

# Vida Celeiro

outono 2022  
#55

1,5€  
GRÁTIS

## JEJUM

Uma das práticas alimentares mais antigas, o **JEJUM INTERMITENTE** pode ser benéfico na prevenção de doenças e na manutenção do bem-estar geral.  
→ Saiba como funciona.

### ENTREVISTA



**Alessandra Losacco**  
COACH LOW CARB

#### ✿ SAÚDE

##### *Dormir bem*

Um sono descansado é essencial para uma vida saudável.

#### ✿ CRIANÇAS

##### *Imunidade*

A adoção de um estilo de vida equilibrado reforça o sistema imunitário.



21101084100004

# Vida Celeiro

outono 2022 · #55

( EDITORIAL )

## RECOMEÇAR COM MOTIVAÇÃO!

Caro(a) leitor(a),

**E**speramos que esta nova edição o encontre bem. Chegado o fim do verão é altura de receber uma nova estação com energias renovadas e a motivação de mais um recomeço!

Após a fase de balanço e introspeção que o período de férias nos possibilita, o outono abre-nos as portas para implementar mudanças nas rotinas e no desenvolvimento pessoal.

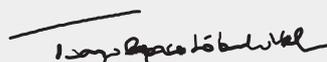
Não é porque o verão terminou que nos devemos descuidar da nossa alimentação, por isso, nesta edição trazemos-lhe mais um conjunto de receitas saudáveis e dicas sobre a utilização da salicórnia – para reduzir a utilização de sal nas suas refeições. Para aqueles que têm curiosidade sobre o jejum intermitente, preparámos um artigo especial que vai ajudar a perceber melhor este regime alimentar e em que consiste.

Aproveitamos também para lhe dar algumas dicas para dormir melhor e sobre como reforçar o sistema imunitário das crianças, nesta fase de regresso às aulas e de pré-inverno em que ficam mais expostas. Falamos-lhe ainda um pouco sobre a diarreia crónica e dores de cabeça e damos destaque à saúde masculina.

Por último, e não esquecendo que na fase pós-verão é sempre necessário cuidar do nosso cabelo, não perca as nossas sugestões sobre coloração capilar para dar um “up” ao seu visual.

Aproveite as nossas sugestões desta edição e prepare-se da melhor forma para viver o último trimestre deste ano de corpo e alma.

Boas leituras!



**TIAGO LÔBO DO VALE**  
Diretor da Vida Celeiro



8

Alessandra  
Losacco  
COACH LOW CARB

PÁG. 4

MUNDO CELEIRO

Novidades para recomeçar em força!

PÁG. 8

ENTREVISTA

Conheça Alessandra Losacco, ou @AleFitMom1, que ajuda a vivermos um estilo de vida saudável de uma forma muito equilibrada e saborosa.

10



NUTRIÇÃO

PÁG. 10

ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS

Leia este artigo para diferenciar conceitos e saber escolher os produtos mais adequados para si.

PÁG. 12

ALIMENTOS DA ÉPOCA

Ajudamos a identificar as características nutricionais dos alimentos típicos do outono.

#### 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](http://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](http://www.celeiro.pt).

PÁG. 14

### A VESÍCULA

Qual a função deste órgão e como mantê-lo saudável?

PÁG. 16

### SALICÓRNA

Conheça esta planta com inúmeras propriedades nutricionais e benéficas, e que é uma boa opção para reduzir a ingestão de sal.

PÁG. 18

### JEJUM INTERMITENTE

É uma das práticas alimentares mais antigas e tem inúmeros benefícios na prevenção de doenças e manutenção do bem-estar geral.

### SAÚDE E BEM-ESTAR



PÁG. 22

### DOR DE CABEÇA

Cerca de 52% da população mundial sofre de dor de cabeça. Conheça os vários tipos e os seus sintomas.

PÁG. 24

### AUTOTESTES QUE SE PODEM FAZER EM CASA

Há testes no mercado que permitem diagnosticar situações diversas como: menopausa, anemia, falta de vitamina D ou determinação de PSA. Conheça-os e saiba como usar.

PÁG. 26

### ESPECIAL HOMENS

Os homens, de um modo geral, apresentam um maior risco de desenvolver certas condições de saúde. Saiba como melhorar a saúde masculina.

PÁG. 30

### DIARREIA CRÔNICA

Pode ser sintoma de algumas patologias, pelo que é uma condição que deve ser levada em conta. Conheça algumas estratégias para diminuir a sua ocorrência.

PÁG. 32

### MENSTRUÇÃO: ALTERNATIVAS ECOLÓGICAS

Existem opções que ajudam a diminuir a pegada ecológica dos produtos de higiene íntima.

PÁG. 34

### DORMIR BEM

Cerca de 30% da população mundial sofre de insónias. Deixamos algumas dicas para dormir uma noite descansada.

PÁG. 36

### ESPECIAL CRIANÇAS

A adoção de um estilo de vida saudável, desde uma idade muito jovem, ajuda na regulação do sistema imunitário e na prevenção de doenças futuras.

### BELEZA E SAÚDE

PÁG. 38

### COLORAÇÃO CAPILAR

Seja apenas para mudar o visual ou para cobrir os cabelos brancos, a maioria das mulheres acaba, em alguma fase da sua vida, por pintar o cabelo. Descubra as nossas sugestões.

### LIFESTYLE CELEIRO

PÁG. 40

### CONSELHOS CELEIRO

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

PÁG. 42

### RECEITAS PARA UM OUTONO RECONFORTANTE

Este é o tempo de retomar as rotinas e de saborear os alimentos tão típicos desta altura do ano. Damos-lhe algumas sugestões.



## Budapeste

PÁG. 46

### VIAGENS

A harmonia entre a tradição e a modernidade.

PÁG. 48

### PRODUTO ELEITO

Oguvit Visão: o suplemento alimentar ideal para pessoas que trabalham em frente a ecrãs, em locais com ar condicionado ou que conduzem à noite.

PÁG. 50

### AGENDA

Saiba onde e quando pode realizar os nossos testes de intolerância e análise epigenética.



*Sou vossa cliente há 20 anos e continuo a seguir as vossas dicas para me manter mais saudável, durante mais tempo. As vossas receitas são absolutamente divinas! Obrigada!*

FRANCISCA, FACEBOOK

*Adorei a forma como estiveram presentes no Festival de Bem-Estar de Lisboa! As refeições estavam ótimas e foi muito bom conhecer todas as novidades. Espero que participem novamente para o ano!*

SANTIAGO, 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](mailto:vidaceleiro@celeiro.pt)  
[www.facebook.com/celeiro.pt](http://www.facebook.com/celeiro.pt)

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



## JÁ VISITOU O CELEIRO DO FORUM ALGARVE?

A nossa loja no Forum Algarve (Faro) foi renovada e conta agora com uma área alargada que disponibiliza mais produtos, incluindo uma maior oferta de frescos biológicos. Adicionalmente, existe uma zona de bar para que possa aproveitar alguns dos deliciosos produtos do Celeiro à Mesa, como sumos naturais de fruta, empanadilhas, quiches, entre outras deliciosas opções.

PROPRIEDADE: Supermercado Rocha S.A. • DIRETOR: Tiago Lôbo do Vale  
• PRINCIPAL ACIONISTA: Wolfox – Investments, SGPS, SA (100%)  
COORDENAÇÃO EDITORIAL: Patrícia Pereira • DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: Célia Tavares, Natália Graça, Rita Silva, Sara Martins, Sara Pereira, Ana Nunes e Sónia Sá • MÉDICO: Pedro Lôbo do Vale • CONFEÇÃO DE RECEITAS: Chef Isabel Serra e Bárbara Braamcamp • DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: Patrícia Pereira • REGISTO NA ERC: N.º 124974 • NIPC: 500403201  
• EDITOR: Supermercado Rocha, S.A. • SEDE DA REDAÇÃO: Rua Dr. Costa Sacadura, LT 4, 1800-176 Lisboa • TELEFONE: 218 543 116

EDIÇÃO: Webtexto • [www.webtexto.pt](http://www.webtexto.pt) | Write Frame • [www.writeframe.pt](http://www.writeframe.pt)  
• SEDE DO EDITOR: Rua 1.º Dezembro, 45, 3.º Direito, 1249-057, Lisboa

• DESIGN E PAGINAÇÃO: Hexacubo • [www.hexacubo.pt](http://www.hexacubo.pt) • FOTOGRAFIAS: Shutterstock • IMPRESSÃO: Lisgráfica • SEDE DO IMPRESSOR: Estrada de São Marcos n.º 27, 2735-521 Aqualva-Cacém • TIRAGEM: 30 000 Exemplares  
• DEPÓSITO LEGAL: 315490/10 • PERIODICIDADE: Trimestral

web  
texto  
agência de conteúdos

WF  
WRITE  
FRAME

hexacubo

NOVIDADES



Este desodorante é muito prático, não tem qualquer tipo de odor e não mancha a pele. Além disso, não contém cloridrato de alumínio.

## Descubra as propriedades do Desodorante Pedra de Alúmen da Vida Celeiro

JÁ OUVIU FALAR DO DESODORIZANTE EM STICK DE PEDRA MINERAL CRISTAL DE ALÚMEN? É 100% NATURAL E, NA SUA FORMA MAIS PURA, É PEDRA KALUNITE™ (ALÚMEN DE POTÁSSIO PURO) CORTADA E ESCULPIDA.

**H**á quem se refira a esta alternativa como “o desodorante da Idade da Pedra”, uma vez que é utilizado desde a Antiguidade. Sem qualquer tipo de odor ou de coloração, atua sobre a pele como uma forma de retardar o desenvolvimento das bactérias que são as principais causadoras do odor associado à transpiração sem, contudo, afetar o funcionamento das glândulas sudoríparas. Além disso, tem a vantagem de não manchar a pele (indicado para todos os tipos) ou a roupa. O desodorante da Vida Celeiro chegou, assim, para tornar a sua higiene diária mais natural. Este produto distingue-se da maioria dos desodorantes por ser extra suave e por

não conter na sua composição cloridrato de alumínio (ACH), ou seja, permite a eliminação natural de toxinas, prevenindo o desenvolvimento de bactérias nocivas. O formato em stick torna este desodorante prático e fácil de transportar, tornando-o no aliado perfeito em qualquer altura do dia.

### COMO UTILIZAR?

Para utilizar, basta molhar abundantemente o stick (pedra mineral) e humedecer as axilas com água antes de aplicar o produto na pele, durante 15 a 20 segundos, de forma a que fique bem espalhado.

 Para mais informações visite as lojas Celeiro ou [www.celeiro.pt](http://www.celeiro.pt).

 PVP: € 10,59 

### NOVAS MÁSCARAS TEMPORÁRIAS HAIR TOUCH UP

A Herbatint lançou as máscaras “hair touch up”. Trata-se de uma máscara temporária para cobrir o crescimento dos cabelos brancos. Com óleo de amêndoas doces que hidrata o cabelo seco e com um aplicador de precisão que permite uma aplicação fácil, este produto também pode ser utilizado para retocar a barba e o bigode. Disponível em quatro tons: louro, castanho-claro, castanho-escuro e preto.

 PVP: € 10,99 



MAIS INFORMAÇÕES NA PÁG. 32.

### CUECAS MENSTRUAIS

 A AllMatters lançou as cuecas menstruais, um produto menstrual reutilizável. É uma roupa interior normal, mas constituída com várias camadas de tecido com diferentes funções – desde absorver o fluxo a mantê-la seca. Dependendo do fluxo, a cueca menstrual pode ser usada em vez de um copo menstrual, penso ou tampão, ou em conjunto para extra segurança. Disponível em vários tamanhos!

 PVP: € 25,85 



### SUPLEMENTO MELATONIN+

A BIONAL LANÇOU UM NOVO SUPLEMENTO ALIMENTAR COM MELATONINA, MAGNÉSIO E VITAMINAS B6, B9 E B12 E EXTRATO DE PAPOILA-DA-CALIFÓRNIA: O MELATONIN+.

