas. O plano que no passado privilegiava o consumo de alimentos naturais e pouco processados transformou-se aos poucos numa dieta ocidental, onde abundam alimentos mais açucarados. Uma desintoxicação em açúcares, que promova a redução diária no consumo de açúcares simples, pode levar a vários benefícios para a saúde.

O QUE O AÇÚCAR EM EXCESSO FAZ AO SEU CORPO

PESO CORPORAL A ingestão excessiva de açúcares simples está associada ao excesso de peso e à obesidade, sendo por isso um fator de risco para as doenças crónicas, nomeadamente doença cardiovascular e diabetes tipo 2.

CÉREBRO Alguns estudos sugerem que as dietas com alto índice glicémico, com um consumo elevado de açúcares por dia, podem constituir um fator de risco para a depressão.

FÍGADO Evidências recentes sugerem que dietas ricas em açúcar aumentam o risco de desenvolvimento de fígado gordo não alcoólico (acumulação excessiva de gordura no tecido hepático).

CORAÇÃO E SISTEMA CARDIOVASCULAR Uma ingestão elevada de açúcar encontra-se associada a um aumento de fatores de risco de doença cardiovascular, nomeadamente a níveis mais elevados de triglicéridos e LDL (denominado colesterol mau).

INTESTINO O nosso corpo depende do ecossistema diversificado de microrganismos que residem no trato gastrointestinal. O consumo em excesso de açúcar refinado pode contribuir para o desequilíbrio da microbiota intestinal.

PELE Estudos apontam para o papel de uma dieta rica em açúcar na formação de produtos finais de glicação avançada – moléculas que podem danificar o colagénio e a elastina –, o que pode acelerar o processo de envelhecimento da pele.

Na população portuguesa, os alimentos que mais contribuem para um teor elevado de açúcares simples na alimentação são o açúcar de mesa adicionado a alimentos e bebidas, os doces (rebuçados, gomas, compotas, chocolates, entre outros) e os refrigerantes.

NEM TODOS OS AÇÚCARES SÃO IGUAIS

Na nossa alimentação os açúcares são fornecidos pelos hidratos de carbono – nutriente essencial ao organismo como fonte de energia. Os hidratos de carbono são constituídos por açúcares, mas nem todos os açúcares são iguais, uns são denominados simples e outros complexos.

Experimente alterar a sua dieta: as fibras solúveis presentes em alimentos como a fruta, hortícolas e leguminosas, por exemplo, podem ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Desintoxicação de açúcar: REGRAS A SEGUIR

1 REDUZA O AÇÚCAR VULGAR QUE ADICIONA AOS ALIMENTOS. Caso pretenda adoçar a sua bebida, utilize por exemplo a planta stevia e, nas suas receitas, experimente substituir parte do açúcar adicionado por puré à base de fruta.

2 PREFIRA O CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS E NATURAIS. Na escolha de alimentos embalados evite os que contêm açúcar adicionado e/ou que contêm um teor final elevado em açúcares simples. Esteja atento à rotulagem do produto alimentar que adquire, nomeadamente à lista de ingredientes e declaração nutricional.

3 INTRODUZA MAIS FIBRA NA SUA DIETA DIÁRIA. As fibras solúveis influenciam a absorção dos açúcares e ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue. Encontram-se principalmente na fruta, hortícolas, leguminosas e alimentos contendo aveia, cevada ou centeio.

4 CONHEÇA ALGUNS NUTRIENTES ALIADOS. O crómio é um mineral essencial que se encontra envolvido no metabolismo dos hidratos de carbono e que contribui para níveis adequados de glicose no sangue. Alguns estudos referem também que a canela, a especiaria mais popular nos nossos tempos, pode ser importante no controlo da glicemia.

5 ORGANIZE O SEU DIA ALIMENTAR. Uma organização adequada do seu plano alimentar diário e uma escolha de alimentos cuidada evitarão ter de recorrer a um dia alimentar baseado em alimentos embalados. Veja as nossas sugestões para as refeições de um dia alimentar.

€18,99

PICOLINATO DE CRÓMIO
SOLGAR
90 cápsulas
Suplemento alimentar.

€7,97

COMPLEXO DE CRÓMIO E CANELA
VIRIDIAN
14 cápsulas
Complexo de crómio e canela. Suplemento alimentar.

€8,60

GRANOLA
JORDANS
500 g
Flocos de cereais integrais tostados e crocantes com amêndoas e avelãs. Baixo teor de açúcar.

€17,70

ERITRITOL E STEVIA EM PÓ
NATUREFOODS
500 g
Edulcorante de mesa em pó à base de eritritol e glicosídeos de esteviol.

€1,29

KEFIR DE VACA BIOLÓGICO
VIDA CELEIRO
250 ml
Leite fermentado natural líquido com 3% de matéria gorda biológico.

€2,29

BEBIDA CHÁ FERMENTADA ZERO BIO
GUTSY CAPTAIN
400 ml
Bebida de chá verde fermentada biológica com sabor a romã.

€2,29

PASTILHAS ELÁSTICAS COM XILITOL, SEM AÇÚCAR
THE HUMBLE CO
19 g
Pastilhas elásticas com xilitol. Sem açúcar. Sabor a frutos tropicais.

AÇÚCARES SIMPLES E COMPLEXOS

OS AÇÚCARES SIMPLES SÃO ABSORVIDOS DE FORMA RÁPIDA PELO ORGANISMO. ENCONTRAM-SE SOBRETUDO NO AÇÚCAR VULGAR OU COMUM E ADICIONADOS EM VARIADOS ALIMENTOS EMPACOTADOS E PROCESSADOS. OS COMPLEXOS SÃO CONSTITUÍDOS POR CADEIAS DE AÇÚCARES QUE SÃO LENTAMENTE ABSORVIDOS E ESTÃO PRESENTES NATURALMENTE NOS CEREAIS (ARROZ, MASSA, PÃO), BATATA E NAS LEGUMINOSAS

SUGESTÃO RECEITAS

PEQUENO-ALMOÇO

Smoothie de bagas

INGREDIENTES

- 1 Maçã, cortada
- 1/2 Banana madura
- 1/2 Chávena de frutos vermelhos frescos ou congelados
- 2 Colheres de sopa de flocos de aveia instantâneos
- 1 Colher de chá de manteiga de amêndoa

PREPARAÇÃO

→ Adicione todos os ingredientes num copo misturador e envolva bem.

MEIO DA MANHÃ

- 8 a 12 amêndoas

ALMOÇO

Guisado mediterrânico com grão-de-bico

4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 Alhos-franceses médios
- 2 Colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta-caiena e especiarias q.b.
- 1 x 400g Tomate em lata, em pedaços, com o seu sumo
- 1 x 400g Grão-de-bico em lata, lavado e escorrido
- 12 Azeitonas verdes, sem caroço e fatiadas
- 1 Limão (raspa)
- 1 Colher de sopa de sumo de limão acabado de espremer
- Milho-miúdo ou arroz basmati cozido, ou pão de trigo integral, para acompanhar

PREPARAÇÃO

→ Apare o alho-francês, corte-o em altura, lave-o bem em água corrente para retirar alguma areia ou terra. Corte grosseiramente.

→ Aqueça o azeite numa frigideira grande em lume brando. Adicione o alho-francês, os coentros, as especiarias, o sal e a pimenta-caiena. Cozinhe, mexendo de vez em quando, durante cerca de cinco minutos, até que o alho-francês fique macio.

→ Adicione o tomate com o sumo, o grão-de-bico, as azeitonas, a raspa de limão e deixe levantar fervura. Reduza para lume brando e deixe cozinhar, mexendo ocasionalmente, durante cerca de 15 minutos, até que o molho de tomate fique bem espesso. Retire do lume, adicione o sumo de limão e mexa. Sirva de imediato com o milho-miúdo ou arroz, ou com pão de trigo integral.

MEIO DA TARDE

- 1 Peça de fruta fresca biológica
- kefir de vaca

JANTAR

4 PORÇÕES

Tofu salteado

INGREDIENTES

- 1 Colher de sopa de azeite
- 1 Brócolo, cortado
- 4 Dentes de alho, fatiados
- 1 Pimento vermelho, sem sementes e fatiado finamente
- 1 Molho de cebolinho, cortado
- 140 g Feijão preto em lata
- 300 g Tofu bio marinado, em cubos
- 1 Colher de sopa de vinagre balsâmico
- 25 g Castanhas-de-caju ao natural
- Sal e pimenta q.b.
- Massa noodles integral para acompanhar

PREPARAÇÃO

→ Aqueça ligeiramente o azeite num wook antiaderente e adicione o alho, o pimento e o brócolo, deixando a cozinhar durante cinco minutos ou até ficar macio (junte água, se necessário).

→ Adicione o cebolinho, o feijão preto e o tofu, e salteie durante cinco minutos.

→ Adicione o vinagre balsâmico e os cajus, envolvendo. Sirva com a massa noodles.

YOGI TEA®

BIOLÓGICO

Feel good,
Be good,
Do good.

Descubra a nossa gama de infusões Chai.

Deixe-se inspirar pelo sabor encantador e pelos aromas intensos das misturas únicas das nossas infusões ayurvédicas.

Óleos... há muitos!

Sejam provenientes de frutos, de sementes ou de frutos secos, o que não faltam são óleos e gorduras... Mas sabe qual deve escolher?

A escolha do óleo a usar deve depender de vários fatores, nomeadamente, o tipo de prato que vai ser cozinhado, a temperatura a que vai ser submetido e as características que procura neste alimento.

Já é do conhecimento geral que a fritura não é um processo frequentemente recomendado. Além de acrescentar gordura aos alimentos, pode conduzir à formação de substâncias tóxicas, principalmente se o óleo usado não for adequado a temperaturas muito altas. No entanto, em determinadas alturas, como durante a época natalícia, é mais comum, pelo que convém saber realizar esta técnica de confeção da melhor maneira.

Os óleos usados para fritar sofrem alterações rápidas e muito complexas devido às temperaturas elevadas a que são sujeitos. Uma vez que essas alterações podem ter consequências, quer ao nível nutritivo, quer ao nível da saúde humana, é importante saber como os diversos óleos se comportam.

Se, por um lado, o azeite é uma gordura tipicamente portuguesa e mediterrânica, se a ideia é fritar um alimento, como batatas, por exemplo, então esta pode não ser a melhor opção.

Todos os óleos e gorduras têm uma temperatura à qual começam a reagir de forma "anormal". Esta temperatura é chamada de "ponto de fumo". Para além da visível formação de fumo, tal como o nome indica, também outras características ficam alteradas: aumento da presença de compostos oxidados, redução do teor de vitaminas, degradação dos ácidos gordos, entre outras.

Os óleos e os pratos mais adequados

IDEAL PARA...
PONTO DE FUMO
UTILIZAÇÕES CULINÁRIAS

€3,99

AZEITE VIRGEM EXTRA BIO
VIDA CELEIRO
500 ml
Azeite virgem extra biológico, 100% português, extraído a frio.

€4,25

ÓLEO DE COLZA BIO
BYODO
250 ml
Óleo de colza biológico, não refinado e prensado a frio.

€8,99

ÓLEO DE GRAINHA DE UVA BIO
GRADUVA
500 ml
Extraído mecanicamente por prensagem a frio.

€10,74

ÓLEO DE AMENDOIM
VITAQUELL
250 ml
Com sabor típico a amendoim tostado, prensado a frio, não refinado e biológico.

€7,34

ÓLEO DE SÉSAMO TOSTADO BIO
CLEARSPRING
250 ml
Aroma a frutos secos, dá um autêntico sabor oriental.

€8,90

ÓLEO DE GIRASSOL BIO
VITAQUELL
750 ml
Fabricado a partir de sementes de girassol descascadas

€5,59

ÓLEO DE COCO NEUTRO BIO
NATUREFOODS
400 g
Óleo de coco biológico, desodorizado e refinado.

€10,80

ÓLEO DE ABACATE BIO
CLEARSPRING
250 ml
Com sabor a frutos secos, serve uma variedade de pratos.

INFUSÕES

Superar os desafios do inverno

Com o tempo frio, a chuva e o Natal à porta, melhor do que poder desfrutar de uma chávena de chá ou infusão, é saber que, ao beber esta bebida, poderá estar a contribuir para o seu bem-estar e prevenir alguns desconfortos.

» Fortalecer o sistema imunitário

EQUINÁCEA Vários estudos referem o papel da equinácea na estimulação do correto funcionamento do sistema imunitário. Além de muito utilizada em suplementos alimentares, também pode optar por deixá-la em infusão e usufruir das suas propriedades sob esta forma.

» Respiração desimpedida

EUCALIPTO As folhas de eucalipto possuem um óleo essencial que contribui para a saúde respiratória, o que o pode ajudar em situações comuns no inverno, como o nariz entupido ou secreção excessiva de muco nasal. Deixe as folhas em água fervente durante alguns minutos para que este óleo possa ser libertado.

» Combater a tosse

TOMILHO Esta planta parece ajudar a manter a mucosa do sistema respiratório normal assim como o seu correto funcionamento. Desta forma, pode ser um bom aliado no alívio dos sintomas da constipação, como a tosse e a rouquidão.

» Melhorar as frieiras

GENGIBRE Decorrente de uma circulação sanguínea comprometida, as frieiras são uma condição que afeta muitos portugueses. Um dos principais fatores desencadeantes desta situação é a má circulação. O gengibre, por induzir o robor, pode ajudar a aliviar este problema tão comum.

» Digestões mais leves

HORTELÃ Além de contribuir para o conforto digestivo, a hortelã parece ter também efeitos a nível intestinal, contribuindo para a correta motilidade intestinal e para o alívio da flatulência.

» Clássicos da época natalícia

MAÇÃ-CANELA Uma das combinações de sabores e aromas mais comuns do inverno, a maçã e a canela, é um clássico à lareira. Além do sabor inconfundível, a canela parece ajudar a controlar a digestão dos açúcares. Experimente beber esta infusão como acompanhamento das sobremesas típicas de Natal.

€3,99

VOZ CLARA
YOGI TEA
17 saquetas
Infusão ayurvédica biológica com alcaçuz, funcho, tomilho e óleo essencial de limão.

€2,14

HORTELÃ-PIMENTA
VIDA CELEIRO
40 g
Hortelã-pimenta biológica em folhas secas.

€3,99

DEFESAS NATURAIS
YOGI TEA
17 saquetas
Com equinácea, acerola e bagas de sabugueiro. Reconfortante, com vitamina C natural da acerola.

€7,40

MAÇÃ CANELA
DRAIN YOU
40 g
Receita original da tisana Drain You, com pedaços de canela e de maçã desidratada do Alentejo e da região Oeste de Portugal.

€3,99

RESPIRAÇÃO
YOGI TEA
17 saquetas
Infusão biológica com eucalipto, manjericão e tomilho

€3,89

GENGIBRE E CURCUMA
TEEKANNE
20 saquetas
A infusão de hortelã-pimenta tem um sabor refrescante, forte e aromático. Experimente juntar algumas fatias de gengibre fresco.

Clearspring

Chás japoneses biológicos cuidadosamente selecionados
Para um momento relaxante a qualquer hora do dia

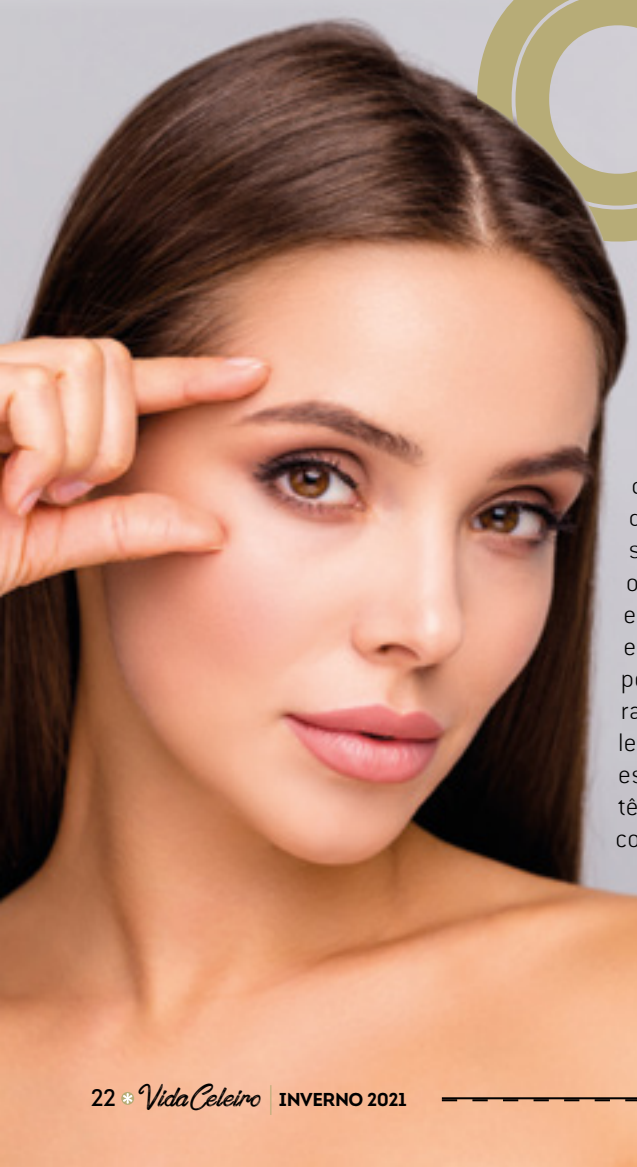
CHÁ 3 ANOS BIO KUKICHA

CHÁ VERDE BIO MATCHA

CHÁ JAPONÊS BIO HOJICHA

NUTRIENTES ESSENCIAIS *para os olhos*

ALGUNS NUTRIENTES PODEM AJUDAR A PROTEGER OS OLHOS E A PREVENIR OS EFEITOS NEGATIVOS DOS RADICAIS LIVRES. DESCUBRA QUAIS OS MAIS IMPORTANTES PARA MANTER OS SEUS OLHOS SAUDÁVEIS.



Os problemas e doenças oculares mais comuns são aqueles que afetam a capacidade de focagem das imagens na retina (ex. miopia, hipermetropia), as cataratas, o glaucoma, a degenerescência macular da idade (DMI) e os olhos secos. Estas condições tendem a aparecer com o envelhecimento, sendo que o stresse oxidativo parece ser um dos principais fatores para o seu desenvolvimento. O olho é uma estrutura complexa que apresenta um elevado consumo de oxigénio, sendo, por isso, mais suscetível ao stresse oxidativo. Por outro lado, trata-se de um órgão exposto à radiação solar e que tem estruturalmente uma elevada composição em ácidos gordos polinsaturados. A formação de radicais livres leva, por consequência, ao dano das estruturas oculares. Neste campo têm surgido evidências de que certos compostos nutricionais podem ter um impacto positivo na proteção ocular e prevenção dos efeitos negativos dos radicais livres.

8 NUTRIENTES ESSENCIAIS PARA A SAÚDE OCULAR

1

Luteína e zeaxantina

TRATAM-SE DE CAROTENOIDES PRESENTES EM ALIMENTOS COMO OS LEGUMES DE FOLHA VERDE-ESCURA. A LUTEÍNA E A ZEAXANTINA SÃO OS ÚNICOS CAROTENOIDES QUE PODEM SER ENCONTRADOS NA RETINA DO OLHO HUMANO. CONTRIBUEM PARA O PROTEGER AO ABSORVER A RADIAÇÃO AZUL, ASSIM COMO OS RADICAIS LIVRES. ALGUNS ESTUDOS INDICAM QUE O CONSUMO DE CERCA DE 6 MG/DIA DE LUTEÍNA E ZEAXANTINA PODE PREVENIR A DMI.

2

Mirtilo

PARA ALÉM DO SEU SABOR DOCE AGRADÁVEL, OS MIRTILOS SÃO UMA EXCELENTE FONTE DE ANTOCIANINAS, UM ANTIOXIDANTE QUE LHES DÁ O SEU PIGMENTO, QUE PODERÁ VARIAR ENTRE O VERMELHO, O ROXO E O AZUL. O CONSUMO DE CERCA DE 100 G DE MIRTILOS PARECE CONTRIBUIR DE FORMA RELEVANTE PARA A PREVENÇÃO DE PROBLEMAS RELACIONADOS COM A MÁ IRRIGAÇÃO SANGUÍNEA DOS TECIDOS, EM PARTICULAR, DOS OLHOS. POR OUTRO LADO, AS ANTOCIANINAS PODEM CONTRIBUIR PARA PREVENIR O APARECIMENTO DE CATARATAS, FADIGA OCULAR E DMI.

Sabia que?

Durante a II Guerra Mundial (1939-45) os pilotos ingleses consumiam sumo de mirtilo para melhorar a visão à noite.

3 Ómega-3

UM TIPO PARTICULAR DE ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA-3, O DHA E O EPA, TEM DEMONSTRADO EM VÁRIOS ESTUDOS UM PAPEL IMPORTANTE NA PREVENÇÃO DA DMI, GRAÇAS AO SEU EFEITO NA MELHORIA DA ELASTICIDADE DOS VASOS SANGUÍNEOS. O DHA, EM PARTICULAR, PODE SER ENCONTRADO NA RETINA E ACREDITA-SE QUE TENHA UM PAPEL ESTRUTURAL NESTE ÓRGÃO. TAL COMO OS MIRTILOS, OS ÓMEGAS-3 SÃO IMPORTANTES PARA ASSEGURAR UMA IRRIGAÇÃO SANGUÍNEA ADEQUADA PARA A ESTRUTURA DELICADA DO OLHO.

4 Zinco

ESTE MINERAL INTERVÉM EM DIVERSOS PROCESSOS ENZIMÁTICOS NO ORGANISMO, RESPONSÁVEIS, POR EXEMPLO, PELA CAPTAÇÃO DOS RADICAIS LIVRES. ASSIM, O ZINCO É IMPORTANTE PARA PREVENIR O STRESSE OXIDATIVO RESPONSÁVEL PELO DANO OCULAR. ADICIONALMENTE, INTERVÉM NA TRANSMISSÃO DO IMPULSO NERVOSO NO OLHO, E, POR ISSO, NA CAPACIDADE DE RECEÇÃO DA INFORMAÇÃO VISUAL.

5 Ginkgo biloba

TRADICIONALMENTE UTILIZADO NA MEDICINA CHINESA, O GINKGO BILOBA É ESPECIALMENTE RICO EM FLAVONOIDES. ESTES COMPOSTOS, POR SUA VEZ, ESTIMULAM A LIBERTAÇÃO DE ÓXIDO NÍTRICO, UM POTENTE VASODILATADOR. COM O GINKGO BILOBA SERÁ POSSÍVEL MELHORAR A IRRIGAÇÃO SANGUÍNEA DOS OLHOS E, AINDA, DE ACORDO COM ALGUNS ESTUDOS, PREVENIR O DESENVOLVIMENTO DE CATARATAS.