Os seus constituintes podem contribuir para o relaxamento, a redução do cansaço e da fadiga e a melhoria da qualidade do sono – a melatonina para reduzir o tempo necessário para adormecer; o magnésio e as vitaminas do complexo B (B6, B9, B12) para a redução do cansaço e da fadiga; e a Papoila-da-Califórnia é uma planta que pode ser usada para apoiar o relaxamento e melhorar a qualidade do sono natural.

 PVP: € 11,99 



SABIA DISTO?

# SETÉ FORMAS DE O CELEIRO AJUDAR A REDUZIR A SUA PEGADA ECOLÓGICA

Sabia que ser cliente do Celeiro é, por si só, uma forma de reduzir a sua pegada ecológica? É cada vez mais importante ter uma atitude ambientalmente responsável e adotar medidas no dia a dia que nos permitam reduzir a nossa pegada ecológica. Todos juntos, e se cada um de nós cumprir a sua parte, conseguimos contribuir para uma redução do impacto dos nossos comportamentos no meio ambiente. É por isso que, no Celeiro, fazemos os possíveis por, não só fazer o que nos compete, como também disponibilizar produtos e soluções que ajudem a fazê-lo da forma mais fácil.



- 1 » No Celeiro, temos uma das maiores ofertas de produtos provenientes de agricultura biológica do mercado.
- 2 » Alargámos a nossa oferta de sacos reutilizáveis, para evitar o uso de plástico de utilização única. Além destes, disponibilizamos apenas sacos e saquetas de papel reciclado e os sacos da fruta são de bioplástico (PLA).
- 3 » Aumentámos a nossa oferta de cosméticos com embalagens de plástico reciclado (rPET), em barra – champôs, amaciadores, produtos para limpeza facial – e opções biodegradáveis, como, por exemplo, o fio dentário à base de seda e cera de abelha.
- 4 » Apostámos, cada vez mais, na introdução de produtos vendidos a granel e na disponibilização de sacos reutilizáveis para os mesmos, feitos 100% de algodão. Evitamos, desta forma, o desperdício de embalagens supérfluas.
- 5 » As nossas refeições de take-away são disponibilizadas em embalagens eco-friendly e compostáveis (à base de matérias-primas vegetais como amido de milho, mandioca e cana-de-açúcar).
- 6 » Nos frescos pré-emballados damos sempre preferência a fornecedores que utilizem embalagens de cartão ou bioplástico (PLA).
- 7 » Estamos associados a movimentos e parcerias que visam lutar contra o desperdício alimentar. A título de exemplo, no último ano doámos mais de 24 toneladas de bens alimentares a diversas instituições entre as quais o Banco Alimentar, lares, associações de bombeiros e de defesa dos animais, entre outras. Para além disso, também evitámos a emissão de 96 toneladas de CO<sub>2</sub>, apenas com a disponibilização de Magic Boxes.



## JACA VERDE

UM FRUTO VERSÁTIL  
DE SABOR NEUTRO

➔ Já conhece a jaca verde? Tem vindo a ganhar muita popularidade junto da comunidade vegana e constitui

uma fonte de fibra e vitaminas. É um fruto versátil conhecido pela sua textura única e sabor suave. Enquanto verde, possui um sabor neutro, pelo que assume o sabor de qualquer molho ou tempero que lhe juntar. Perfeito como substituto de carne, para assar, fritar e refogar.

\* PVP: € 4,39 \*



## COMPLEXO MSM E GLUCOSAMINA

O suplemento alimentar MSM Glucosamine Complex da Viridian contém MSM (metilsulfonilmetano), um composto natural de enxofre que apresenta uma ação analgésica, e glucosamina, derivada da glicose e precursora

dos glucosaminoglicanos, que são componentes estruturais das cartilagens, nomeadamente ao nível das articulações. Um suplemento adequado a vegans!

\* PVP: € 10,99 \*



## ALMA DO CACAU A PENSAR NO PLANETA

\* Descubra o sabor autêntico do cacau. A Quinta do Jugais voltou às origens do cacau e traz-lhe o melhor chocolate biológico composto pelos ingredientes mais simples. Um chocolate a pensar no planeta e em todos aqueles que dedicam a sua vida ao cultivo do cacau. Desfrute de um chocolate que, além de delicioso, é vegan, biológico e paleo.

\* PVP: € 3,99 \*



## NOVO CREME DE AVELÃ E CHOCOLATE NEGRO BIO

Com 70% de avelãs, este novo creme de chocolate negro para barrar da Vida Celeiro promete vir a tornar os seus lanches um verdadeiro deleite. Biológico, vegetariano e sem glúten, tem ainda alto teor em fibra. Sem gordura de palma, este creme pode ainda ser utilizado como ingrediente em inúmeras receitas de pastelaria.

\* PVP: € 6,99 \*



## OS FRESCOS BIOLÓGICOS DO CELEIRO

MELHOR ALIMENTAÇÃO E UM MUNDO MAIS SUSTENTÁVEL.

JÁ NÃO É SEGREDO QUE OPTAR POR UMA ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA TRAZ MUITOS BENEFÍCIOS PARA A NOSSA SAÚDE E É POR ISSO NATURAL QUE CADA VEZ MAIS FAMÍLIAS PROCUREM INCLUIR ALIMENTOS BIO NAS SUAS REFEIÇÕES. CONHEÇA A NOSSA OFERTA.

**A**o optar por alimentos provenientes de práticas agrícolas que respeitam o equilíbrio da natureza e que proíbem o uso de fertilizantes de síntese, estamos a contribuir para um mundo mais sustentável.

### Mas afinal, o que é agricultura biológica?

A agricultura biológica é um modo de produção que tem como base quatro pilares:

- 1** Utilização de métodos de cultivo que respeitam o ambiente e os sistemas ecológicos
- 2** Utilização de adubos naturais e de procedimentos biológicos na luta contra pragas prejudiciais aos cultivos
- 3** Respeito pela biodiversidade, pelos solos e pelo ciclo das estações
- 4** Respeito pelo bem-estar dos animais, optando por criações ao ar livre e pela proibição de tratamentos preventivos

### Os frescos biológicos do Celeiro

No Celeiro asseguramos que todos os hortofrutícolas que comercializamos são provenientes de uma produção biológica (MPB). Os nossos produtos estão isentos de químicos de síntese, e no seu cultivo são usadas técnicas mais naturais para a prevenção e combate a pragas. Os produtos crescem ao seu ritmo, o que permite um melhor desenvolvimento dos seus aromas e paladares naturais. Além dos certificados solicitados aos nossos parceiros, fazemos adicionalmente análises independentes regulares aos produtos, de forma a controlar e garantir a sua qualidade e integridade.

Para evitar desperdícios, as lojas Celeiro são abastecidas de acordo com a sua dimensão e necessidades. Para evitar deslocações e emissões de CO<sub>2</sub> desnecessárias, temos uma rede de distribuição própria, responsável pelas entregas em loja, e recorremos a fornecedores locais para assegurar a frescura dos produtos também nas lojas do Norte, do Sul e da Madeira. Além disso, damos sempre primazia a produtores nacionais e, sempre que possível, optamos por produtos com origens mais próximas.

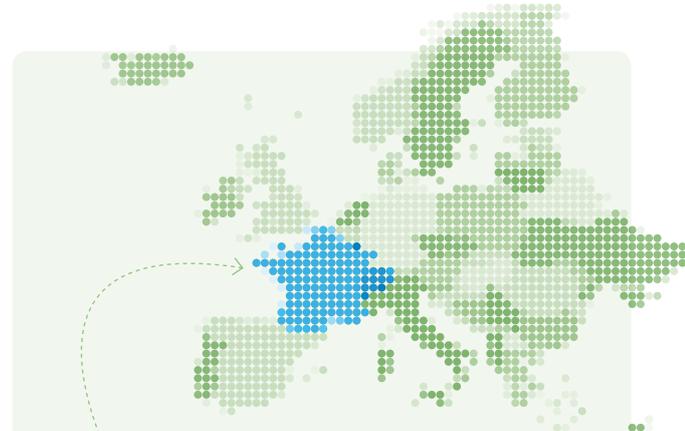
Continuamos incessantemente a procurar novos produtores, visando sempre aumentar a qualidade dos nossos produtos e dar resposta às exigências dos nossos clientes, mantendo, ainda assim, parcerias estáveis e saudáveis de longa data com os nossos parceiros.



## NOVOS XAROPES SEM ÁLCOOL

Com os novos xaropes Hollinger não alcoólicos para adultos ajudamos a viver de forma mais saudável. Têm a base perfeita para o seu cocktail, com menos álcool no copo - mas repletos de sabor. Pode escolher entre xarope Tonic, Mojito ou Aperitivo para criar a sua bebida de verão perfeita.

**PVP: €7,49**



## GLIFOSATO: PESTICIDA ENCONTRADO NA URINA

→ **A França** é o país europeu com o maior consumo de pesticidas e o glifosato é o pesticida mais utilizado no mundo, sendo possível detetá-lo na população em geral dos países industrializados. Um estudo recente analisou a urina de uma amostra de população francesa, verificando que 99,8% das amostras apresentavam glifosato. O estudo encontrou níveis superiores de glifosato em urina de homens e crianças, confirmando que a contaminação com este pesticida ocorre sobretudo através da ingestão de alimentos e água, estando os níveis mais baixos do pesticida associados à ingestão de alimentos biológicos e de água filtrada. A maior exposição ocupacional ao glifosato ocorre em agricultores, sobretudo os que trabalham em ambiente vitícola.

FONTE: [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.GOV/35018595](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35018595)

## Chocolates vegan com MCT

COM MCT (TRIGLICÉRIDOS DE CADEIA MÉDIA) PROVENIENTES DO COCO PARA DAR ENERGIA DE LONGA DURAÇÃO, OS NOVOS CHOCOLATES DA FUNKY FAT CHOC SÃO BIOLÓGICOS, VEGAN E LOW CARB. CADA BARRA TEM MAIS DE 24 G DE GORDURA DE ORIGEM VEGETAL, O QUE TORNA ESTE SNACK PERFEITO PARA QUEM SEGUE UMA DIETA CETOGÉNICA, QUE CONSISTE NA REDUZIDA INGESTÃO DE HIDRATOS DE CARBONO E NUMA ELEVADA INGESTÃO DE GORDURAS SAUDÁVEIS. DISPONÍVEL EM CINCO SABORES.

**PVP: €2,99**

## TENDÊNCIAS

# Suplemento multivitamínico-mineral e função cognitiva

➔ De acordo com um recente ensaio clínico randomizado, realizado com adultos a partir dos 65 anos, durante três anos, a toma de uma fórmula multivitamínica e mineral é benéfica para a proteção do declínio cognitivo. Foi estudado o efeito real da ingestão regular de um multivitamínico-mineral, face à ingestão de um extrato de cacau rico em flavonoides e à ingestão de um placebo. Os resultados obtidos são promissores, ao nível da proteção global cognitiva de adultos a partir dos 65 anos, para os que

tomam um suplemento alimentar multivitamínico-mineral, no dia a dia. Esta associação revelou-se de forma mais pronunciada nos participantes com historial de doença cardiovascular.

Além da proteção global cognitiva, o benefício também foi observado especificamente para as funções de memória e de execução de tarefas.

Assim, este estudo contribuiu para aumentar a evidência científica em prol da toma regular de um suplemento multivitamínico e mineral, na faixa etária em questão.



## NOVOS FRUTOS SECOS E DESIDRATADOS BIO VIDA CELEIRO

A pensar no regresso ao trabalho, a Vida Celeiro lançou uma gama de frutos secos e desidratados biológicos em embalagens de 25 a 50 g. Amêndoa, avelã, caju, coco e ainda duas misturas: amêndoa,

avelã e caju; amêndoa, sultanas e caju. Todos vegan, sem glúten nem lactose, são snacks nutritivos para as pausas do seu dia.

\* PVP: DESDE €0,74 \*



## Azeitona galega bio chega à Vida Celeiro

Temperadas com sal, laranja, louro e orégãos, as azeitonas galegas biológicas da Vida Celeiro chegaram para dar um toque original à sua mesa. De origem nacional, são vegan e sem glúten. Experimente, pois o mais certo é gostar e querer partilhar nos almoços e jantares de família e amigos.