6 Eufrásia

NA MEDICINA POPULAR, A EUFRÁSIA É UTILIZADA NAS AFEÇÕES RELACIONADAS COM OS OLHOS, DEVIDO ÀS AÇÕES QUE HOJE LHE SÃO ATRIBUÍDAS COMO PLANTA ANTI-INFLAMATÓRIA, ANTIOXIDANTE E REGENERADORA. RICA EM IRIDOIDES E FLAVONOIDES, ENTRE OUTROS, A SUA UTILIZAÇÃO PARECE SER VANTAJOSA EM CONTEXTOS DE CONJUNTIVITE, DE OLHOS SECOS OU DE ALERGIAS OCULARES.

7 Vitamina E

NA VERDADE, A VITAMINA E É UM CONJUNTO DE OITO ANTIOXIDANTES LIPOSSOLÚVEIS, SENDO O α-TOCOFEROL O MAIS CONHECIDO. ATENDENDO À ELEVADA COMPOSIÇÃO EM ÁCIDOS GORDOS DA RETINA, O α-TOCOFEROL É CRUCIAL PARA PREVENIR A OXIDAÇÃO E CONSEQUENTE DEGRADAÇÃO DESTA ESTRUTURA PELOS RADICAIS LIVRES. O CONSUMO DIÁRIO RECOMENDADO SÃO 15 MG DE α-TOCOFEROL PARA ADULTOS ACIMA DOS 19 ANOS.

8 Vitamina C

PARA ALÉM DO SEU RECONHECIDO PAPEL ANTIOXIDANTE, A VITAMINA C INTERVÉM AINDA NA FORMAÇÃO DO COLAGÉNIO QUE, POR SUA VEZ, É IMPORTANTE PARA O SUPORTE ESTRUTURAL DOS VASOS SANGUÍNEOS E DOS MÚSCULOS, ENTRE OUTROS. ESTA VITAMINA CONTRIBUI AINDA PARA A REGENERAÇÃO (ISTO É "RECICLAGEM") DE OUTROS ANTIOXIDANTES COMO A VITAMINA E. POR ESTE MOTIVO, A VITAMINA C É IMPORTANTE PARA A MANUTENÇÃO DE UMA VISÃO SAUDÁVEL.

€38,50

VISION GUARD VITAMINAS COM ZINCO E LUTEÍNA
SOLGAR

60 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar com nutrientes essenciais para a visão, como o zinco e a luteína.

€30,67

MIRTILO E EXTRATO DE MIRTILO EM PÓ
SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar produzido a partir de extrato estandardizado de bagas de mirtilo, fornecendo 25% de antocianinas por cápsula (15 mg).

€18,69

VIRIDIAN LUTEIN PLUS
VIRIDIAN

30 cápsulas vegetais

Suplemento alimentar. Com nutrientes essenciais para os olhos.

€25,27

COMPLEXO DE MIRTILO, GINKGO E EUFRÁSIA
SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar com um complexo de plantas, vitaminas (E e A) e minerais.

€12,47

EUFRÁSIA – EXTRATO LÍQUIDO S/ÁLCOOL
NATURES ANSWER

30 ml

Suplemento alimentar. Extrato líquido não alcoólico de eufrásia.

€32,79

VITAMINA C E ZINCO EM PÓ
VIRIDIAN

100 g

Suplemento alimentar que contém ainda bioflavonoides cítricos.

€25,90

VITAMINA E 134 MG
SOLGAR

100 cápsulas

Suplemento alimentar adequado a vegans.

COLAGÉNIO:

O colagénio é uma proteína abundante no nosso corpo e, na derme, que ajuda na estrutura e integridade da pele.

O que acontece ao seu corpo quando o toma?

O colagénio é uma proteína, disposta em filamentos, que se tornou bastante popular nos últimos anos. Trata-se de um composto muito abundante no nosso corpo e que fornece estrutura aos tecidos, como a pele, articulações e ossos.

Na camada média da pele – a derme – o colagénio ajuda a formar uma rede fibrosa, que fornece estrutura e integridade.

Sabemos que o processo de envelhecimento da pele se encontra associado às alterações da estrutura e função das fibras de colagénio, o que leva ao aumento da flacidez, secura da pele e ao aparecimento de rugas.

AÇÃO NA PELE

Segundo investigações recentes, o colagénio hidrolisado pode ajudar na melhoria do estado da pele, permitindo atenuar os sinais de envelhecimento, aumentar a elasticidade e a hidratação.

AÇÃO NAS ARTICULAÇÕES

Algumas evidências científicas têm sugerido que o colagénio hidrolisado pode ajudar também na função e na dor articular, em indivíduos com osteoartrite ou outros problemas articulares. Outro contexto em que poderá ser útil é no desporto, ajudando a reduzir o desconforto articular associado ao maior impacto sobre as articulações.

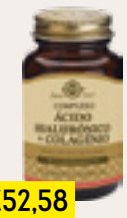
AÇÃO NOS OSSOS

Os ossos são compostos por minerais, como o cálcio, mas também por proteínas, necessárias e fundamentais para a construção e reparação óssea.

Um estudo em específico chamou a atenção para a importância do colagénio na matriz óssea, ao revelar que a ingestão de peptídeos de colagénio aumentou a densidade óssea em mulheres após a menopausa (que sofriam já de uma redução da densidade mineral óssea relacionada com a idade). Neste estudo, a suplementação foi associada a uma mudança favorável nos marcadores ósseos, quer no aumento da formação óssea, quer na redução da sua degradação.

€20,99

COLAGÉNIO 600 MG
HEALTH SPARK
60 cápsulas
Suplemento alimentar.



€52,58

ÁCIDO HIALURÓNICO E COLAGÉNIO
SOLGAR
30 comprimidos
Suplemento alimentar que fornece ácido hialurónico, vitamina C e colagénio.

€30,80

ERGYFLEX
NUTERGIA
30 saquetas
Suplemento alimentar à base de colagénio, glucosamina, condroitina e ácido hialurónico

€14,89

COLAGÉNIO HIDROLISADO EM PÓ PROVENIENTE DA GELATINA
VIDA CELEIRO
250 g
Suplemento alimentar.

€3,99

MÁSCARA FACIAL COLAGÉNIO VEGETAL PREENCHIMENTO RUGAS
MONTAGNE JEUNESSE
12 ml
Máscara facial em creme. Contém como ingrediente a alga marinha Pelvetia.

SCHOCK'S

BARRAS CROCANTES

DESCUBRA A FORMA MAIS NATURAL DE TRANSPORTAR ENERGIA!

- SEM GLÚTEN
- SEM LACTOSE
- ADOÇADAS COM MEL

SÉSAMO | AMENDOIM | FRUTOS SECOS

À venda nas lojas Celeiro
e em www.celeiro.pt

A SUA MELHOR DEFESA

A alimentação mediterrânica fornece ao organismo nutrientes protetores e essenciais a uma adequada função do sistema imunitário.

Hoje em dia é imprescindível pensarmos na melhor forma de otimizar o mecanismo de defesa natural do nosso organismo. Destacamos um conjunto de sugestões sobre o estilo de vida e nutrientes, que podem ajudar a manter uma função adequada do seu sistema imunitário.

O sistema imunitário é o conjunto de órgãos, tecidos e moléculas, que, de forma coordenada, respondem e nos defendem contra invasores. A sua função é sobretudo defender o organismo contra agentes externos, como, por exemplo, bactérias, vírus, etc.

COMO PODEMOS PROMOVER UMA RESPOSTA MAIS EFICAZ DO NOSSO SISTEMA IMUNITÁRIO?

Estilo de vida 1

APOSTE EM ATITUDES QUE PROMOVEM O BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA IMUNITÁRIO:

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

→ A prática de uma alimentação mediterrânica, baseada em alimentos ricos em antioxidantes, irá fornecer ao organismo um conjunto de nutrientes protetores e essenciais ao sistema imunitário. Procure consumir alimentos frescos (fruta e legumes), biológicos, coloridos e varie o tipo de alimento.

EQUILÍBRIO DA FLORA INTESTINAL

→ Uma mucosa intestinal equilibrada constitui uma barreira interna importante nas defesas do nosso organismo. Cerca de 70% do nosso sistema imunitário encontra-se no intestino e este é influenciado pela nossa microbiota intestinal.

O sistema imunitário é o conjunto de órgãos, tecidos e moléculas, que, de forma coordenada, respondem e defendem o organismo contra agentes externos, como, por exemplo, bactérias, vírus, etc.

Procure consumir alimentos fermentados como: iogurte, kefir, chucrute, kimchi, kombucha e miso. Os microrganismos, como os lactobacilos e as bifidobactérias, podem constituir uma opção para enriquecer a sua flora intestinal.

SONO REPARADOR

→ Um sono reparador pode ter impacto no sistema imunitário. Alguns estudos demonstram que um sono adequado e um sistema circadiano equilibrado melhoram a produção de moléculas utilizadas na resposta imunitária. Adote estratégias para obter um sono descansado.

CONTROLO DO STRESSE

→ Estudos sugerem que o stresse crónico pode suprimir a resposta imunitária e/ou levar ao aparecimento de respostas exageradas. Arranje, por exemplo, um passatempo ou hobby que o ajude a controlar o stresse diário.

EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

→ No que diz respeito à prática de exercício físico, o recomendado é optar pela prática regular, de intensidade moderada a intensa, e com uma duração que pode variar entre 30 a 60 minutos.

Nutrientes aliados 2

EXISTEM NUTRIENTES E COMPOSTOS QUE DESEMPENHAM PAPÉIS CRUCIAIS NO SISTEMA IMUNITÁRIO:

Vitamina D

» Esta vitamina contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário e tem a capacidade de estimular a produção de células responsáveis pela eliminação de agentes patogénicos.

Vitamina C

» Desempenha um papel fundamental na função imunitária, protege contra radicais livres e estimula a função dos glóbulos brancos.

Zinco

» Pode ser considerado um guardião ou protetor do sistema imunitário, uma vez que praticamente todas as

DEFICIÊNCIA/INSUFICIÊNCIA DE VITAMINA D

De acordo com um estudo recente (2020), a deficiência/insuficiência de vitamina D é altamente prevalente em Portugal, afetando mais de 60% da população adulta.

CONHEÇA OS DIFERENTES SINTOMAS

PREPARE-SE PARA O INVERNO E SAIBA QUAIS OS SINTOMAS MAIS COMUNS EM CADA SITUAÇÃO.

→ CONSTIPAÇÃO
- Congestão nasal
- Tosse
- Dor de garganta
- Espirros

→ ALERGIA RESPIRATÓRIA
- Espirros
- Tosse
- Congestão e/ou corrimento nasal
- Lacrimejar e/ /ou irritação nos olhos

→ GRIPE
- Febre
- Arrepios
- Tosse
- Dor de garganta
- Congestão e/ou corrimento nasal
- Dores musculares
- Dor de cabeça
- Fadiga

→ COVID-19
- Febre
- Arrepios
- Tosse
- Dor no peito/ /dificuldade em respirar
- Dores musculares
- Dor de cabeça
- Perda de olfato e/ou paladar
- Congestão e/ou corrimento nasal
- Náuseas e vómitos
- Diarreia

€38,22

ESTER-C®
SOLGAR
90 *cápsulas*
Suplemento alimentar. Ester-C plus vitamina C 1000 mg.