\* PVP: €3,99 \*



## KIA CHARLOTTA

OS VERNIZES VEGAN JÁ CHEGARAM AO CELEIRO!

➔ Descubra a nova gama de vernizes 100% vegan e escolha a sua cor favorita entre os oito tons disponíveis, não esquecendo a base e o top coat. Os vernizes Kia Charlotta não contêm carmim (pigmento vermelho – obtido de cochonilha) ou guanina (obtida de escamas de peixe) e possuem uma fórmula única, sem microplásticos, até 87% natural.

\* PVP: DESDE €14,99 \*

## BARÓMETRO CELEIRO TOP 5

Os eleitos da estação



1

\* BEBIDA DE AVEIA UHT BIO Vida Celeiro 1 L



2

\* BEE HAPPY BIO Yogi Tea 17 SAQ



3

\* CHOCOLATE PRETO 70% CACAU E AVELÃ BIO SEM GLÚTEN Vida Celeiro 100 G



4

\* BEBIDA VEGAN COM CAFÉ SOLÚVEL BIO The Bridge 220 ML



5

\* PÃO ÁZIMO BIO COM CEREAIS E SEMENTES Paul Heumann 200 G



LOJA CELEIRO  
PREFERIDA

A loja Celeiro preferida da Alê é a da Fórum Coimbra, por ser a mais próxima da sua residência.

FOTO: ALESSANDRA LOSACCO

## Alessandra Losacco

# “O LOW CARB NÃO É UMA DIETA, É UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL”

Coach low carb, Alessandra Losacco soma, aos 50 anos, mais de 100 mil seguidores na sua página de Instagram, onde transmite conhecimento e partilha receitas isentas de produtos processados, refinados e açúcares.

» Alessandra Losacco, mais conhecida por Alê (@AleFitMom1), ultimamente deixou de ter tempo para exercer a profissão de professora de inglês, dedicando-se “quase exclusivamente” à sua página de Instagram, onde transmite um estilo de vida saudável e partilha receitas. Também dá workshops e faz mentoria; publicou o livro “A cozinha low carb da Alê” e é coautora do “Com sal e sabor”.

Esta incrível mudança na sua vida aconteceu há dois anos, mas a história começa muito antes. Alê, natural do

Brasil, mas a viver em Portugal há quase 30 anos, vem de “uma família de obesos” pelo lado paterno: “O meu pai sofria de obesidade e, portanto, cresci com esse peso de o ver fazer dietas e nunca emagreceu, sofrendo de compulsão. Aquilo mexeu comigo”, diz, explicando que, por isso, e apesar de ser magra, sempre teve “cuidado com o que comia, o que passou a ser uma prioridade” quando o pai morreu com um enfarte. Adotou várias dietas que suprimiam o consumo de alguns alimentos e introduziu a atividade física como prática diária.

## ENSINAR A FAZER BOAS ESCOLHAS

Anos mais tarde foi confrontada com o diagnóstico de cancro da mama. “Nessa altura, senti que alguma coisa não estava bem, as pessoas estavam comendo de mais e havia cada vez mais pessoas a adoecer.” Seguiu-se nova mudança de hábitos à mesa, “excluindo o açúcar, os refinados e o glúten”, e dedicou-se “ao estudo da alimentação não tóxica”.

Quando a pandemia provocada pelo vírus da Covid-19 fechou as escolas, passou a dedicar-se mais à página de Instagram onde já partilhava as suas rotinas saudáveis, e certificou-se como coach em alimentação low carb, pela Noakes Foundation. Desde então já ajudou muitas pessoas, ensinando-as a “fazer boas escolhas alimentares”, que promovem o consumo de proteínas e a diminuição dos carboidratos. “O low carb não é uma dieta, é um estilo de vida, que eu acredito para a vida toda”, observa, explicando: “é essa mudança de ‘mindset’ que eu tento passar para as pessoas.” Recentemente, Alê lançou um novo produto, “que é uma espécie de Kombucha”, e está a preparar “uma coleção outono/inverno”, cujo conteúdo, por enquanto, quer guardar no segredo dos deuses. Estes vêm juntar-se aos seus três produtos com marca própria (By Alê), e ao “Kit granola salgada bio da Alessandra Losacco”, à venda nas lojas Celeiro – uma parceria de muitos anos, que se tem traduzido na realização de workshops, e que se espera que continue por muito tempo. ✿

### TOP 10

- 1. Molhos de tomate**  
\*Prosain
- 2. Konjac**  
\*Slendier
- 3. Cacau 100%**  
\*Vida Celeiro
- 4. Cápsulas de gengibre**  
\*Sölgar
- 5. Café solúvel Bio**  
\*Destination
- 6. Vinagre de sidra**  
\*qualquer marca
- 7. Óleo rosa mosqueta**  
\*Haut-segala
- 8. Água micelar de limpeza mel de manuka bio**  
\*Dr. Organic
- 9. Coconut creme**  
\*Dr. Organic
- 10. Esfoliante de rosto**  
\*Dr. Organic



 ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA

 VÁRIAS OPÇÕES VEGAN



 Confecione pratos saborosos,  
fáceis e práticos para o seu dia-a-dia.





# ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

*O nosso estilo de vida deve ter por base uma alimentação equilibrada, diversificada e completa, mas há alimentos que podem causar reações adversas em alguns indivíduos. Neste sentido, importa diferenciar os conceitos de alergia e intolerância alimentar.*

**A**lergia e a intolerância alimentar são conceitos muitas vezes confundidos. Procuremos então, explicar as diferenças e de que forma as podemos identificar.

## Alergia alimentar

→ Envolve uma resposta do sistema imunitário, que reconhece um alimento como um agente agressor ao organismo, desencadeando a libertação de substâncias (anticorpos) por forma a eliminar esta ameaça. Neste caso, a

fração desse alimento que é responsável pela reação alérgica designa-se alérgénio. Os sintomas da reação alérgica surgem, de uma forma geral, rapidamente após a ingestão e incluem manifestações cutâneas, respiratórias, gastrointestinais, podendo mesmo, em alguns casos, verificar-se fatais.

O diagnóstico de alergia alimentar deverá ser efetuado clinicamente e

inclui a realização de testes cutâneos e análises sanguíneas (por forma a identificar a quantidade de anticorpos específicos para os alérgénios dos quais existe suspeita).

De uma forma geral, para prevenir a ocorrência de uma reação de alergia alimentar deverá eliminar-se o alérgénio da alimentação. É, assim, essencial o conhecimento dos ingredientes que constituem uma preparação culinária, uma vez que a presença de determinado alérgénio poderá não ser evidente.

Por forma a fornecer informação ao consumidor sobre a presença de alérgénios nos alimentos embalados, a lista de ingredientes apresenta de

*Nas intolerâncias alimentares, em caso de deficiência enzimática, uma estratégia importante poderá passar pela utilização de suplementos alimentares à base de enzimas.*



Veja no nosso site informação sobre datas e lojas onde se realizam os testes de intolerâncias alimentares.

#### → TESTES E SERVIÇOS

As lojas Celeiro, em parceria com as clínicas iCare e Wellnutri, disponibilizam um serviço de testes de intolerâncias alimentares, baseando-se na frequência energética/vibracional de cada alimento, que é variável e específica para cada alimento, sendo que o software do equipamento de avaliação incorpora as frequências de cerca de 300 alimentos. Trata-se de um procedimento certificado, não invasivo, com a duração de cerca de uma hora, no qual se analisa o nível de compatibilidade do organismo com estes alimentos, identificando-se a tolerância de cada indivíduo. O resultado é obtido na forma de um gráfico, que poderá ler-se como um semáforo: os alimentos listados a verde correspondem àqueles a que apresentamos maior tolerância; em contrapartida, os alimentos listados a vermelho deverão ser evitados na alimentação durante um período de dois a três meses, com o objetivo de verificar os resultados. Toda a informação, acerca da data e lojas Celeiro onde está prevista a realização destes testes, encontra-se no site (<https://www.celeiro.pt/sobre-o-celeiro/eventos>). Além destes testes, nas lojas Celeiro é comercializado o autoteste da doença celiaca (2MPHARMA), que verifica a presença de anticorpos na amostra, que irão reagir com péptidos de gliadina deaminada; a evidência tem demonstrado que estes péptidos parecem ser responsáveis por desencadear as reações imunológicas ao glúten. Trata-se de um teste rápido, que deve ser utilizado como base para um posterior diagnóstico de doença celiaca, sendo que importa, contudo, salientar que este deve ser sempre confirmado por um profissional de saúde. Por outro lado, o exame A200, feito através do sangue, baseia-se na determinação de anticorpos IgG no soro em mais de 200 proteínas presentes em alimentos.

forma destacada aqueles que mais frequentemente são passíveis de causar uma alergia alimentar. Como tal, preconiza-se a leitura atenta do rótulo do produto, com o intuito de identificar a sua presença, bem como de outros ingredientes, para além destes, aos quais determinado indivíduo apresenta alergia.

## Intolerância alimentar

→ Resulta da dificuldade ou incapacidade na digestão e metabolização de um determinado alimento por parte do nosso organismo, que pode advir da falta de enzimas responsáveis por estes processos. Se pensarmos na intolerância à lactose, esta resulta do défice ou diminuição da atividade da lactase. Esta é a enzima responsável pela digestão da lactose, desdobran-

do-a em duas moléculas: glucose e galactose, possibilitando a sua correta digestão. Se este processo não ocorrer corretamente, manifestam-se sintomas que incluem diarreia, flatulência, dor e desconforto abdominal. Geralmente, a intolerância alimentar não acarreta risco de vida e a tolerância ao alimento varia individualmente. ✱

#### TOME NOTA

A evidência científica que sustenta a realização destes testes como indicador de intolerância alimentar não é consensual. No entanto, a maioria dos indivíduos denota melhorias significativas na sintomatologia com as alterações alimentares introduzidas após estes testes. Além da exclusão destes alimentos, deverá ter-se em linha de consideração a sua substituição por alternativas, por forma a que o adequado aporte de nutrientes não esteja comprometido.

 <p><b>€3,74</b></p> <p><b>PÃO DE FORMA COM CEREAIS, FATIADO, ISENTO DE GLÚTEN SCHAR</b></p> <p>300 g Sem glúten.</p>	 <p><b>€1,99</b></p> <p><b>BEBIDA DE SOJA SEM AÇÚCAR NATURAL BIO PROVAMEL</b></p> <p>1 l</p> <p>Naturalmente sem lactose e sem glúten.</p>	 <p><b>€2,39</b></p> <p><b>YOFU FRESCO BIO SOJA NATURAL PROVAMEL</b></p> <p>400 g</p> <p>Naturalmente sem lactose e sem glúten. Sem açúcares.</p>	 <p><b>€13,71</b></p> <p><b>SUPLEMENTO ALIMENTAR LACTASE 3500 SOLGAR</b></p> <p>30 unidades</p> <p>Este suplemento alimentar fornece a enzima lactase responsável pela digestão da lactose.</p>	 <p><b>€16,79</b></p> <p><b>SUPLEMENTO ALIMENTAR - ENZIMAS DIGESTIVAS SOLGAR</b></p> <p>100 comprimidas</p> <p>Suplemento alimentar. Enzimas que atuam na digestão das proteínas, hidratos de carbono e lípidos.</p>	 <p><b>€10,36</b></p> <p><b>SUPLEMENTO ALIMENTAR - ENZIMAS DIGESTIVAS (VEGAN) SOLGAR</b></p> <p>50 comprimidas</p> <p>Suplemento alimentar. Atua na digestão das proteínas, hidratos de carbono e lípidos.</p>	 <p><b>€25,03</b></p> <p><b>COMFORT ZONE DIGESTIVE COMPLEX SOLGAR</b></p> <p>90 cápsulas</p> <p>Suplemento alimentar à base de enzimas digestivas e plantas.</p>
--	---	--	--	---	---	---

# ALIMENTOS DA ÉPOCA E QUAIS AS SUAS CARACTERÍSTICAS

Saiba quais as propriedades nutricionais dos alimentos típicos da estação.

**O**ptar por alimentos da época significa optar por alimentos com características nutricionais e organolépticas superiores, que se encontram em condições de maturação apropriadas para consumo. Além disso, apresentam um impacto económico e ambiental inferior ao dos alimentos consumidos fora da época.

**ABÓBORA** A época da abóbora vai desde outubro até dezembro e, na cozinha, pode ser utilizada em entradas, sopas, pratos e sobremesas. Em termos nutricionais, contém bioflavonoides com propriedades antioxidantes, minerais como o ferro, potássio, cálcio, magnésio, e vitaminas do complexo B e C.

**SABIA QUE...**

a abóbora pertence à família das cucurbitáceas, a mesma do melão, melancia e pepino?

**CASTANHA** A época da castanha vai de outubro a dezembro, podendo ser consumida assada, cozida com erva doce e como acompanhamento de pratos, substituindo arroz, massa e batata. Nutricionalmente, apresenta quantidades interessantes de amiloses e amilopectinas, compostos indigeríveis, que contribuem para o desenvolvimento da flora intestinal e para a produção de ácidos gordos de cadeia curta, conhecidos pelos seus benefícios para o intestino. É composta por diversos minerais e fitoquímicos, como luteína e zeaxantina.

**SABIA QUE...**

uma porção de castanha (10 unidades) fornece metade da dose diária recomendada de vitamina C?

**ROMÃ** A época da romã vai desde o final de setembro até ao início de dezembro. A colheita deve ser feita apenas quando atingirem o nível ótimo de amadurecimento, porque, uma vez colhida, não amadurece. Em termos nutricionais, apresenta uma elevada concentração de nutrientes com propriedades antioxidantes e polifenóis. Estes compostos podem ter um papel importante na proteção celular e no sistema cardiovascular. É considerada fonte de fibra, vitaminas e minerais como carotenos, vitamina C, potássio e ferro.

**SABIA QUE...**

a cor da casca não é indicativa do grau de amadurecimento?

**DIÓSPIRO** A época do dióspiro vai desde outubro até ao início de dezembro, sendo que, em Portugal, o maior local de produção é o Algarve. Em termos nutricionais, é composto por fibras solúveis como mucilagens e pectinas, importantes para regular o intestino e promover a saciedade. É considerado fonte de vitamina A e de potássio.

**SABIA QUE...**

o diospireiro é uma espécie de origem subtropical, adaptando-se a um clima moderado?



# ORGANIC HUMAN

ANTIOXIDANTE · GINSENG · CURCUMA · GENGIBRE  
· GUARANÁ ·



*pingo*



*curcuma*



*ginseng*



*gingibre*

*novidade*



*guaraná*



# Vesícula

## QUAL A SUA FUNÇÃO?

Apesar de pequeno, este órgão é muito importante para ajudar a fazer a digestão das gorduras. Por vezes, podem surgir algumas alterações no seu funcionamento, que causam desconforto digestivo. Descubra mais sobre este tema no artigo que preparámos para si.

**A** vesícula biliar é um pequeno órgão oco com o tamanho e a forma de uma pera, que faz parte do sistema biliar, composto também pelo fígado e pelo pâncreas.

### Função

A principal função da vesícula biliar é armazenar e concentrar a bilis que é produzida

continuamente pelo fígado até ser necessária para a digestão e absorção das gorduras (lípidos) da dieta. Nessa altura, a bilis é libertada para o intestino durante o processo digestivo. A bilis é um fluido alcalino composto por uma mistura de colesterol, bilirrubina, água, sais biliares, fosfolípidos e iões. De referir que o colesterol presente na bilis é uma das formas mais importantes de eliminar a maior parte do colesterol do organismo.

### Problemas comuns

**CÁLCULOS BILIARES** Os cálculos biliares são objetos semelhantes a pedras que se desenvolvem como resultado de desequilíbrios nos constituintes da bilis na vesícula biliar ou nos canais biliares. Podem ter variados tamanhos, que vão desde pequenos grãos de areia a bolas de golfe. São normalmente inofensivos, mas podem causar dor, náuseas ou inflamação.

**COLECISTITE** A colecistite é uma inflamação da vesícula biliar. Pode ocorrer quando um cálculo impede a bilis de sair da vesícula biliar. A colecistite causa febre e dor e geralmente requer cirurgia.

EXPERIMENTE  
ESTAS  
SUBSTITUIÇÕES:

ALTERNATIVAS  
VEGETAIS  
À CARNE

SOJA

TOFU

SEITAN E OS  
SEUS PRODUTOS  
DERIVADOS

ALTERNATIVAS  
VEGETAIS  
AOS LATICÍNIOS

À BASE DE SOJA

AMÊNDOA

ARROZ

COCO

ENTRE OUTRAS

*A pancreatite biliar é a inflamação que ocorre quando um cálculo biliar viaja pelo canal biliar e bloqueia o canal pancreático.*

**PANCREATITE BILIAR** A pancreatite biliar é a inflamação do pâncreas que ocorre quando um cálculo biliar viaja pelo canal biliar e bloqueia o canal pancreático num ponto comum imediatamente antes de drenar para o intestino delgado.

### Sintomas frequentes

- Dor na zona abdominal superior direita, em particular após consumir uma refeição rica em gordura;
- Icterícia (alteração da tonalidade da pele e parte branca dos olhos para o amarelo);
- Náuseas e vômitos;
- Febre;
- Arrepios de frio;
- Urina escura ou fezes claras.

### CUIDADOS ALIMENTARES

REDUZIR O CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM GORDURA:

- Carne no geral;
- Peixe gordo;
- Enchidos e charcutaria;
- Laticínios gordos;
- Produtos fritos ou pré-fritos;
- Molhos;
- Produtos processados com gorduras saturadas e trans.

AUMENTAR O CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRA:

- Frutos secos;
- Sementes;
- Fruta;
- Vegetais;
- Cereais integrais;
- Leguminosas.

### PLANTAS E NUTRIENTES ÚTEIS

**CARDO-MARIANO** Devido aos seus compostos bioativos como a silimarina, apresenta não só um papel antioxidante e anti-inflamatório, como ajuda a promover a proteção das células do fígado e a manter uma produção adequada de bilis.

**ALCACHOFRA** Utilizada tradicionalmente para manter a saúde do fígado, algumas investigações referem que o extrato de alcachofra contribui de facto para a melhoria do fluxo da bilis, além de apoiar a digestão das gorduras.

**COLINA E INOSITOL** São nutrientes essenciais para a digestão e metabolismo das gorduras. A suplementação pode promover a concentração de fosfolípidos na bilis, assim como o fluxo da bilis para o intestino, prevenindo a formação dos cálculos biliares.

**LECTINA DE SOJA** Dado que é muito rica num tipo específico de gordura, os fosfolípidos, a lecitina de soja pode contribuir não só para manter os níveis apropriados de colesterol, como para dissolver ou prevenir a formação das lamas ou cálculos biliares.

**VITAMINA C** Estudos revelam que o défice de vitamina C aumenta o risco de formação de cálculos biliares. Este fenómeno deve-se ao facto deste nutriente ser importante para ajudar a concentrar o colesterol nos sais biliares. \*



€15,16

**LIPOTROPIC  
FACTORS  
SOLGAR**

50 comprimidos

Suplemento alimentar que fornece bitartrato de colina, inositol e L-metionina.



€20,99

**DETOX FÍGADO  
ORTIS**

60 comprimidos

Suplemento alimentar à base de alcachofra, dente-de-leão e cardo-mariano.



€27,74

**ESTER-C PLUS  
1000 MG  
SOLGAR**

60 comprimidos

Suplemento alimentar. Ester-C® Plus é uma forma de vitamina C não ácida altamente absorvível.



€14,69

**LECTINA DE SOJA  
SOLGAR**

100 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece lecitina de soja não branqueada.



€26,97

**ALCACHOFRA  
SOLGAR**

60 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece 300 mg de extrato de folha de alcachofra em pó.



A maioria dos problemas da vesícula biliar são tratados com a sua remoção cirúrgica, uma vez que não é um órgão essencial. Quando a vesícula é removida, a bilis fluirá através dos canais biliares diretamente para o sistema digestivo, em vez de ser armazenada.



# Salicórnia, uma alternativa ao sal

Conheça melhor esta planta e saiba como usá-la na cozinha em detrimento do sal.



O SABOR SALGADO DA SALICÓRNIA POSSIBILITA A SUA UTILIZAÇÃO NA COZINHA, EM DETRIMENTO DO SAL, PERMITINDO HAVER UMA REDUÇÃO DA QUANTIDADE DE SÓDIO FORNECIDO PELAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS.

**A** salicórnia (*Salicornia ramosissima*) é uma planta que requer obrigatoriamente um local com elevado teor de sódio para o seu desenvolvimento, denominando-se, por essa razão, planta halófito. O sabor

salgado proveniente dos seus caules deriva da absorção direta do sal do mar ou do solo em que esta se desenvolve, sendo que, em Portugal, encontra-se maioritariamente na ria de Aveiro e na ria Formosa, bem como noutras regiões do Algarve.

## COMO USAR A SALICÓRNIA

» Na sua forma fresca, pode ser utilizada em imersão, a fim de conferir sabor aos seus preparados, podendo, igualmente, ser acrescentada em cru, tanto em pratos, como saladas. A salicórnia em pó poderá ser utilizada de forma semelhante ao sal, envolvendo-a uniformemente para temperar os alimentos, podendo, ainda, ser adicionada em diversas confeções como, por exemplo, marinadas e estufados.

Em virtude de ser um produto vegetal perecível, a sua colheita, transporte e seleção são processos que requerem alguma especificidade, para que esta mantenha as suas propriedades. A principal vantagem da salicórnia recai, efetivamente, no facto de constituir uma alternativa para salgar os alimentos, devendo o seu consumo moderado encontrar-se devidamente enquadrado numa alimentação completa, equilibrada e diversificada.



€6,99

**SALICÓRNIA QAMPO**

45 g

A salicórnia é uma planta de aroma especial, suculenta e com um sabor naturalmente salgado.



€5,49

**MIX SALICÓRNIA MASSAS QAMPO**

50 g

Uma mistura de salicórnia numa combinação única de ingredientes naturais desidratados para dar mais sabor aos pratos de massa.



€5,49

**MIX SALICÓRNIA PEIXE QAMPO**

50 g

Uma mistura de salicórnia numa combinação única de ingredientes naturais desidratados para dar mais sabor a pratos de peixe.



€5,49

**MIX SALICÓRNIA CARNE QAMPO**

50 g

Uma mistura de salicórnia numa combinação única de ingredientes naturais desidratados para dar mais sabor aos pratos de carne.



Excelentes  
alternativas  
ao sal



Mediterrâneo



Picante



Vegetais

Dê um toque maravilhoso aos seus pratos  
Condimentos biológicos com vegetais que permitem realçar o  
verdadeiro sabor dos alimentos





# JEJUM INTERMITENTE

O jejum é uma das práticas alimentares mais antigas a nível mundial e é realizado por motivos culturais, mas também pelos benefícios na prevenção de doenças e na manutenção do bem-estar geral. Saiba mais sobre este tema.

**F**azer jejum intermitente não significa necessariamente que se vá consumir menos calorias, mas apenas que as mesmas vão ser ingeridas num determinado intervalo de tempo, que poderá ser variável em função da preferência individual ou dos hábitos de vida.

O jejum intermitente refere-se a um padrão de alimentação em que a ingestão alimentar é restringida num período específico de tempo, que vai desde as 12 horas até alguns dias consecutivos.

## TIPOS DE JEJUM

**DIAS ALTERNADOS** Tal como o nome indica, neste regime o jejum é realizado durante 24 horas consecutivas, em dias alternados da semana, ou seja, dia sim/dia não.

**5:2** Este método envolve a realização de jejum de 24 horas em dois dias da semana, que podem ser consecutivos ou não. Adicionalmente, noutros dois dias da semana é consumida uma dieta com restrição calórica, que não exceda as 800 kcal por dia.