€22,07

VITAMINA D 4000 UI
SOLGAR
60 *cápsulas*
Suplemento alimentar de Vitamina D3.

€12,05

VITAMINA C ZINCO
SAMBUCOL
15 *comprimidos efervescentes*
Suplemento alimentar. Sabugueiro (*Sambucus nigra*), vitamina C e Zinco.

€17,99

PROPEX IMMUNO
ORTIS
60 *comprimidos*
Suplemento alimentar à base de andrographis, sabugueiro, zinco, selénio e vitaminas C e E.

€39,45

SHIITAKE, REISHI MAITAKE
SUPERDIET
20 *ampolas*
Suplemento alimentar à base de cogumelos shiitake, reishi e maitake.

€26,99

ULTIBIO IMMUNE
SOLGAR
30 *cápsulas*
Suplemento alimentar com culturas vivas, vitamina D3, vitamina B12 e vitamina A.

€29,74

SEIVA IMPERIAL
SUPERDIET
20 *ampolas*
Suplemento alimentar à base de mel de acácia, espinheiro amarelo, pinheiro, eucalipto, geleia real, pólen, própolis.

células do sistema imunitário dependem deste mineral para a manutenção de uma função adequada.

Plantas: equinácea e sabugueiro

» Algumas espécies de equinácea mostram efeitos na regulação da função imunitária e estudos demonstram que os seus extratos podem ajudar no suporte do sistema imunitário. A planta conhecida como sabugueiro (*Sambucus nigra*) suporta o mecanismo de defesa do organismo.

Produtos da colmeia e cogumelos

» A própolis (goma produzida pelas abelhas com o objetivo de proteger a colmeia), devido aos seus compostos fitoquímicos bioativos, possui propriedades importantes para o sistema de defesas. Os cogumelos (reishi, shiitake e maitake, por exemplo) são, no geral, ricos em betaglucanos – compostos conhecidos pela sua ação imunomoduladora.

Alimentação adequada

3

A QUALIDADE DA DIETA ALIMENTAR ENCONTRA-SE INTIMAMENTE RELACIONADA COM A MANUTENÇÃO ADEQUADA DO NOSSO SISTEMA DE DEFESAS.

Alguns padrões alimentares desequilibrados levam à presença de um estado inflamatório, o que pode afetar a função do nosso sistema imunitário.

Na base de um normal funcionamento do sistema imunitário está a prática de um regime alimentar diário variado e equilibrado, caracterizado por um elevado consumo de produtos vegetais (hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosos). Deixamos algumas sugestões de alimentos que, pela sua composição, se destacam quando o tema é ajudar a promover uma defesa mais eficaz.

LEMBRE-SE:

é importante apostar na variedade de alimentos no seu plano alimentar diário e procurar obter uma proporção superior a

50%

no consumo de alimentos de origem vegetal.

CITRINOS

* As frutas cítricas e alimentos como, por exemplo, pimentos, kiwi, brócolos, são ricos em vitamina C.

CEREAIS INTEGRAIS E NOZES

* Os frutos oleaginosos (como o pinhão, a amêndoa e as nozes) e os grãos integrais são fontes alimentares do mineral zinco e contêm ainda teores significativos de fibra.

PEIXE GORDO

* O peixe fornece quantidades consideráveis de vitaminas A e D e é uma fonte considerável de ácidos gordos essenciais, como os ómega-3.

IOGURTE E ALIMENTOS FERMENTADOS

* Os alimentos fermentados contêm microorganismos vivos, que podem ajudar a promover a diversidade da flora intestinal.

ALHO E GENGIBRE

* Os compostos fitoquímicos bioativos presentes nestes alimentos têm sido estudados na ajuda ao suporte do sistema imunitário.

Na base de um normal funcionamento do sistema imunitário está a prática de um regime alimentar diário variado e equilibrado, caracterizado por um elevado consumo de produtos vegetais (hortícolas, fruta, cereais pouco refinados, leguminosas, frutos secos e oleaginosos).

SOLGAR®
Since 1947

Reforce o seu sistema imunitário.

A vitamina C e a vitamina D contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário e a Equinácea contribui para o normal funcionamento das defesas do organismo.

Suplementos alimentares

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.
Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento.

PROTOCOLO PARA UMA PELE PERFEITA

CUIDADO COM O CORPO

Para prevenir a desidratação e a desnutrição da pele do corpo, aplique um óleo ou um creme corporal hidratante e massaje. Não se esqueça das mãos e zonas do corpo (como o rosto), mais expostas e suscetíveis a apresentar sinais de envelhecimento.

A chave para manter a sua pele radiante, macia e uniforme é, sem dúvida, ter uma rotina adequada de cuidados. Comece hoje.

Deixamos-lhe os passos que deverá considerar na sua rotina de beleza, para a ajudar a alcançar uma pele bonita e luminosa.

LIMPEZA

DE MANHÃ E AO FINAL DO DIA É ESSENCIAL LIMPAR A PELE. ISSO AJUDARÁ A REMOVER A OLEOSIDADE, IMPUREZAS, E A MAQUILHAGEM DO ROSTO.

ESCOLHA UM PRODUTO QUE PROMOVA UMA LIMPEZA GENTIL E SUAVE. DEPOIS DE LIMPAR, DEVE PASSAR O ROSTO POR ÁGUA. E, CASO PRETENDA OBTER UMA LIMPEZA MAIS PROFUNDA OU REMOVER POSSÍVEIS RESTOS DE MAQUILHAGEM, PODERÁ OPTAR, DEPOIS, POR UTILIZAR UM TÓNICO FACIAL.

€15,90

SKIN, NAILS & HAIR
SOLGAR

60 comprimidos

Suplemento alimentar. Fórmula pele, unhas e cabelo. MSM, vitamina C, zinco e aminoácidos.

€17,90

COLAGÉNIO ANTIOX
VITANATUR

180 g

Suplemento alimentar em pó à base de colagénio hidrolisado.

€38,21

ÁCIDO HIALURÓNICO
VIRIDIAN

30 cápsulas

Suplemento alimentar de ácido hialurónico 200 mg.

€14,29

BETACAROTENO
SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar. Betacaroteno 7 mg.

€22,99

ASTAXANTINA
VIRIDIAN

30 cápsulas

Suplemento alimentar. Astaxantina.

€11,59

SOLUÇÃO MICELAR DESMAQUI-LHANTE ROSTO
CATTIER

300 ml

Solução micelar rosto.

€23,99

CREME ANTIEN-VELHECIMENTO BAKUCHIOL
DR. ORGANIC

50 ml

Creme de rosto hidratante e antienvelhecimento com bakuchiol.

NUTRIÇÃO ADEQUADA

ESCOLHA UM CREME ESPECÍFICO PARA ZONAS SENSÍVEIS, UM SÉRUM E UM CREME FACIAL, COM INGREDIENTES ADEQUADOS AO TIPO DE PELE E IDADE.

PARA COMBATER OS SINAIS VISÍVEIS DE ENVELHECIMENTO CUTÂNEO, DEVERÁ ESCOLHER PRODUTOS COSMÉTICOS COM INGREDIENTES COM UMA AÇÃO REFIRMANTE (COLAGÉNIO, ÁCIDO HIALURÓNICO, BAKUCHIOL, BABA DE CARACOL).

PROTEÇÃO SOLAR

USAR O PROTETOR SOLAR DIARIAMENTE DEVE FAZER PARTE DA ROTINA DE CUIDADOS COM A PELE, PARA MANTÊ-LA PROTEGIDA CONTRA OS EFEITOS DA RADIAÇÃO UVA E UVB.

APLIQUE UM PROTETOR SOLAR NO ROSTO DIARIAMENTE. OPTE POR PROTETORES SOLARES VEGAN, QUE RESPEITEM O AMBIENTE MARINHO.

ESFOLIAÇÃO E MÁSCARA

O HÁBITO DE ESFOLIAR AJUDA NA RENOVAÇÃO CELULAR, ELIMINANDO AS CÉLULAS MORTAS QUE SE ENCONTRAM NA SUPERFÍCIE DA PELE.

ESFOLIE A PELE DO ROSTO UMA VEZ POR SEMANA, E APLIQUE POSTERIORMENTE UMA MÁSCARA HIDRATANTE E NUTRITIVA.

Nutrientes-chave para a pele

COLAGÉNIO
Proteína presente nos tecidos conjuntivos (pele, osso, cartilagem, tendões) que fornece suporte, estrutura e elasticidade.

ÁCIDO HIALURÓNICO
Molécula com uma capacidade única de reter água, que se encontra envolvida na hidratação da pele.

ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA-3
Lípidos essenciais para a pele. A sua deficiência demonstrou aumentar a permeabilidade da pele e promover a perda de água.

CAROTENÓIDES (COMO A ASTAXANTINA E O BETACAROTENO)
Componentes vitais do sistema de proteção antioxidante da pele humana, desempenhando um papel essencial na neutralização dos radicais livres.

Proteína whey ou vegan

DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS

Se sempre se questionou sobre as diferenças entre a proteína do soro de leite (whey) e as proteínas vegan, este artigo é para si! Saiba o que torna cada uma única.

Hoje em dia existem diferentes opções no mercado para quem procura reforçar a sua dieta com proteína. Este nutriente é importante para ajudar a manter uma massa muscular saudável, entre outras funções, porém nem todas as proteínas em pó são iguais. No momento de escolher há vários fatores a ter em consideração, como o perfil de aminoácidos essenciais e a qualidade da proteína.

Um aminoácido essencial (AE) é aquele que não é produzido pelo organismo e que necessita de ser obtido através da alimentação. A whey fornece todos os AE sendo considerada uma proteína completa. As vegetais são proteínas incompletas, dado que não fornecem todos os AE. Por este motivo, é comum encontrar diferentes proteínas vegetais combinadas entre si para melhorar o perfil de AE. Alguns

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL MÉDIA

Por 100 g

	whey baunilha	mistura de proteína de ervilha e cânhamo com banana
ENERGIA	1625 kJ / 384 Kcal	1684 kJ / 400 kcal
LÍPIDOS	4,4 g	11 g
dos quais saturados	3,0 g	1,6 g
HIDRATOS DE CARBONO	4,8 g	6,4 g
dos quais açúcares	3,1 g	4,4 g
FIBRA	0,3 g	3,7 g
PROTEÍNAS	80,0 g	67 g
SAL	1,27 g	0,98 g

€29,99

100% WHEY BAUNILHA 900 G
ON OPTIMUM NUTRITION
900 g
Proteínas do soro de leite em pó, prontas para misturar.

€39,28

WHEY TO GO PROTEINA EM PÓ CHOCOLATE
SOLGAR
377 g
Produzido a partir de leite de vacas que pastam ao ar livre.

€16,99

PREP. VEGAN PROTEICO COM FRUTOS VERMELHOS E GOJI
ISWARI
350 g
Com proteínas, ferro, magnésio e vitamina C.

€16,99

PROTEÍNA VEGAN BIO AMENDOIM MACA – PÓS-TREINO
ISWARI
350 g
Com farinha de amendoim, proteína de ervilha, entre outras.

€9,99

SUPER VEGAN PROTEIN
ISWARI
250 g
Com proteína de arroz, de ervilha e de cânhamo em pó.

destes AE, a valina, a leucina e a isoleucina são aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), que têm assumido um papel de destaque no desporto por serem um dos principais combustíveis do músculo durante o exercício.

Por outro lado, a qualidade da proteína é medida em função da sua capacidade de satisfazer as necessidades de aminoácidos do organismo e da sua digestibilidade. Neste campo a proteína whey e a de soja são as que apresentam maior qualidade em comparação com as restantes opções vegetais. Logo a seguir encontram-se a proteína de ervilha, a de arroz e a de amendoim.

PERFIL DE AMINOÁCIDOS DE CADEIA RAMIFICADA (BCAA) DE DIFERENTES PROTEÍNAS

	WHEY %	SOJA %	ERVILHA %	ARROZ %	NECESSIDADES DO ORGANISMO %
Isoleucina	6,4	4,7	4,6	3,8	3
Leucina	9,9	8	7,4	8,2	5,9
Valina	6,3	4,9	5,1	5,5	3,9

Valores expressos como % em relação ao valor total da proteína do alimento

Proteínas

WHEY	VS	VEGETAL
* Contém.	LACTOSE	* Não contém, sendo de digestão mais fácil.
* Apenas contém proteína.	DENSIDADE NUTRICIONAL	* Contém outros nutrientes como vitaminas do complexo B, minerais, fibra e antioxidantes.
* Fonte de proteína completa, fornecendo todos os aminoácidos essenciais.	PERFIL DE AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS	* Fornece proteína incompleta, sendo importante a conjugação com diferentes proteínas vegetais.
* Elevado conteúdo em BCAA.	CONTEÚDO EM BCAA	* Menor conteúdo em BCAA.
* Encontra-se habitualmente combinada com aromas.	SABOR	* Pode ser encontrada em versões com sabor neutro, podendo ser mais versátil.

Laboratoires ORTIS
DEPUIS 1953

Sistema imunitário e reforço das defesas

Dê prioridade ao seu sistema imunitário e ao da sua família!

Suplementos alimentares

O sabugueiro apoia a resistência do organismo. A vitamina C, D, o zinco e o selénio contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

STOP!

Queda de cabelo

Com a idade, mas também com hábitos de vida ou desequilíbrios hormonais, surge a queda de cabelo. Conheça algumas das causas, mas também formas de manter o seu cabelo saudável durante mais tempo.

O cabelo é composto maioritariamente por proteína e estima-se que um fio de cabelo tenha entre dois a sete anos de vida útil. Em circunstâncias normais, perdem-se entre 150 a 200 cabelos por dia, que são depois substituídos por outros fios novos. A quantidade de cabelo que se perde por dia é determinada geneticamente, mas todos temos alguma perda de cabelo que tende a acentuar-se com o envelhecimento. Ao mesmo tempo, o ritmo de crescimento e a espessura do fio do cabelo também diminuem com a idade.

A calvície masculina é habitualmente causada por alterações nos níveis da testosterona, podendo ainda ter outras causas que não hormonais.

QUAIS OS NUTRIENTES QUE PODEM AJUDAR?

BIOTINA Esta vitamina apoia diversas reações no organismo envolvidas no metabolismo das gorduras, dos hidratos de carbono e das proteínas. Para além da dieta, esta vitamina pode ser obtida a partir da fermentação das bactérias intestinais. Por isso, tenha em atenção quando há alterações do funcionamento intestinal, ou aquando da toma de antibióticos, para evitar desequilíbrios na disponibilidade deste nutriente.

ZINCO Intervém em diversos processos de divisão e de regeneração celular, podendo, por isso, exercer um papel relevante na atividade do folículo capilar. Vários estudos indicam que homens com alopecia androgénica têm níveis baixos de zinco no folículo capilar e no organismo, assim como vegetarianos ou pessoas com síndromes de má absorção intestinal, a tomar certos medicamentos.

FERRO Pessoas com anemia reportam sintomas de queda de cabelo mais acentuados. Ainda que a suplementação com ferro não resolva por si só o problema, em caso de anemia devem ser repostos os níveis deste mineral no organismo. A suplementação complementar com L-lisina e vitamina C pode ainda favorecer uma absorção mais eficaz de ferro pelo organismo.

VITAMINA D Estudos referem que pessoas com alopecia areata apresentam níveis de vitamina D no organismo mais baixos. A suplementação com este nutriente melhora o prognóstico

Os produtos fortificantes ajudam a dar corpo ao penteado, quando o cabelo já se encontra mais fino, aumentando a densidade e a vitalidade dos fios do cabelo.

A biotina, o zinco, os aminoácidos, a cafeína e o cânhamo são alguns dos ingredientes utilizados pelo seu papel fortalecedor do folículo capilar.

€25,99

NUTRICAP SÉRUM ANTI-QUEDA
NUTRISANTÉ
10 ampolas
Com proliteína® de origem vegetal.

€12,99

NUTRICAP CHAMPÔ ANTI-QUEDA
NUTRISANTÉ
150 ml
Com proliteína® e proteínas de trigo.

€15,90

SKIN, NAILS & HAIR
SOLGAR
60 comprimidos
Suplemento alimentar que fornece um complexo de vitaminas, minerais e aminoácidos que atuam na saúde da pele, unhas e cabelo.

desta condição. Este efeito poderá dever-se ao seu papel na inativação de algumas células responsáveis pela resposta autoimune envolvida no processo de queda de cabelo.

VITAMINA E Tendo em conta que o stresse oxidativo desempenha um papel relevante na queda de cabelo, a vitamina E pode ser importante pelo seu elevado poder antioxidante.

ÓMEGA-3 No caso de homens com queda de cabelo por causas hormonais, a suplementação com estes ácidos gordos revelou um impacto positivo na melhoria da qualidade do cabelo e na estrutura do couro cabeludo. Este facto pode dever-se ao seu papel como inibidor da quinta-redutase, responsável pelo aumento dos níveis da dihidrotestosterona e pela alopecia androgénica.

Os homens podem começar a apresentar sinais de calvície por volta dos 30 anos e, aos 60, alguns exibem sinais mais evidentes de perda de cabelo.

CAUSAS COMUNS DA QUEDA DE CABELO NOS HOMENS	NUTRIENTES QUE PODEM PREVENIR A QUEDA DE CABELO
→ Hereditariedade	→ BOTINA
→ Alterações hormonais (alopecia androgénica)	→ FERRO
→ Doenças autoimunes (alopecia areata)	→ L-LISINA
→ Hipotiroidismo	→ ZINCO
→ Dermatite seborreica	→ VITAMINA D
→ Psoríase	→ VITAMINA E
→ Stresse	→ VITAMINA C
→ Défices nutricionais	→ ÓMEGA-3

CUIDADOS A TER COM O CABELO

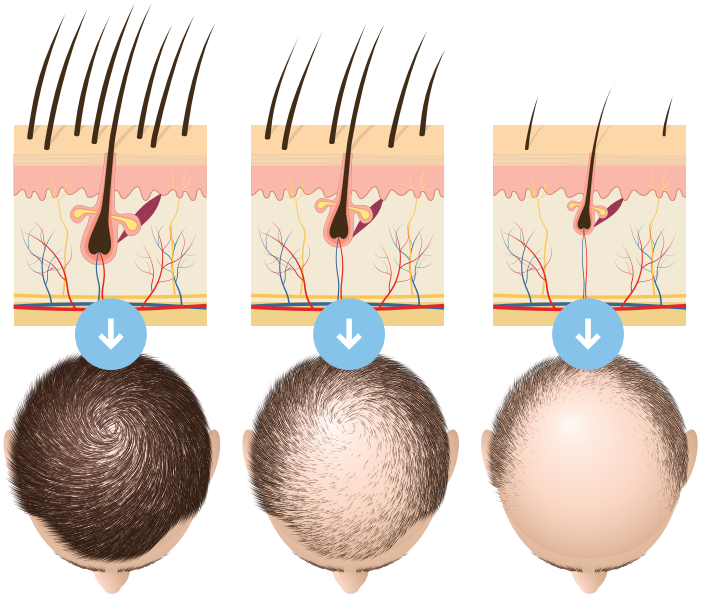
Rotina certa de lavagem: com cabelos usualmente mais curtos, os homens tendem a lavar o cabelo todos os dias, o que pode remover a hidratação e causar desequilíbrios no couro cabeludo. As escovas de silicone são uma boa opção para limpar o cabelo com suavidade e manter o couro cabeludo saudável.

Óleo pré-champô: forma uma barreira de hidratação, sem impacto no look final, caso use produtos para estilizar o cabelo. Pode aplicá-lo 30 minutos antes de lavar o cabelo.

Champô e condicionador antiqueda: ricos em nutrientes e extratos de plantas, fortalecem o fio do cabelo, estimulam a circulação do couro cabeludo e mantêm a hidratação.

Sérum intensivo: com nutrientes de forma mais concentrada, ao serem aplicados com uma massagem suave, ajudam a penetrar os seus constituintes ativos no couro cabeludo e estimulam a circulação.

Produto fortificante ou de volume: ajuda a dar corpo ao penteado, principalmente quando o cabelo já se encontra mais fino.



A falta de irrigação sanguínea adequada do folículo piloso é um dos fatores que contribui para a queda de cabelo.

€9,99

BIOTINA 1000 MCG
SOLGAR

50 cápsulas

Suplemento alimentar. Fornece 1000 mcg de biotina por cápsula.

€28,99

VITAMINAS CABELO HOMEM
HAIRBURST

60 cápsulas

Suplemento alimentar. Com zinco, selénio, cobre, ferro, BCAA´s, biotina e as vitaminas B1, B6 e B12.

€29,07

VITAMINA D3 2200 UI (55 MCG)
SOLGAR

100 cápsulas

Suplemento alimentar. Fornece 2200 UI de vitamina D por cápsula.

PVP: em breve

CHAMPÔ--CONDICIONADOR 2 EM 1
HAIRBURST

350 ml

Com aminoácidos, bagas de palmeto, ácido salicílico, vitamina B5 e cafeína.

PVP: em breve

SPRAY DE VOLUME E DENSIDADE
HAIRBURST

125 ml

Com extrato de rebentos de ervilha, bagas de palmeto e extratos de urtiga e de fruta.

€17,89

ÓLEO MULTIUSOS CAMÉLIA E ARGÃO
CATTIER

100 ml

Óleo multiusos que hidrata, nutre e embeleza a pele e o cabelo.

A HIGIENE ORAL NAS CRIANÇAS

Crianças com dentes saudáveis mastigam melhor os alimentos, falam com maior clareza e sentem-se melhor com elas próprias. Manter uma boa higiene oral é um hábito que deve mesmo começar cedo.

Uma boa higiene oral nas crianças é importante, pois previne o aparecimento da cárie dentária e de doenças das gengivas. Cabe aos pais ensiná-las, desde cedo, a cuidarem dos seus dentes, lavando-os sempre a seguir às refeições.

REGRAS DE OURO:

- **Escovar os dentes corretamente duas vezes por dia, uma impreterivelmente ao deitar.**
- **A quantidade de flúor deve ser adaptada à idade.**
- **Tempo médio de escovagem: três minutos.**
- **Ir ao dentista regularmente.**

MANTER BONS HÁBITOS ALIMENTARES

Não comer doces ou mastigar pastilhas no intervalo das refeições, pois o açúcar, em contacto prolongado com os dentes, favorece o desenvolvimento de cáries. A criança deve evitar beber leite para adormecer, depois de lavar os dentes, ou ficar com o biberão de leite na boca até adormecer. Se a criança gosta de beber leite à noite, deve fazê-lo antes de lavar os dentes.