**ALIMENTAÇÃO RESTRINGIDA NO TEMPO** Consiste em alternar, no próprio dia, o período de jejum com o período de alimentação. A fase de jejum dura entre 14 horas a 18 horas e nas restantes horas podem ser ingeridos alimentos de forma livre.

**REGIME B2** São consumidas duas refeições de grande volume por dia em horários fixos. O pequeno-almoço pode ser tomado entre as 6h e as 10h, enquanto o almoço pode ser ingerido entre as 12h e as 16h. Neste tipo de jejum intermitente, a refeição do jantar é suprimida.

*Fazer jejum intermitente não significa necessariamente um menor consumo de calorias, mas apenas que as mesmas vão ser ingeridas num determinado intervalo de tempo.*

**UM DIA DE JEJUM POR SEMANA** Apenas é ingerida água durante o dia, sendo que nos restantes dias da semana é consumida uma alimentação regular.

**RESTRICÇÃO CALÓRICA INTERMITENTE** Neste modelo podem existir duas variantes. A primeira consiste num dia inteiro, uma vez por semana, de uma dieta de muito baixo valor calórico. A segunda trata-se do consumo de uma dieta de muito baixo valor calórico durante cinco dias consecutivos, mas apenas repetida a cada cinco semanas.

## EFEITOS NO ORGANISMO

**PERDA DE MASSA GORDA** O jejum leva o organismo a um estado chamado de cetose, que mobiliza a gordura e os corpos cetónicos como principal fonte de energia em vez dos hidratos de carbono. Por este motivo, alguns estudos indicam que o jejum intermitente contribui para a perda de gordura abdominal e visceral.

**MELHORIA DA SENSIBILIDADE À INSULINA** Dados os benefícios sobre a adiposidade e a menor ingestão calórica (se a dieta for bem planeada), é possível obter uma melhoria da sensibilidade a esta hormona, responsável pela regulação dos níveis de glicemia [“açúcar” no sangue].

**MENOR RISCO CARDIOVASCULAR** A sensibilidade melhorada à insulina reduz os níveis de inflamação do organismo, melhora os valores de colesterol e reduz a presença de alguns compostos no organismo responsáveis pela alteração do funcionamento cardiovascular.

O jejum intermitente refere-se a um padrão de alimentação em que a ingestão alimentar é restringida num período específico de tempo.



## TRUQUES PARA CONTROLAR O APETITE

» Durante o jejum os sintomas de fome podem tornar-se intensos.

Ainda que se quebre tecnicamente o jejum, a adição de pequenas quantidades de óleo de coco MCT às suas bebidas, por exemplo, pode ser uma estratégia que ajuda a reduzir o apetite sem interromper a cetose.



€36,99

**DESINCOFFEE SABOR A CHOCOLATE BELGA**  
DESINCHÁ

220 g

Preparado em pó com L-glutamina, L-carnitina, colina, crómio, coenzima Q10 e vitaminas. Contém cafeína.

€29,99

**CHÁ VERDE COM INFUSÃO DE PLANTAS**  
DESINCHÁ

60 saquetas

Com chá verde, carqueja, mate verde, hortelã, gengibre, guaraná, sálvia e alecrim. Sabor leve e refrescante.



€24,99

**SOBREMESAS COOKIES**  
DESINCHÁ

30 saquetas

Chá verde, mate verde, carqueja, guaraná, maçã, ameixa, pedaços de cacau, canela e aroma a bolacha.



€2,99

**CHOCOLATE PRETO 75% COM MCT BIO**  
FUNKY FAT CHOC

50 g

Com MCT (triglicéridos de cadeia média). Sem açúcar, sem ingredientes artificiais.



€2,99

**CHOCOLATE PRETO COM MCT E AVELÃ BIO**  
FUNKY FAT CHOC

50 g

Com MCT (triglicéridos de cadeia média) e avelãs. Sem açúcar, sem ingredientes artificiais.



€8,54

**ÓLEO MCT BIO**  
NATUREFOODS

250 ml

100% Óleo de coco fracionado proveniente de agricultura biológica.



€7,89

**MANTEIGA GHEE BIO**  
NATUREFOODS

230 g

Adequada a vegetarianos, isenta de glúten.





Fruta e vegetais, na forma de sopas ou smoothies, ou alimentos fermentados, são alguns exemplos de alimentos para consumir após o jejum.

Após várias horas sem comer, é importante ter atenção ao tipo de alimentos que são introduzidos primeiro, para não sobrecarregar o sistema digestivo.

### COMO QUEBRAR O JEJUM

Após várias horas sem comer, é importante ter atenção ao tipo de alimentos que são introduzidos primeiro para não sobrecarregar o sistema digestivo e evitar sintomas de desconforto, como o inchaço abdominal ou o enfartamento. Veja alguns exemplos abaixo dos alimentos mais aconselhados:

- Smoothies de fruta, escolhendo as com baixo índice glicémico (dica: use um blender em vez de centrífugadora, para assegurar maior quantidade de fibra);
- Sopas de legumes;
- Fruta;
- Vegetais;
- Alimentos fermentados (ex. kefir, kombucha);
- Ovos;
- Abacate.

### CUIDADOS A TER

**Tem de ser metódico:** nem todas as pessoas se adaptam a fazer jejum, seja pela irregularidade dos seus hábitos alimentares, ou pela dificuldade em se disciplinar a cumprir os horários determinados de alimentação. Para ter o impacto devido, deve estar atento aos requisitos horários do regime que adotou para não quebrar o jejum.

**Não é para todos:** antes de iniciar um regime de jejum aconselhe-se primeiro com um nutricionista, especialmente se tiver alguma doença que requeira cuidados com a alimentação. Se após iniciar o jejum, desenvolver algum sintoma de desconforto, deverá suspender a sua realização e procurar, de igual modo, o aconselhamento com um nutricionista. O jejum não é recomendado a mulheres grávidas ou a amamentar, crianças e adolescentes, diabéticos ou pessoas com tendência para a hipoglicemia (baixos níveis de “açúcar” no sangue). ❗

NAS HORAS OU DIAS EM QUE NÃO ESTÁ ESTABELECIDO FAZER JEJUM, A PESSOA PODE INGERIR A SUA ALIMENTAÇÃO COMO HABITUAL, EM FUNÇÃO DO APETITE, MANTENDO OS CUIDADOS COM AS ESCOLHAS ALIMENTARES.

**LONGEVIDADE** Vários estudos têm referido o benefício do jejum intermitente sobre a redução da incidência de doenças crónicas, a par com melhorias na imunidade e na eficiência do metabolismo. Em conjunto estes efeitos contribuem para prolongar a longevidade, uma vez que previnem o envelhecimento celular, promovem a regeneração celular e mantêm o funcionamento adequado do organismo.

### BEBIDAS QUE PODEM SER INGERIDAS DURANTE A FASE DE JEJUM

- Água;
- Chás e infusões de plantas não açucaradas;
- Café simples;
- Vinagre de sidra diluído;
- Caldos da cozedura dos vegetais, por exemplo.

### ALIMENTOS E BEBIDAS COM POUCO IMPACTO SOBRE A CETOSE\*

- Óleo MCT (triglicéridos de cadeia média);
- Manteiga;
- Azeite e azeitonas;
- Abacate;
- Peixe;
- Carne;
- Ovos;
- Oleaginosas;
- Sementes;
- Lácteos ou alternativas vegetais sem açúcar;
- Soja e tofu;
- Seitan.

\* MAS QUE QUEBRAM O JEJUM, DEVENDO SER UTILIZADOS, POR EXEMPLO, NAS FASES DE VLCD (VERY LOW CALORIE DIET/ DIETA MUITO RESTRIITA EM CALORIAS).



*Pequeno-almoço  
em família?*

*Experimente estes crocantes flocos de aveia sem  
glúten tufados com mel biológicos*



*Vai deliciar toda a família*



# DOR DE CABEÇA

Cerca de 52% da população mundial sofre de dor de cabeça. Conheça os principais tipos e sintomas, as sugestões para aliviar a sintomatologia e identifique alguns sinais de alerta.



## Sinais de alerta

O APARECIMENTO DE UMA CEFALEIA SÚBITA, COM UMA INTENSIDADE MUITO ELEVADA (EM QUEM NÃO SOFRE DESTA CONDIÇÃO OU SEM CAUSA APARENTE), OU UMA CEFALEIA COMPLETAMENTE DIFERENTE DA HABITUAL, DEVE CONSTITUIR UM SINAL DE ALERTA.

geralmente associada ao stress e à tensão muscular. No geral, a dor não impede as normais atividades diárias nem piora com o esforço físico. Um episódio pode durar 30 minutos a sete dias.

## ENXAQUECA

A enxaqueca é um tipo específico de cefaleia, caracterizada por uma dor de intensidade moderada a grave, latejante ou pulsátil, geralmente unilateral e de evolução gradual. Pode vir acompanhada de náuseas e vômitos, e piorar com o movimento da cabeça e com o esforço físico. Um só

**A** dor de cabeça, denominada de cefaleia, está entre as condições mais frequentes e debilitantes a nível mundial. Uma revisão recente, que abrangeu a análise de vários estudos científicos dos últimos 60 anos, estima que cerca de 52% da população estudada tem um distúrbio de dor de cabeça ativo de qualquer tipo.

## TIPOS DE DOR DE CABEÇA

Existem variados tipos de dor de cabeça que podem ocorrer por diversas causas e ter diferentes características. A grande maioria

das cefaleias é benigna e tem origem primária (não se encontra associada a outros problemas de saúde), como a cefaleia de tensão, a enxaqueca ou a cefaleia em salvas. No que diz respeito às cefaleias secundárias (que surgem na sequência de outros problemas de saúde), destacamos, por exemplo, a cefaleia sinusal.

## CEFALEIA DE TENSÃO

É o tipo mais comum de dor de cabeça primária, causa uma dor difusa, de intensidade leve a moderada e uma sensação de pressão ou aperto na cabeça. Está

## ESTRATÉGIAS



Sendo que as cefaleias mais frequentes estão associadas ao stresse, nestes casos em específico a melhor estratégia a implementar é reduzir o estado de ansiedade e promover a calma e o relaxamento. Algumas plantas como a valeriana e a erva cidreira podem ajudar a contribuir para um ótimo relaxamento. Em concreto, a planta da matricária (feverfew), devido aos seus compostos ativos, ajuda no suporte ao relaxamento ao nível da cabeça. Alguns estudos apontam uma relação entre o mineral magnésio e o aparecimento da enxaqueca, em concreto sugerem que a deficiência de magnésio pode representar um fator de risco independente para a ocorrência de enxaquecas.



É importante procurar a opinião do médico e realizar um diagnóstico, com uma avaliação da história clínica, assim como a realização de exames físicos, neurológicos e, por vezes, outros exames complementares.

episódio pode durar várias horas até três dias.

## CEFALEIA EM SALVAS

Dor de cabeça menos comum, caracterizada por uma dor intensa com localização ao redor do olho ou na têmpora, que ocorre em padrões cíclicos. Surge muitas vezes durante o sono, acompanhada por olhos vermelhos e lacrimejantes, congestão nasal ou queda da pálpebra, dura normalmente um período de

tempo curto (15 minutos a três horas). Os episódios de dor repetem-se uma a duas vezes ao longo do dia e agrupam-se em salvas, que duram semanas a meses.

## CEFALEIA SINUSAL

É a dor de cabeça que decorre de uma situação de sinusite – inflamação da mucosa dos seios paranasais. A dor é profunda e constante nas zonas das maçãs do rosto, testa e/ou no nariz. ✱

## PRINCIPAIS TIPOS DE CEFALEIA E SINTOMAS FREQUENTES



### CEFALEIA DE TENSÃO

Dor que afeta ambos os lados da cabeça (bilateral).

#### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Dor leve a moderada.
- Dor difusa em ambos os lados da cabeça.
- Sensibilidade do couro cabeludo, pescoço e ombros.



### ENXAQUECA

Dor que aparece de um lado da cabeça (unilateral).

#### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Dor moderada a grave e debilitante.
- Podem ocorrer náuseas, vômitos e tonturas.
- Intolerância à luz, ao ruído e aos cheiros.