As crianças não devem beber bebidas gaseificadas, pois provocam a erosão dos dentes. Se as ingerir, deverá fazê-lo através de palhinhas, para evitar o contacto direto com a superfície dentária.

A LAVAGEM DOS DENTES POR IDADES

Até aos 2 anos

- Quando a criança ainda não tem dentes, basta massajar a gengiva com uma dedeira ou gaze húmida.
- Após o aparecimento do primeiro dente, pode usar-se uma escova (pequena e macia) e uma pasta dentífrica sem flúor ou com baixa concentração de flúor, em camada fina.

Dos 2 aos 6 anos

- A criança deve ser encorajada a escovar os dentes sozinha, mas com supervisão e ajuda de um adulto.

A partir dos 6 anos

- A criança já tem destreza para realizar a sua própria higiene oral.
- É aconselhável a introdução de fita ou fio dentário.

€2,99

ESCOVA DENTES BAMBU KIDS
THE ECOGANG
1 unidade
Ultra suave. Para crianças dos 3-12 anos. Cabo em bambu e cerdas de origem vegetal.

€4,69

PASTA DENTES KIDS COM FLÚOR
THE HUMBLE CO.
75 ml
Pasta dentífrica com flúor. Sabor a morango. Para crianças a partir dos dois anos.

BREVEMENTE DISPONÍVEL

€8,99

PASTA DENTES KIDS COM FLÚOR
CATTIER
50 ml
Pasta dentífrica com flúor. Sabor a menta. Para crianças a partir dos sete anos.

€4,39

FIO DENTÁRIO
YAWECO
1 unidade
Fio dentário à base de seda natural e cera de abelha, sem sabor ou aroma. Fio e dispensador biodegradáveis.

BREVEMENTE DISPONÍVEL

Como escovar os dentes corretamente

1. Inclinar a escova em direção à gengiva e fazer pequenos movimentos vibratórios horizontais ou circulares com pouca pressão. Escovar com uma sequência, começando pela superfície externa (do lado da bochecha) do último dente de um dos maxilares e continuar a escovar até atingir o último dente do lado oposto.
2. Escovar as superfícies interiores, pela mesma sequência.
3. Proceder do mesmo modo no outro maxilar.
4. Escovar as superfícies mastigatórias dos dentes com movimentos vaivém.
5. Escovar a língua e cuspir o excesso de dentífrico, sem bochechar.

Nutrientes essenciais

CÁLCIO
leite e derivados, bebidas vegetais com adição de cálcio, sardinhas em lata, tofu, feijão, grão e legumes verde-escuros (brócolos e espinafres cozidos).

VITAMINA D
exposição solar (com a devida proteção), óleo de fígado de bacalhau, atum, salmão, ovos cozidos, sardinhas em lata e cogumelos.

FIBRAS
leguminosas, cereais, fruta, legumes e frutos secos.

VITAMINA C
citrinos, pimentos vermelhos e verdes, kiwi, morangos, manga, brócolos e couves.

FÓSFORO
gema de ovo, carne, laticínios, sementes de abóbora, amêndoa, iogurte desnatado, sardinha e salmão.

Combater a pele seca

A pele é o maior órgão do corpo humano e requer cuidados específicos de acordo com o seu tipo. Este inverno, saiba como ajudar a combater a pele seca.

Tal como se passa com o resto do corpo, a saúde da pele depende muito de bons hábitos alimentares, pelo que esta é a melhor forma de evitar problemas, como excesso de oleosidade ou, pelo contrário, pele extremamente seca.

COMO SE CARACTERIZA A PELE SECA

Com poros quase invisíveis, a pele seca é mais áspera e menos elástica. Podem também existir manchas vermelhas e mais linhas visíveis, sendo frequente a pele escamar ou ficar irritada, áspera ou, ainda, inflamada.

MANTEIGA DE KARITÉ: O HIDRATANTE DE ELEIÇÃO

A manteiga de karité é um ingrediente rico e altamente nutritivo, composto essencialmente por ácidos gordos insaturados, triglicerídeos e uma elevada fração de insaponificáveis. Estas substâncias são importantes na manutenção da pele, permitem reter a humidade e melhorar a elasticidade, proporcionando maior hidratação. Ainda contém vitaminas antioxidantes (A e E) que promovem um crescimento celular da pele saudável, sendo assim componentes antienvelhecimento.

Estas propriedades fazem da manteiga de karité pura (não refinada), e de preferência biológica, um cosmético verdadeiramente natural, um hidratante multiusos perfeito, sobretudo para a pele seca.

FATORES QUE PODEM CAUSAR OU AGRAVAR A PELE SECA:

- Genética
- Envelhecimento ou alterações hormonais
- Clima (vento, sol ou frio)
- Aquecimento do interior das habitações
- Banhos longos e quentes
- Ingredientes agressivos nos cosméticos ou produtos de limpeza
- Medicamentos
- Maus hábitos alimentares
- Tabaco

ALIMENTOS RECOMENDADOS

PEIXE GORDO → rico em gorduras polinsaturadas, sobretudo ácidos gordos ómega-3. A deficiência destes ácidos gordos essenciais demonstrou aumentar a permeabilidade da pele, promovendo a perda de água. Consuma, no mínimo, duas vezes por semana. Exemplos: sardinha, carapau, atum e salmão.

Devido às suas características específicas, a manteiga de karité pura e, de preferência, biológica, é um cosmético verdadeiramente natural e um hidratante multiusos perfeito, sobretudo para a pele seca.

CUIDADOS COM A PELE SECA

LIMPAR	TONIFICAR	HIDRATAR	CUIDADOS EXTRA
Use produtos suaves sem álcool e sem perfume na composição, pois estes ingredientes secam a pele. Tome duches rápidos e não use água muito quente. Faça uma esfoliação uma vez por semana.	Aplique tónicos com óleos vegetais (amêndoas doces, noz, karité, jojoba, entre outros).	Hidrate bem a pele com um bom creme hidratante e/ou um sérum para uma hidratação extra. Use ingredientes como manteiga de karité, coco, ácido hialurónico, colagénio, ureia e antioxidantes.	Mesmo no inverno, use diariamente um protetor solar com FPS 30, no mínimo. Faça uma máscara hidratante semanal. Use luvas de proteção sempre que utilizar produtos de limpeza.

NUTRIENTES EXTRA

Ácido hialurónico

* É um componente presente em praticamente todos os tecidos conetivos, nomeadamente nas articulações (cartilagens e líquido sinovial), na pele e nos olhos. É extremamente importante para a pele, pois está envolvido no suporte das células, para além da reparação de tecidos. Ajuda também na manutenção da hidratação.

Colagénio

* O colagénio é uma proteína que o organismo produz naturalmente, constituinte dos ossos, cartilagens e pele, tendo como função principal manter a firmeza e elasticidade desta. Um reforço desta substância pode ser benéfico, sobretudo após os 30 anos, altura em que a produção de colagénio começa a diminuir e surgem as primeiras rugas, deixando a pele mais desidratada e seca.

Vitamina C e Zinco

* A vitamina C, antioxidante, contribui para a formação de colagénio para o funcionamento normal da pele. O zinco é um mineral que contribui para a manutenção de uma pele normal.

SOJA → esta leguminosa ajuda a manter a pele hidratada, evita a pele seca e controla a oleosidade. A soja é uma ótima fonte de isoflavonas, substâncias conhecidas por manterem a firmeza e melhorarem a elasticidade da pele. As isoflavonas da soja contam também com efeito hormonal natural, responsável por estimular a produção de estrogénios, hormonas importantes para a pele da mulher na perimenopausa e na menopausa. O ideal é consumir, no mínimo, uma colher de sopa de soja todos os dias.

FRUTOS SECOS E SEMENTES → ricos em vitaminas A, B e E, minerais e diversos antioxidantes que hidratam a pele, melhoram a sua elasticidade e auxiliam na regeneração das células, protegendo-as. Alimentos como nozes, amêndoas, avelãs, pistácios, sementes de linhaça, de girassol e de abóbora são ótimos para comer como snack ao longo do dia.

FRUTA → muitos frutos (melancia, morangos, laranja, manga, melão e maçã) contêm altos níveis de vitamina C, antioxidante que repõe os nutrientes da pele, promove a síntese do colagénio e ajuda a manter a pele firme e suave. Além disso, muitos frutos ricos em água representam uma excelente forma de hidratar e proteger a pele. O ideal é consumi-los diariamente em sumos, batidos ou ao natural.

ÁGUA → beba, pelo menos, dois litros por dia.

€7,29

SABONETE KARITÉ BIO
CATTIER
150 g
Com argila branca e manteiga de karité, ideal para a pele seca e sensível.

€19,99

SÉRUM FACIAL GOIABA BIO
DR. ORGANIC
30 ml
Com vitamina C, proporciona hidratação extra e luminosidade.

€12,99

CREME DE DIA MANTEIGA DE KARITÉ BIO
DR. ORGANIC
50 ml
Creme hidratante leve e intensivo.

€12,99

HIDRATANTE PARA O DUCHE
DR. ORGANIC
150 ml
Para usar no banho, sem passar por água. Com aloé vera.

€12,99

MANTEIGA KARITÉ BIO
CATTIER
100 g
Favorece a renovação celular. Suaviza e protege a pele e os lábios.

€16,95

ÓLEO DE ROSA MOSQUETA BIO
HAUT SEGALA
50 ml
Com propriedades regeneradoras. Ideal para pele muito seca.

€52,58

ÁCIDO HIALURÓNICO E COLAGÉNIO
SOLGAR
30 comprimidos
Suplemento alimentar.

CONSULTÓRIO

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**
médico de clínica geral

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Envie-nos as suas dúvidas e questões para:
vidaceleiro@celeiro.pt

Tenho psoríase, que piora imenso no inverno. Existe algum produto natural que possa usar para acalmar o prurido e o mal-estar?

BRUNA, VISEU*

Cara leitora,
A psoríase é uma doença crónica, muitas vezes indolor, não contagiosa e sem causa específica conhecida. Não se conhece cura, nem prevenção para a doença, que parece melhorar com a exclusão de alimentos ácidos, como, por exemplo: iogurte, leite, queijo, kefir, frutas cítricas, café, comidas condimentadas, etc. O álcool, o stresse, as queimaduras solares, o frio, o ar seco e as lesões na pele podem agravá-la ou desencadeá-la.

Não é incomum que exista carência em ácidos gordos da família ómega-3. Efetivamente, sabe-se que o ácido eicosapentaenoico (EPA) compete pela ligação aos recetores com o ácido araquidónico, que é um ácido gordo derivado da família ómega-6 normalmente convertido em compostos pró-inflamatórios. Este processo encontra-se, muitas vezes, exacerbado na pele de pacientes com psoríase. Os ácidos gordos ómega-3 ajudam, assim, a controlar o processo inflamatório associado à psoríase, verificando-se melhorias dos sintomas após suplementação com óleos de peixe. Da fitoterapia, destaca-se a utilidade da planta hidraste e o cardo-mariano.

Relativamente à aplicação de produtos cosméticos, escolha gamas hipoalergénicas, que serão as melhores opções, de preferência com componentes como o óleo de amêndoas doces, a manteiga de karité e a glicerina.

A exposição à luz solar e as idas à praia poderão ser benéficas, mas deverá utilizar sempre protetor solar.

Produtos hipoalergénicos à base de óleo de amêndoas doces, manteiga de karité e glicerina, por exemplo, são as melhores opções para quem sofre de psoríase.

Nas épocas festivas abuso sempre da comida (fritos e doces) e da bebida (além de bastante vinho tinto à refeição, bebo vinho do Porto após as refeições e, outras vezes, aguardente). Dou por mim a sentir-me cansado e com uma ligeira dor do lado direito do abdómen. O que me aconselha?

MIGUEL, NAZARÉ*

Caro leitor,
Os períodos festivos estão, por norma, associados ao consumo abusivo de comida e bebida. Caso seja uma pessoa saudável e com bons hábitos de vida, sem doenças crónicas e que não tome qualquer medicação, não será perigoso o hábito de beber com moderação, socialmente. No entanto, não podemos esquecer os malefícios do álcool, retendo que o álcool tem que ser metabolizado por forma a ser eliminado do organismo, representando sempre desgaste e um esforço extra para o fígado. As bebidas brancas não são a melhor escolha, porque são bebidas com um grau alcoólico muito superior ao vinho ou cerveja, por exemplo.

Numa primeira fase, após esta quadra, talvez deva procurar o seu médico de família para identificar possíveis problemas de saúde, nomeadamente avaliar a função hepática, realizando análises sanguíneas.

Para ajudar na desintoxicação dos excessos, pode recorrer a suplementos alimentares à base de plantas que atuem sobre o fígado e vesícula biliar, como a alcachofra, o dente-de-leão e o cardo-mariano.

Há já meio ano que tenho tonturas e não sei o que possa fazer mais para me ver livre deste problema. Consultei o otorrinolaringologista para uma consulta de vertigem e irei fazer uma TAC em breve. É possível que os resultados sejam inconclusivos? O que poderei fazer?

GUILHERME, ÉVORA*

Caro leitor,

Antes de mais, é essencial perceber quais as causas que estão implicadas no desenvolvimento das tonturas referidas, se poderá tratar-se do Síndrome de Ménière. O equilíbrio é controlado através dos órgãos respetivos situados no ouvido interno. Problemas a este nível poderão causar vertigens. Em idades mais avançadas, é comum que a causa se relacione com alterações no cerebelo, estrutura cerebral responsável pela manutenção do equilíbrio, pelo controlo do tónus muscular, dos movimentos involuntários e da aprendizagem motora. A compressão de nervos, ao nível da coluna cervical, poderá também comprometer a comunicação com o ouvido interno e assim provocar sintomas. Por outro lado, variações da tensão arterial também poderão estar na base deste problema. O diagnóstico correto é fundamental. Relativamente às substâncias naturais que poderão ser úteis, uma delas é o extrato de grainha de uva, que contém proantocianidinas oligoméricas. Estas substâncias estão associadas à preservação e proteção das células endoteliais (células que formam a parte interna dos vasos sanguíneos), tornando-as mais resistentes ao stresse oxidativo. Outra substância útil é o *Pycnogenol*, ou extrato de casca de pinheiro (*Pinus maritima*), que também contém proantocianidinas oligoméricas. Por último, também poderá ser vantajosa a toma de ácidos gordos ómega-3, para a homeostasia do ouvido interno.

Em idades mais avançadas, as tonturas podem estar relacionadas com alterações no cerebelo, responsável pela manutenção do equilíbrio, do controlo do tónus muscular, dos movimentos involuntários e da aprendizagem motora.

Tenho 65 anos e, no inverno, sofro bastante com frieiras nas mãos e nos pés. Gostaria de saber que cuidados poderei ter para minimizar este problema?

ANTÓNIO, VILA REAL*

Caro leitor,

O aparecimento de frieiras no inverno é comum em algumas pessoas, devido às baixas temperaturas. Assim, as pessoas que sofrem de problemas circulatórios e que têm uma pele mais sensível, como é o caso das crianças e dos idosos, poderão sofrer mais com esta situação.

Deverá vestir-se adequadamente para se proteger do frio (com várias camadas de roupa, meias quentes, gorro e luvas) e evitar as diferenças de temperatura (por exemplo, entre o frio do exterior e um ambiente excessivamente aquecido em casa). Não utilize água muito quente para lavar as mãos e os pés, pratique exercício físico para ativar a circulação e adote uma alimentação saudável. Poderá ainda recorrer à toma de gengibre, rutina e Ginkgo biloba, porque têm uma ação benéfica sobre a circulação sanguínea, e a toma de óleo rico em ómega-3 é essencial. Para a reparação da pele lesada e para o seu conforto, experimente a aplicação de uma pomada à base de própolis e nogueira (propriedades cicatrizantes antissépticas) ou gengibre e hamamélia (propriedades benéficas sobre a circulação).

Para evitar as frieiras proteja-se das diferenças de temperatura: use várias camadas de roupa, meias, gorro e luvas.

*PARA GARANTIR A PRIVACIDADE, OS NOMES DOS LEITORES FORAM PSEUDONIMIZADOS.

CELEIRO NA COZINHA

RECEITAS PARA AQUECER O SEU INVERNO

Receitas reconfortantes para aproveitar o seu Natal da melhor forma, com opções vegan e produtos da época, para que possa desfrutar desta época de corpo e alma.

CRUMBLE DE LARANJA E FRUTOS VERMELHOS

10 DOSES

INGREDIENTES

Para a base de fruta:

- 250 g Frutos vermelhos (frescos ou congelados)
- 1 Colher de sobremesa de raspas de laranja
- 120 ml Sumo de laranja
- 1 Colher de sopa de passas
- 1 Colher de sobremesa de xarope de tâmaras

Para o *topping*:

- 90 g Flocos de aveia
- 55 g Farinha de amêndoa
- 80 g Farinha sem glúten
- 100 g Açúcar de coco
- 50 g Nozes pecan
- 1 Colher de café de sal
- 1 Colher de sobremesa de canela em pó
- 60 ml Óleo de coco

PREPARAÇÃO

→ Pré-aqueça o forno a 180 °C.

→ Num tabuleiro de forno, coloque todos os ingredientes referentes à base de fruta e envolva bem.

→ Numa taça, coloque os restantes ingredientes e misture bem. Use as mãos para obter uma massa areada.

→ Coloque a mistura do topping por cima da base de fruta e leve ao forno por 30-35 minutos.

→ Deixe repousar por 5 minutos antes de servir.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
1289 kJ 308 kcal	16,1 g saturados: 7,3 g	36 g açúcares: 19,2 g	3,8 g	5 g	0,1 g

EXPERIMENTE COM*:

Vinho Cepa Pura Colheita Tardia bio

15,49€

*SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO

Uma opção vegan para tornar as suas refeições em família mais aconchegantes

EXPERIMENTE COM*:
Beyra Vinho Branco Sauvignon bio
8,95€

ROLO VEGAN DE CASTANHAS E CAJU

6 DOSES

INGREDIENTES

- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de alho picados
- 1 Colher de sopa de azeite virgem extra
- 300 g Abóbora descascada e grosseiramente picada
- 200 g Cenouras descascadas e grosseiramente picadas
- 150 g Cajus
- 150 g Castanhas cozidas e descascadas
- 170 g Pão ralado
- 1 Colher de sopa de tahini (pasta de sésamo)
- 1 Colher de sobremesa de levedura nutricional
- 1 Colher de sobremesa de polpa de tomate
- 2 Colheres de sobremesa de pimentão doce
- 1 Colher de sopa de ervas de Provence
- Sal e pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- Refogue a cebola em azeite até ficar macia e translúcida.
- Adicione ao refogado o alho e deixe alourar por 2 minutos.
- Coza as cenouras e a abóbora e triture ligeiramente, sem formar puré.
- Num robot de cozinha, triture os cajus e as castanhas grosseiramente, sem reduzir a puré.
- Misture todos os ingredientes numa tigela grande.
- Unte uma forma de bolo inglês com azeite e coloque a mistura.
- Pressione bem de modo a obter uma consistência firme.
- Cubra com papel-alumínio e leve ao forno pré-aquecido por uma hora.
- Remova o papel-alumínio e asse por mais 10 minutos.
- Retire do forno e deixe repousar na forma por 10 minutos.
- Desenforme e decore a gosto.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
686 kJ 164 kcal	7 g saturados: 1,2 g	20 g açúcares: 3,3 g	2,6 g	5 g	0,3 g

Em épocas festivas as refeições tendem a ser mais pesadas e, tradicionalmente, sem grandes opções vegetarianas ou vegans... Adapte as suas receitas e siga as nossas sugestões para um Natal diferente!

*SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO

BOLACHINHAS DE AVELÃ E GENGIBRE VEGAN

12 BOLACHAS

INGREDIENTES

- 160 g Flocos de aveia
- 55 g Farinha de amêndoa
- 1 Banana pequena esmagada
- 3 Colheres de sopa de xarope de ácer
- 40 g Avelãs picadas
- 30 g Chocolate negro picado
- 1 Colher de sopa de óleo de coco
- 1 Colher de sopa de sementes de linho
- 1 Colher de sopa de sementes de chia
- 1 Colher de sopa de gengibre em pó

PREPARAÇÃO

→ Pré-aqueça o forno a 160 °C.

→ Forre um tabuleiro com papel vegetal.

→ Triture ligeiramente os flocos de aveia num robot de cozinha por alguns segundos.

→ Junte todos os restantes ingredientes aos flocos de aveia e misture bem até obter uma pasta moldável, mas seca.

→ Molde em forma de bolachas e leve ao forno, no tabuleiro forrado, durante 12-14 minutos.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
1552 kJ 371 kcal	20,9 g saturados: 4,6 g	33,7 g açúcares: 9,6 g	8,5 g	10,9 g	0,03 g

EXPERIMENTE COM*:
Grahams Vinho do Porto bio
14,49€

ARROZ ÁRABE COM ROMÃ, AMÊNDOAS E TÂMARAS

6 DOSES

INGREDIENTES

- 210 g Arroz basmati
- ¼ Rodela de gengibre descascado
- 1 Colher de café de açafrão
- 1 Colher de sopa de coentros
- ½ Romã (bagos)
- 50 g Amêndoas tostadas e grosseiramente partidas
- 3 Tâmaras Medjool, descaroçadas e picadas
- 2 Colheres de sopa de azeite virgem extra
- 1 Colher de sopa de sumo de limão
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

→ Coza o arroz em 350 ml de água, temperada com o sal e a rodela de gengibre. Deixe ferver e junte o açafrão.

→ Depois do arroz estar cozido, deixe arrefecer por alguns minutos e descarte a rodela de gengibre.

→ Adicione todos os outros ingredientes e envolva delicadamente.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
1277 kJ 305 kcal	10 g saturados: 1 g	46,1 g açúcares: 4,4 g	3,6 g	6,5 g	0,3 g

EXPERIMENTE COM*:
Monte d'Oiro Vinho Rosé bio
8,29€

*SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO

SOPA DE GRÃO-DE-BICO E COUVE PORTUGUESA

8 DOSES

INGREDIENTES

- 300 g Grão-de-bico cozido
- 500 g Nabo descascado em cubos
- 1 Cebola descascada e cortada ao meio
- 2 Dentes de alho
- 4 Folhas grandes de couve portuguesa cortada em juliana
- 3 Cenouras descascadas e cortadas aos cubos
- 2 Colheres de sopa de azeite
- Sal q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela coloque três litros de água, o nabo, o grão, a cebola e os alhos. Tempere com sal.
2. Deixe os legumes cozerem por, aproximadamente, 30 minutos.
3. Triture a sopa.
4. Junte os restantes legumes e deixe cozer por mais uns minutos.
5. Coloque o azeite e sirva.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
114 kJ 27 kcal	1,2 g saturados: 0,2 g	2,9 g açúcares: 1,3 g	1,5 g	1,2 g	0,2 g

EXPERIMENTE COM*:

Quinta Castelares Vinho Tinto bio

5,99€

*SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO

Strøget é a maior rua de pedestres do mundo, com mais de um quilómetro de comprimento

Vale a pena ir de barco e explorar os canais que percorrem a cidade

VIAGENS

Copenhaga
A CIDADE FELIZ

Procura estar na vanguarda da sustentabilidade e, só por isso, já merecia uma visita. Mas tem muito mais para oferecer, em qualquer altura do ano.