### CEFALEIA EM SALVAS

Dor com localização orbital (ao redor do olho).

#### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Dor intensa e debilitante.
- Olhos lacrimejantes.
- Congestão nasal.



### CEFALEIA SINUSAL

Dor profunda nas áreas dos seios paranasais.

#### PRINCIPAIS SINTOMAS

- Dor profunda, geralmente com febre.
- Congestão nasal.



13,59€

### FEVERFEW MATICÁRIA VIRIDIAN

60 cápsulas

Extrato de folha de matricária. Suplemento alimentar.

€17,92

### 5 HTP SOLGAR

30 cápsulas

Suplemento alimentar com extratos de *Griffonia simplicifolia* e valeriana com magnésio e vitamina B6.



€9,39

### STRESS BALANCE BIONAL

20 cápsulas

Suplemento alimentar à base de plantas (valeriana, erva cidreira) e vitaminas.



€15,00

### CITRATO DE MAGNÉSIO SOLGAR

60 comprimidos

Citrato de magnésio. Suplemento alimentar.



€18,73

### VALERIANA SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar. Extrato de raiz de valeriana.





que se  
podem  
fazer  
em casa

# AUTOTESTES

Nos últimos dois anos aprendemos a usar autotestes para detetar a infeção por Covid-19, mas há mais testes no mercado que permitem diagnosticar outras situações. Conheça alguns deles que pode fazer no conforto da sua casa.

**C**om a pandemia, a realização de autotestes passou a fazer parte do nosso dia a dia. Outros testes, como os de gravidez, de ovulação, de fertilidade masculina e, mais recentemente, para o VIH, Hepatite B e C, estão disponíveis.

Além dos referidos, existem ainda no mercado vários kits de autodiagnóstico de uso doméstico e de venda livre que permitem, em poucos minutos, fazer o rastreio de alguns problemas de saúde.

## COMO FUNCIONAM

Os testes rápidos mais conhecidos são os de fluxo lateral (ou de tira de papel) do tipo imunocromatográfico. Neste caso, recorrem a reações de biomarcadores específicos (anticorpo/antigénio) e a uma alteração de cor [zona corada], que permite a leitura visual do resultado do teste.

## VANTAGENS

- Resultados em poucos minutos;
- Fáceis de realizar por qualquer pessoa;
- Resultado fácil de interpretar;
- Requer pequenas amostras de fluidos biológicos (sangue, urina, exsudado vaginal, exsudado nasofaríngeo, saliva);
- Custo relativamente baixo;
- Possibilidade de fazer um diagnóstico precoce e iniciar a vigilância atempadamente (por exemplo, na gravidez). \*

## Cuidados a ter

RESPEITAR SEMPRE O FOLHETO DE INSTRUÇÕES



DESCARTAR O MATERIAL EM RECIPIENTES ADEQUADOS



CONSULTAR A INTERPRETAÇÃO DE RESULTADOS E INFORMAR-SE COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA CONFIRMAÇÃO DE UM DIAGNÓSTICO CLÍNICO COMPLETO E TRATAMENTO ADEQUADO



€14,40

### AUTOTESTE VITAMINA D PRIMA

1 unidade

Dispositivo médico. Autoteste de deteção semiquantitativa da concentração de vitamina D no sangue. Fornece um resultado preliminar de diagnóstico e pode ser usado para rastrear a deficiência de vitamina D.



€12,40

### AUTOTESTE FERRO PRIMA

1 unidade

Dispositivo médico. Autoteste para a deteção dos níveis de ferritina com uma amostra de sangue, usado como auxílio no diagnóstico de anemia por deficiência de ferro.



€12,40

### AUTOTESTE MENOPAUSA FSH PRIMA

1 unidade

Dispositivo médico. Autoteste para a determinação da Hormona Foliculo Estimulante (FSH) na urina.



€12,40

### AUTOTESTE PRÓSTATA PSA PRIMA

1 unidade

Dispositivo médico. Autoteste para a determinação do Antigénio Específico da Próstata (PSA) no sangue, a fim de verificar uma possível alteração da próstata.

# VIVA COM SAÚDE



Tripla acção

Coração ✓

Cérebro ✓

Visão ✓



1  por dia, suplemento para 90 dias

BIOFIL SUPLEMENTOS DE QUALIDADE DESDE 1987 Os suplementos alimentares Biofil não substituem, nem dispensam, uma alimentação variada e equilibrada, essencial a um estilo de vida saudável. <sup>1</sup>O EPA e o DHA contribuem para o normal funcionamento do coração. <sup>2</sup>O DHA contribui para a manutenção de uma normal função cerebral. <sup>3</sup>O DHA contribui para a manutenção de uma visão normal. Biofil é uma marca registada da Kaps – Suplementos Alimentares Lda. | Rua Eduardo Coelho 27 e 31, 1200-165 Lisboa | Biofil.pt | info@biofil.pt

# SAÚDE NO MASCULINO

Evite fatores de risco como: obesidade, colesterol elevado, baixo consumo de fruta e hortícolas, e a falta de uma atividade física regular.

Os homens vivem em média menos anos do que as mulheres e apresentam um maior risco de desenvolver certas condições de saúde. Adotar medidas de promoção de saúde torna-se importante e essencial para prevenir o aparecimento de doenças crónicas e melhorar a qualidade de vida.

**A** pesar de, estatisticamente, os homens a nível europeu viverem mais anos do que anteriormente, ainda apresentam uma esperança média de vida inferior à das mulheres. Em Portugal, a esperança de vida nos homens foi estimada em 77,95 anos, em comparação com as mulheres, que é de 83,51 anos (dados do Instituto Nacional de Estatística referente ao período 2017-2019).

As possíveis razões podem incluir a presença de hábitos alimentares desequilibrados, stresse, uma maior exposição ao risco e uma menor utilização de serviços de saúde.

## MENOS FORÇA E MENOS TESTOSTERONA

Alguns estudos referem que a população masculina atual parece ter menor força de mãos e braços do que a dos homens da mesma idade há 30 anos, assim como níveis de testosterona inferiores, comparati-

vamente a décadas anteriores. São várias as razões que podem estar associadas a estas alterações, entre elas a diminuição de trabalhos que envolvem esforço físico, uma menor atividade física diária e o ganho de peso corporal.

## ESTRATÉGIAS IMPORTANTES

Destacamos algumas estratégias a implementar, para ajudar a reduzir os fatores de risco indicados para promover a saúde do homem.

A medição do perímetro abdominal ou da cintura pode ser utilizada para avaliar a acumulação de gordura nessa zona e o risco associado de complicações metabólicas.

1

### Prevenir doenças cardiovasculares

Estas continuam a ser a principal causa de morte em Portugal. Para reduzir o seu risco, é importante estar atento aos valores de tensão arterial, assim como de colesterol e lípidos no sangue.

No tema circulação salienta-se a importância do consumo de ácidos gordos ómega-3, presentes sobretudo no peixe gordo. Para ajudar a manter valores normais de tensão arterial, existem substâncias como o alho e a folha de oliveira, que podem contribuir para a função vascular. No que diz respeito à homocisteína, convém referir que este é um fator de risco independente para o desenvolvimento de aterosclerose e que tem tendência para aumentar com o passar dos anos. Alguns nutrientes específicos, como as vitaminas B6, B12 e ácido fólico, são essenciais para a degradação da homocisteína e diminuição dos seus níveis no organismo.

2

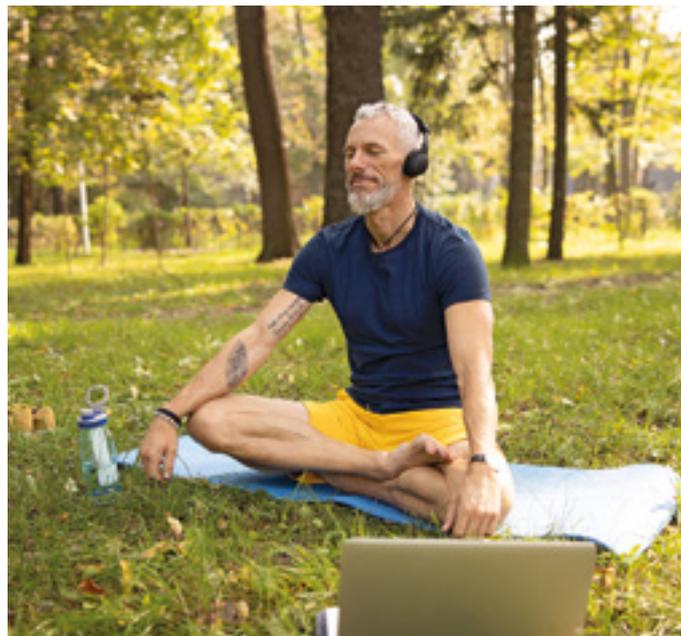
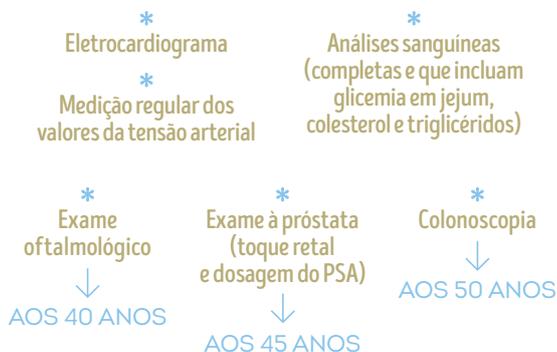
### Controlar a perímetro abdominal

O Índice de Massa Corporal IMC relaciona apenas o peso com a altura, não nos dá qualquer indicação sobre a distribuição da gordura corporal. Sabemos, no entanto, que a presença de uma obesidade abdominal (mais frequente nos homens) está associada ao risco de aparecimento de doenças como hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e doença cardíaca coronária. Assim, a medição do perímetro abdominal ou da cintura pode ser utilizada para avaliar a acumulação de gordura nessa zona e o risco associado de complicações metabólicas. Um perímetro abdominal no adulto superior a 94 centímetros no homem corresponde a um risco metabólico aumentado.



PROCURE O APOIO JUNTO DO SEU MÉDICO, NUTRICIONISTA OU PROFISSIONAL DE SAÚDE, PARA MELHOR AJUSTAR AS ESTRATÉGIAS ÀS SUAS CARACTERÍSTICAS E OBJETIVOS INDIVIDUAIS.

### SUGESTÃO DE 6 EXAMES IMPORTANTES A REALIZAR



€38,06

#### ÓMEGA 3 DUPLA POTÊNCIA SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece ácidos gordos polinsaturados ómega-3 livres.



€11,99

#### TENSIFIT BIONAL

80 cápsulas

Suplemento alimentar. Alho, oliveira, *Crataegus* e vitamina E.



€16,44

#### HOMOCYSTEINE MODULATORS SOLGAR

60 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece trimetilglicina, vitaminas B6, B12 e ácido fólico.



€22,99

#### GINSENG+GELEIA REAL BIO ORTIS

10 ampolas

Suplemento alimentar. Ginseng Dinastia Imperial com reforço de geleia real e sem álcool.



€37,49

#### ESSENTIAL MAN MULTI VIRIDIAN

60 cápsulas

Suplemento alimentar, que fornece uma fórmula equilibrada de vitaminas e minerais para o homem.



€24,99

#### PROSTAVIT BIONAL

90 cápsulas

Suplemento alimentar à base de zinco, óleo de sementes de abóbora, palmeto e raiz de urtiga.



€28,44

#### MALE MULTIPLE MULTIVITAMIN SOLGAR

60 comprimidos

Suplemento alimentar. Fórmula equilibrada de vitaminas e minerais, adequada para o homem.

6

FATORES DE RISCO QUE DEVE EVITAR

TABACO

HIPERTENSÃO ARTERIAL

COLESTEROL ELEVADO

OBESIDADE

BAIXO CONSUMO DE FRUTA E LEGUMES

FALTA DE UMA PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR



3

*Manter a energia e a vitalidade*

Para aumentar a resistência do corpo ao stress físico e emocional, as plantas adaptogénicas, como o ginseng ou a rodiola, são muitas vezes sugeridas. O ginseng coreano (*Panax ginseng*) é utilizado para dar vitalidade e melhorar a capacidade física e mental no dia a dia atual, mais exigente.

*Uma atividade física regular e uma alimentação equilibrada são fatores fundamentais para promover a saúde e evitar o aparecimento de doenças crónicas.*

4

*Aumentar a força*

A prática de exercício físico ao longo de todo o ciclo de vida é prioritária como fator protetor da saúde. Além disso, sabemos que o exercício por si só, nomeadamente de alta intensidade e de curta duração, pode promover naturalmente a produção de testosterona.

Com uma prática desportiva regular e mais intensa existe um aumento das necessidades de proteínas e de aminoácidos. O aporte proteico pode ser fornecido por variadas fontes proteicas, entre as quais, a proteína do soro de leite em pó (whey) ou proteína de origem vegetal, que ajudam na manutenção e aumento da massa muscular.

5

*Vigiar a próstata*

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino que, à medida que o homem envelhece, tem tendência para aumentar de volume, provocando alterações, principalmente ao nível da função urinária. Para ajudar na melhoria da sintomatologia associada à Hiperplasia Benigna da Próstata (HBP), nutrientes como o zinco, vitaminas C e E, selénio e licopeno são geralmente indicados. As sementes de abóbora e as bagas de palmeto (*Serenoa repens*) também têm demonstrado ajudar a diminuir a sintomatologia associada a esta situação. \*

6

SUGESTÕES DE SUPLEMENTOS HOMEM

ÓMEGA-3

ALHO E FOLHA DE OLIVEIRA

VITAMINAS DO COMPLEXO B

PLANTAS ADAPTOGÉNICAS (GINSENG / RODIOLA)

PROTEÍNA DO SORO DE LEITE WHEY OU PROTEÍNA VEGAN

BAGAS PALMETO (*SERENOA REPENS*)

# Sambucol®

BLACK ELDERBERRY

# BACK to SCHOOL



## Suplementos alimentares

- Com sabugueiro e Vitamina C



# DIARRREIA CRÓNICA

Se a diarreia for prolongada por mais de duas semanas, é necessária avaliação médica e eventual diagnóstico, porque pode existir uma doença grave e subjacente.

**A** diarreia é definida como uma modificação no volume e consistência das fezes, normalmente relacionada com um aumento do número habitual de dejeções diárias.

## Diferença entre a diarreia aguda e crónica

**AGUDA** tem duração inferior a quatro semanas e é geralmente de causa infecciosa (bacteriana, viral e parasitária). A diarreia do viajante é deste tipo e pode ocorrer em pessoas que se deslocam para o estrangeiro, pela ingestão de alimentos ou água contaminados com microrganismos patogénicos.

**CRÓNICA** ocorre durante um período superior a quatro semanas, sendo que se estima que 1-5% dos adultos sofram desta condição. Nestes casos, é recomendada a avaliação médica por forma a que seja devidamente acompanhado.

## CAUSAS MAIS COMUNS

EXISTEM VÁRIAS SITUAÇÕES QUE PODEM SER CAUSAS DE DIARRREIA CRÓNICA, SENDO QUE AS MAIS COMUNS SÃO:

→ **Síndrome do intestino irritável (SII):** perturbação do tubo digestivo que origina diversos sintomas como dor na barriga, excesso de gases, obstipação e diarreia, pelo que o diagnóstico é, na maioria das vezes, feito por exclusão.

→ **Alimentação:**  
- Intolerância à lactose: ocorre quando a diarreia é acompanhada de dor, distensão abdominal e flatulência, entre 30 minutos a duas horas após ingerir leite e/ou derivados;



A síndrome do intestino irritável (SII) leva à perturbação do tubo digestivo e é uma das causas mais comuns de diarreia crónica.



€17,84

**ADVANCED ACIDOPHILUS PLUS SOLGAR**

60 cápsulas  
Suplemento alimentar. Culturas de *L. Acidophilus* e *Bifidobacterium* em pó.



€2,04

**FARINHA 3A'S PROVIDA**  
250 g

Farinha de araruta, alfarroba, e arroz de agricultura biológica.



€13,71

**LACTASE 3500 SOLGAR**  
30 unidades

Suplemento alimentar.



€14,99

**LACTIBIOTICA ORTIS**  
30 comprimidos

Suplemento alimentar com fermentos lácteos.



€14,19

**COLON RELAX FORTE ORTIS**  
30 comprimidos

Suplemento alimentar com funcho, camomila, hortelã e erva-cidreira.

- Cafeína (café e bebidas energéticas);
  - Consumo excessivo de edulcorantes artificiais (pastilhas, refrigerantes, entre outros);
  - Ingestão excessiva de álcool;
  - Consumo excessivo de alcaçuz.
- **Neoplasias:** no cólon e reto, sendo mais prevalentes após os 50 anos;
- **Doença inflamatória intestinal:** colite ulcerosa e Doença de Crohn;
- **Doença celíaca:** caracterizada por uma atrofia das vilosidades do intestino delgado, que ocorre quando se ingere glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis;
- **Medicamentos:** antibióticos, anti-inflamatórios não esteroides, hipoglicemiantes, entre outros.

### ALGUMAS ESTRATÉGIAS

- **Assegurar a hidratação:** especialmente nos meses mais quentes do ano, nos idosos e em doentes crônicos;
- **Cuidados com a alimentação (embora a recomendação dependa da causa) – no geral, devem ser evitados:**
- Alimentos ricos em fibra (hortícolas, sementes e frutos oleaginosos, leguminosas);
  - Gorduras;
  - Leite e derivados;
  - Alimentos ricos em açúcares simples.
- **Perceber se existe alguma intolerância ou alergia alimentar;**
- **Zinco:** alguns estudos têm demons-

**CUIDADO COM A DESIDRATAÇÃO**  
A diarreia crônica pode levar a perdas excessivas de água e eletrólitos (sódio, cloreto, potássio e bicarbonato) através das fezes e [normalmente líquidas], urina e respiração. A desidratação ocorre quando essas perdas não são devidamente repostas.

trado que suplementos de zinco podem reduzir a duração de um episódio de diarreia e estão associados a uma redução no volume das fezes;

→ **Probióticos:** alguns estudos têm indicado que indivíduos com SII representam uma população-alvo interessante para uso de probióticos, uma vez que parece reduzir a dor e diminuir scores de gravidade de sintomas. ❁

*Alguns estudos têm demonstrado que, em pacientes com SII, o uso de probióticos poderá ser interessante, uma vez que parece reduzir a dor e diminuir scores de gravidade de sintomas.*

*Tostas ideais como aperitivo ou snack*



Le Pain  
des  
fleurs





## MENSTRUAÇÃO

# Alternativas ecológicas

Os produtos de higiene íntima feminina descartáveis produzem toneladas de resíduos prejudiciais para o meio ambiente e para a saúde, demorando centenas de anos a degradarem-se e afetando inúmeras espécies marinhas. Mas existem opções que ajudam a diminuir a pegada ecológica.

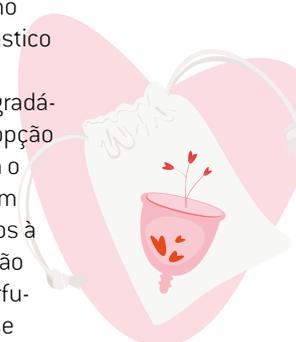
Considerando que uma mulher menstrua durante cerca de 40 anos da sua vida, é importante a divulgação e utilização de produtos menstruais recicláveis, reutilizáveis e amigos do ambiente, sem prejuízo da saúde e conforto.

### PENSOS E TAMPÕES BIODEGRADÁVEIS E COMPOSTÁVEIS

→ A maioria dos pensos são fabricados com 90% de plástico e estima-se que demorem 300 anos a desin-

tegrar-se. Um pacote de pensos convencionais contém o mesmo plástico que cinco sacos de plástico de supermercado.

Os pensos e tampões biodegradáveis e compostáveis são uma opção mais ecológica e saudável para o corpo humano por não conterem matérias nocivas. São fabricados à base de fibras vegetais e algodão biológico certificado, e sem perfumes nem branqueadores à base de cloro, por isso, são adequados a peles sensíveis e alérgicas.



### COPO MENSTRUAL

→ Pequeno copo flexível que é introduzido no canal vaginal para recolher o fluxo menstrual. É feito de um material antialérgico e pode ser usado durante cerca de 12 horas, tanto de dia como de noite. Existem copos de diferentes tamanhos (para quem teve ou não filhos), maleabilidade e com diversos tipos de pegas de remoção, para melhor se adaptarem a cada pessoa. Não contém elementos tóxicos, pode durar 10 anos e só são necessários cerca de três ou quatro em toda a vida menstrual.

É uma alternativa higiénica, prática, económica e ecológica.

### CUECAS MENSTRUAIS

→ As cuecas menstruais parecem roupa interior normal, mas têm na sua zona central diferentes camadas que absorvem o fluxo menstrual, ajudando a manter a zona seca e livre de odores. Feitas com materiais sustentáveis e respiráveis, são confortáveis e discretas. Podem ser utilizadas durante oito a 12 horas, dependendo da quantidade de fluxo menstrual. Durante os dias de maior fluxo, pode utilizá-las em combinação com um produto menstrual interno, para uma proteção extra. São reutilizáveis e laváveis à máquina ou à mão. \*



€25,85

#### Cueca menstrual, Preto

ALLMATTERS (Disponível nos tamanhos S, M, L)

1 unidade

Fluxo ligeiro a moderado equivalente a um- dois tampões. Material externo macio.



€23,99

#### Copo menstrual

ALLMATTERS (Disponível nos tamanhos: Mini, A e B) 1 unidade

Copo menstrual reutilizável. Não contém ingredientes alergénicos. Sem BPA, látex nem corantes. Vegan.



€3,55

#### Pensos de algodão Bio fino regular abas NATRACARE 14 unidades

Finos e com abas para fluxo leve. Compostáveis, biodegradáveis e com algodão biológico. Adequados para pele sensível. Vegan.



€3,85

#### Pensos de algodão Bio noite NATRACARE 10 unidades

Longos e sem abas, para fluxo abundante. Compostáveis e biodegradáveis. Com algodão biológico. Sem perfume, adequados para pele sensível. Vegan.



€2,40

#### Tampões de algodão Bio super NATRACARE 10 unidades

Tampões de algodão biológico para fluxo médio a abundante, sem aplicador. Compostáveis e biodegradáveis. Sem perfume e sem cloro. Vegan.



€4,69

#### Tampões de algodão Bio c/ aplicador regular NATRACARE 16 unidades

De algodão biológico para fluxo ligeiro a médio com aplicador. Compostáveis e biodegradáveis. Sem cloro. Vegan.



SABIA QUE...

... em todo o mundo são utilizados por ano 45 mil milhões de produtos menstruais?

**SOLGAR®**  
Since 1947

**75**  
— YEARS —

THE GOLD STANDARD IN VITAMINS.



Durma melhor à noite,  
brilhe mais durante o dia

Saiba mais em [solgar.pt](https://www.solgar.pt)

Descubra o poder da natureza desde o interior

Suplemento alimentar



# DORMIR BEM

Sabia que cerca de 30% da população sofre de insónia numa determinada fase da sua vida? Não está sozinho nessa luta. Se acha que já experimentou de tudo e ainda assim não conseguiu arranjar uma ajuda para adormecer, confira as nossas dicas para uma noite descansada.

**O** sono desempenha um papel fulcral no crescimento e desenvolvimento físico, ao contribuir para a libertação da hormona do crescimento, além de ajudar a reparar as células e tecidos, tanto nas crianças e adolescentes, como nos adultos. Uma boa noite de sono contribui para o funcionamento correto do sistema imunitário, permitindo ao organismo restabelecer os níveis de energia,

manter a forma e a concentração necessárias para a realização das tarefas diárias.

As necessidades de sono estão relacionadas com a idade e, por isso, à medida que envelhecemos vamos tolerando menos horas de sono, mas não são aconselhadas menos de sete. Essa necessidade depende também de outros fatores, como a condição física e o estado de saúde.