Copenhaga é uma das cidades mais visitadas dos países nórdicos e não é difícil perceber porquê. Dividida entre duas ilhas – Zelândia e Amager – foi identificada como uma das melhores cidades europeias para se viver em 2020, pela ECA International, devido aos seus serviços de saúde, de habitação, segurança pessoal, acesso a rede de contactos, infraestruturas, clima, qualidade do ar e atividades de lazer. Ao longo dos anos tem sido, repetidamente, apelidada de "capital mais feliz do mundo", "cidade mais ecológica", ou ainda "um dos locais mais sustentáveis do planeta". Vale a pena visitá-la, nem que seja para confirmar se tudo isto é verdade.

ÁGUA E PLANÍCIES

Apesar de ser uma cidade muito plana, também apresenta algumas colinas (que chegam aos 50 metros acima do nível do mar), entre as quais se acumula água, formando lagos extraordinários. Inicialmente usados como reservatórios de água, são agora locais de lazer muito procurados pelos habitantes da cidade e pelos turistas.

Se está a pensar viajar até lá, lembramos que poderá juntar-se à maioria da população e fazer os seus passeios a pé ou de bicicleta. De facto, nos últimos 20 anos o tráfego deste meio de transporte aumentou 68%: em 2016 (dados mais recentes), 15% dos habitantes andava de bicicleta e, destes, 53% dizia que o fazia por ser mais rápido.

Portanto, vá a pé, alugue uma "bicla", ou peça emprestada, e parta à descoberta.

O QUE VISITAR

COPENHAGA tem cerca de oito quilómetros de praias de areia, a 30 minutos de bicicleta do centro da cidade, e inúmeros parques a metade dessa distância, pois, em 2015, uma lei municipal instituiu a existência de um parque ou praia acessível a todos os cidadãos à distância de 15 minutos de casa, a pé. Vale a pena usufruir de tudo o que há para oferecer, e "respirar" esta cultura. Damos algumas dicas do que pode ver, mas são apenas exemplos, pois Copenhaga é um mundo a descobrir.

JARDIM DO REI, do Castelo Rosenborg (séc. XVII), é um pequeno pulmão no centro da cidade e é também, não só o mais antigo, mas também o parque mais visitado. O jardim serviu de espaço de lazer, e, curiosamente, de horta para alimentar os habitantes do castelo e seus convidados.

NYHAVN é um porto, no qual aportam pequenos barcos, ladeado por casas coloridas. Serve de cartão postal da cidade e é provavelmente o local mais famoso de toda a Dinamarca.

SUPERKILEN é um parque urbano, serve de ponto de encontro para os residentes do bairro com maior diversidade étnica da Dinamarca, mas é igualmente uma forte atração para o resto da cidade.

COPENHAGA

É, não só uma das cidades mais seguras para se viver em 2021, no que diz respeito à criminalidade, ao sistema judiciário, à corrupção e ao terrorismo, segundo a lista publicada pela revista americana "The Economist", como tem outra curiosidade: é também aqui que pode provar a cozinha requintada do melhor restaurante do mundo: o Noma.

Ilhas interligadas

Copenhaga, capital da Dinamarca, situa-se nas ilhas de Zelândia e Amager e o acesso a Malmö, no sul da Suécia, faz-se através da ligação de Øresund, que é na realidade uma ponte, uma ilha artificial (Pepparholm) e um túnel submarino.

OTOSAN

Proteja a sua garganta e reforce o seu sistema imunitário.

Em gel, com limão

Em xarope, com mel de manuka

Em spray, com laranja

Pastilhas mastigáveis, com mel e laranja

Suplemento alimentar

PRODUTO ELEITO

Óleo de Coco MCT Biológico

As gorduras do óleo de coco são utilizadas para a produção de energia pelo organismo, o que resulta num menor grau de armazenamento em tecido adiposo. Daí o potencial benefício deste óleo, no emagrecimento e na prática de exercício físico.

O óleo de coco apresenta um perfil lipídico elevado em ácidos gordos saturados de cadeia média. Os triglicéridos de cadeia média (MCT) são uma fonte de gordura altamente digerível, que se encontra, geralmente, no óleo de coco e de palma.

Os triglicéridos de cadeia média são mais fáceis de digerir, para o organismo, uma vez que, como o seu nome sugere, são mais pequenos do que os triglicerídeos de cadeia longa, presentes noutros óleos/gorduras. Esta particularidade torna-os uma excelente opção, para quem necessita de uma fonte de gordura que possa ser rapidamente processada e absorvida pelo organismo.

O óleo MCT pode ajudar na perda de peso, se integrado numa dieta hipocalórica, contribuindo para o aumento da sensação de saciedade. O seu consumo controlado, em detrimento de alimentos ricos em hidratos de carbono, pode ajudar a induzir a produção de corpos cetónicos, inibindo a acumulação de gordura no organismo, o que potencia a perda de peso (dieta cetogénica). Efetivamente, a dieta cetogénica tem sido empregue com a finalidade de promover a diminuição do peso corporal. Esta dieta assenta no consumo de uma quantidade moderada de gordura (55% a 60%) e proteínas (30% a 35%) e numa quantidade reduzida de hidratos de carbono (5% a 10%)*. Quando há uma redução deste nível, no que diz respeito à ingestão de hidratos de carbono, a secreção de insulina sofre redução e o corpo entra em catabolismo (conjunto de reações de degradação da matéria orgânica, com libertação de energia sob a forma de calor). As reservas de glicogénio esgotam e o organismo entra em gliconeogénese. Posteriormente, evolui para cetogénese (produção de corpos cetónicos, a partir de ácidos gordos, que, por sua vez, substituirão a glicose para obtenção de energia). A cetogénese permite perder peso de forma muito rápida, mas tem efeito diurético, o que significa que a perda de peso inicial ocorre devido à perda do peso da água, sendo só depois seguida por uma perda de gordura. É importante ter acompanhamento médico, assegurar que existe uma ingestão adequada de líquidos e recorrer a acompanhamento técnico de um(a) nutricionista, na transição para uma dieta comum.

ÓLEO COCO MCT BIO
NATUREFOODS
· **250 ml** · **€8,39** ·
100% Gordura de coco fracionada MCT, proveniente de agricultura biológica

(MCT = Triglicéridos de Cadeia Média)

COMO CONSUMIR?

O óleo de coco deve ser consumido em cru, podendo ser adicionado a saladas, sopas, iogurtes ou batidos. Pode também ser utilizado a baixas temperaturas. A sua ingestão deve ter em conta a redução de outras fontes diárias de gordura.

*** FONTE:**
www.ncbi.nlm.nih.gov/books/nbk499830

Reforço imunitário para toda a família

SUPLEMENTOS ALIMENTARES COM SABUGUEIRO E VITAMINA C

- ✓ O sabugueiro apoia as defesas do organismo
- ✓ A vitamina C contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário

Sambucol®
BLACK ELDERBERRY

Os efeitos benéficos descritos obtêm-se com a toma diária recomendada descrita na embalagem. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

AGENDA

JANEIRO

1. GuimarãeShopping
2. Colombo
3. Av. de Roma
4. RioSul Shopping
5. MAR Shopping Matosinhos/ LoureShopping (tarde)
7. Arena Shopping
8. GaiaShopping/Parque Nascente/ Amoreiras (manhã)/Forum Sintra (tarde)
10. Nova Arcada/Colombo
11. UBBO
12. Alameda Shop& Spot/Av. República
13. Braga Parque/Forum Montijo (tarde)
14. Oeiras Parque
15. NorteShopping
16. CascaiShopping/MAR Shopping Loulé
17. Nosso Shopping/Av. de Roma
18. Forum Sintra
19. Via Catarina Shopping (manhã)/ Campus S. João (tarde)/Arrábida Shopping
20. Rua 1.º Dezembro (tarde)
22. UBBO/ Maia Shopping/ LoureShopping
23. Almada Forum
24. Forum Viseu/Colombo
26. Forum Montijo
27. Campo de Ourique
28. Oeiras Parque
29. Alma Shopping Coimbra/Forum Coimbra
30. CascaiShopping

FEVEREIRO

1. UBBO
2. Av. República
3. LoureShopping
4. Arena Shopping
5. GaiaShopping/Norte Shopping
6. Amoreiras (manhã)/Forum Sintra (tarde)
7. Nova Arcada/Roma
8. Colombo
9. MAR Shopping Matosinhos/RioSul Shopping
10. GuimarãeShopping/Forum Montijo (tarde)
11. Oeiras Parque
12. Parque Nascente
13. CascaiShopping/ MAR Shopping Loulé
14. Campo de Ourique (tarde)
16. Alameda Shop& Spot/Forum Sintra
17. Braga Parque/Alto dos Moinhos (tarde)
18. Av. República
19. UBBO/Maia Shopping/ LoureShopping
20. Almada Forum
21. Nosso Shopping/Av. de Roma
22. Colombo
23. Via Catarina Shopping (tarde)/ Campus S. João (manhã)/ Arrábida Shopping/Forum Montijo
24. Rua 1.º Dezembro (tarde)
25. Oeiras Parque
26. Alma Shopping Coimbra/Forum Coimbra
27. CascaiShopping
28. Forum Viseu

MARÇO

2. Av. República
3. LoureShopping (tarde)
4. Arena Shopping
5. GaiaShopping/Norte Shopping
6. Amoreiras (manhã)/Forum Sintra (tarde)
7. Nova Arcada/Av. Roma
8. Colombo
9. MAR Shopping Matosinhos/ RioSul Shopping
10. GuimarãeShopping/Forum Montijo (tarde)
11. Oeiras Parque
12. Maia Shopping
13. CascaiShopping/ MAR Shopping Loulé
14. UBBO
16. Alameda Shop& Spot/Forum Sintra
17. Braga Parque/Alto dos Moinhos (tarde)
18. Av. República
19. UBBO/Parque Nascente/ LoureShopping
20. Almada Forum
21. Nosso Shopping/Av. de Roma
22. Colombo
23. Via Catarina Shopping (manhã)/ /Campus S. João (tarde)/ Arrábida Shopping
24. Rua 1.º Dezembro (tarde)
25. Oeiras Parque
26. Alma Shopping Coimbra/Forum Coimbra
27. CascaiShopping
28. Forum Viseu/Campo de Ourique (tarde)
29. Forum Montijo
30. Av. República
31. RioSul Shopping (tarde)

A análise epigenética analisa os indicadores epigenéticos associados ao estilo de vida, influências do meio ambiente, gestão de peso e carências nutricionais.

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

DOMINE AS SUAS EMOÇÕES

Utilize o seu potencial
Com os 38 Florais de Bach® Original

dr.organic

Nova Gama Bio Calêndula Baby

Cuidados suaves para a pele delicada dos bebés.

Gel duche e banho, loção corporal e creme de rosto hidratante
Produtos dermatologicamente testados à base de calêndula biológica e sem fragrância.