*As necessidades de sono estão relacionadas com a idade e, por isso, à medida que envelhecemos vamos tolerando menos horas de sono.*



€7,99

**SAIS DE BANHO LAVANDA E JASMIM WESTLAB**

1 kg

Sais de banho de epsom (magnésio) com minerais do mar Morto, lavanda, jasmim e valeriana.



€16,70

**LOÇÃO CORPORAL MAGNÉSIO BETTERYOU**

180 ml

Loção corporal à base de magnésio; 120 mg de magnésio por 5 ml.

## Causas mais comuns de insónia

\* As causas são muito variadas e individuais, podendo estar relacionadas com a idade, desequilíbrios hormonais ou com situações de stress, preocupações e ansiedade.

A ingestão de estimulantes, como a **cafeína**, também dificulta o adormecimento.



A privação do sono está associada a um risco aumentado de doença cardíaca, doença renal, pressão sanguínea elevada, diabetes, acidente vascular cerebral e obesidade.

## DORMIR MAL

Se não dormir convenientemente, é normal sentir-se cansado, com dificuldade de concentração e alguma irritabilidade. A privação do sono está associada a um risco aumentado de doença cardíaca, doença renal, pressão sanguínea elevada, diabetes, acidente vascular cerebral, obesidade, bem como acidentes de viação.

## ADQUIRIR BONS HÁBITOS

**Para muitas pessoas, ter alguns rituais na hora de deitar facilita o adormecimento, conseguindo dormir mais e, sobretudo, melhor.**

- Deitar e levantar-se à mesma hora ajuda a manter o relógio biológico regular.
- Evitar refeições pesadas ao jantar.
- Uma infusão relaxante e calmante pode ajudar a descontraír.
- Criar um ambiente de tranquilidade: luz suave e temperatura amena.
- Os sais de magnésio, num banho relaxante ou em loção corporal, ajudam a relaxar.
- Praticar exercício da parte da manhã. Quando realizado ao final do dia, pode acionar o estado de alerta e dificultar o adormecer.
- Gestão do stress: atividades relaxantes como ioga, meditação ou qualquer outra que proporcione prazer e ajude a desligar a mente das preocupações.
- Desligar-se do mundo que o rodeia algum tempo antes de ir dormir (computador, televisão, telemóvel, etc.).
- A aromaterapia pode ajudar: algumas gotas de óleo de alfazema num difusor ou até na almofada. ✨

## Uma ajuda suplementar

### GABA

\* O ácido gama-aminobutírico é um neurotransmissor cerebral que ajuda a reduzir a excessiva atividade do cérebro e do sistema nervoso (inibindo outros neurotransmissores). Tem-se revelado eficaz em estados de nervosismo e de ansiedade. Se as insónias estão relacionadas com aquela sensação de que não se consegue desligar das preocupações, este aminoácido pode ser a ajuda que procura.

### MAGNÉSIO

\* Este mineral fundamental, além de ter um efeito relaxante muscular, ajuda a combater a insónia e a promover a duração do sono. Também é essencial em casos de depressão e ansiedade.

### MELATONINA

\* Produzida pela glândula pineal do cérebro, é o indicador do organismo de que é hora de dormir. Regula os ciclos do sono, por exemplo quando há jet lag. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer. O efeito benéfico é obtido consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.



€21,59

**SPRAY COM MAGNÉSIO E ÓLEOS ESSENCIAIS**  
BETTERYOU  
100 ml

Com cloreto de magnésio. Dez pulverizações contêm 75 mg de magnésio. Também com lavanda e camomila.



€1,59

**INFUSÃO NOITES CALMAS**  
NATUREFOODS  
10 saquetas

A tilia ajuda a relaxar e a manter um sono saudável; a passiflora ajuda a induzir a calma e o sono; e a hortelã-pimenta mantém um sono saudável.



€13,39

**ÓLEO ESSENCIAL DE ALFAZEMA BIO**  
SONNENTOR  
10 ml

Para aromatizar o ambiente.



€20,95

**GABA 500 MG**  
SOLGAR  
50 cápsulas vegetais  
Suplemento alimentar. Fornece ácido gama-aminobutírico na sua forma livre.



€15,00

**CITRATO DE MAGNÉSIO**  
SOLGAR  
60 comprimidos  
Suplemento alimentar que fornece citrato de magnésio de elevada potência e facilmente absorvido: 400 mg (107% VRN) por dois comprimidos.



€11,99

**MELATONINA + BIONAL**  
30 cápsulas  
Suplemento alimentar com melatonina (1,9 mg / cápsula), magnésio, vitaminas B9, B6 e B12 e um extrato de papoila-da-califórnia.



## FONTES DE NUTRIENTES

### Vitamina A

DIÓSPIRO, MANGA, CENOURA E ACELGA.



### Vitamina C

TOMATE, CITRINOS, PIMENTOS, BRÓCOLOS E KIWI.



### Vitamina D

SARDINHAS E SALMÃO.



### Zinco

TRIGO INTEGRAL E SEMENTES.



*Lavar as mãos frequentemente e de forma adequada*

→ Ensinar as crianças a lavar corretamente as mãos é essencial para prevenir a ingestão de bactérias nocivas à saúde.



1

Molhe as mãos



2

Aplique sabão suficiente para cobrir toda a superfície da mão



3

Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



4

Palma com palma com os dedos entrelaçados



5

Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa



6

Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa



7

Esfregue o pulso esquerdo com a mão direita e vice-versa



8

Enxague as mãos com água



9

Seque as mãos com um toalhete descartável

# O SISTEMA IMUNITÁRIO DAS CRIANÇAS

O sistema imunitário tem como função a defesa do nosso organismo contra bactérias, vírus e outros agentes externos. A adoção de um estilo de vida saudável desde uma idade jovem ajuda na sua regulação e pode prevenir doenças.

**H**oje percebemos a importância que a adoção de um estilo de vida saudável, desde uma idade jovem, tem no nosso estado de saúde. É o caso, nomeadamente, da regulação das defesas do organismo e da prevenção do desenvolvimento de doenças no futuro.

EXISTEM VÁRIOS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O SISTEMA IMUNITÁRIO FORTE DOS MAIS NOVOS.

*Praticar atividade física regularmente*

→ A Organização Mundial de Saúde recomenda para adolescentes e crianças uma prática de atividade física de intensidade moderada a forte, de pelo menos 60 minutos diariamente. Esta atividade deve ser diversificada e adequada à idade, proporcionando momentos que sejam agradáveis para a criança.

*Manter um peso saudável*

→ No ano de 2019, 11,9% das crianças portuguesas entre os seis e os oito anos apresentavam obesidade e 29,7% excesso de peso (incluindo obesidade). A manutenção de um peso pouco saudável parece estar associada a uma alteração da função do sistema imunitário.

*Assegurar uma alimentação completa, equilibrada e variada*

→ De modo a proporcionar a ingestão adequada de micronutrientes e fibras, inclua no mínimo cinco porções de frutas e legumes por dia. A estação do outono é conhecida pela diversidade de cores nos alimentos, pelo que misturá-los no prato torna a refeição mais apelativa e divertida para as crianças.

Existem alguns micronutrientes, como por exemplo vitaminas A, C, D e minerais, como o zinco, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

A **vitamina C** suporta a produção de glóbulos brancos e anticorpos, pelo que a sua necessidade aumenta em períodos de infeção. Estudos indicam que a sua suplementação pode reduzir a duração e severidade dos sintomas de gripes e constipações.

A maior fonte de **vitamina D** do organismo é produzida pela nossa pele, uma vez que apenas está presente em alguns alimentos. A suplementação pode ser considerada durante as estações de outono e inverno, quando a exposição solar é menor, para manter os níveis de vitamina D adequados.

A **vitamina A** e o **zinco** apoiam a função do timo (órgão do sistema imunológico) e das células imunológicas.

Os **ácidos gordos ómega-3** são nutrientes fundamentais para a imunidade e desempenham um papel essencial na capacidade de atenção e concentração das crianças. Recomenda-se a ingestão de pelo menos duas porções por semana de peixes, como salmão, sardinha, atum e cavala.

A modulação da flora intestinal pode ser feita através de uma alimentação completa, equilibrada e variada e/ou suplementação. Existem cada vez mais estudos que apoiam a existência de uma comunicação bidirecional entre o eixo intestino-cérebro e que a flora intestinal é capaz de influenciar o funcionamento cerebral. Além disso, a evidência tem demonstrado que a correta colonização do intestino infantil pode ser importante, uma vez que tem potencial para influenciar a maturação intestinal, bem como o desenvolvimento imunológico e cerebral. ✨



**Vitamina D 400UI spray oral júnior +3 anos Better You**

15 ml · €11,65  
Suplemento alimentar para maiores de três anos. Vitamina D em spray oral.



**Gomas de sabugueiro com vitamina C Sambucol**

30 gomas · €10,95  
Suplemento alimentar. Sabugueiro (*Sambucus nigra*) com vitamina C.



**Kangavites Solgar 60 comprimidos**

· €15,12  
Suplemento alimentar. Fórmula de multivitaminas e minerais. Disponível em dois sabores: Tropical ou Bagas.



**Frutos e fibras xarope Ortis**

250 ml · €13,79  
Suplemento alimentar. Com figo, tamarindo, ameixas e acácia.



**Lactobiotica Ortis**

10 saquetas · €14,99  
Suplemento alimentar que associa fibras e seis estirpes de fermentos lácteos.

**demeter**  
**RACHELLI**  
1935  
PRODOTTO ITALIANO  
by Gilda Rachelli

**Gelados e sorvetes**  
BIO • VEGAN • SEM GLÚTEN

*Perfeitos para partilhar ou para se deliciar sozinho*



# COLORAÇÃO CAPILAR

Seja apenas para mudar o visual ou para cobrir os cabelos brancos, a maioria das mulheres acaba, em alguma fase da sua vida, por pintar o cabelo. Descubra as nossas sugestões.

**E**xistem vários tipos de coloração capilar que podem dividir-se de acordo com a sua duração: coloração permanente, que apenas sai com o crescimento do cabelo, e coloração temporária, que vai saindo com as lavagens.

→ **PERMANENTE** aclara ou escurece o cabelo (tons próximos da cor natural do cabelo) de forma efetiva e duradoura. Normalmente é composta à base de amónia e cora a parte interna do fio de cabelo devido à loção reveladora, possibilitando maiores transformações, cobrindo completamente o cabelo branco.

→ **TEMPORÁRIA** o corante é depositado sobre a cutícula dos fios de cabelo, não permitindo que o pigmento penetre de forma permanente.

As colorações também se podem distinguir pelo tipo de ingredientes de que são compostas. As tintas capilares mais convencionais utilizam alguns químicos que podem desencadear sensibilidade, alergias ou outros efeitos indesejados. Por oposição, existem tintas cuja composição se baseia em **ingredientes mais naturais**, como extratos de plantas e frutos.

→ **VEGETAL** Embora mais próxima de uma coloração temporária, pode ser uma categoria em si. É composta por corantes provenientes de plantas, que revestem o fio de cabelo por fora, impermeabilizando-o. Opção ideal para quem quer evitar colorações à base de químicos e possui poucos cabelos brancos. Um dos ingredientes mais usados é a hena.

A hena é um corante natural extraído da planta *Lawsonia inermis* que, além de fazer parte das colorações capilares mais naturais, usa-se muitas vezes em tatuagens temporárias. Este pigmento natural confere uma tonalidade avermelhada ao cabelo. Para obter outros tons são combinados ingredientes de origem natural, como, por exemplo, o chá preto, a camomila, o hibisco, a beterraba, a cassia, a curcuma, o indigo (ani), o aloé vera, entre outros.

## Substâncias a evitar:

amónia ou amoníaco

chumbo

quantidades elevadas de água oxigenada (peróxido de hidrogénio)

resorcinol

pirogalol

## CUIDADOS A TER COM O CABELO PINTADO

- Não lave o cabelo com muita frequência: quanto mais vezes o lavar, menos intensa e vibrante será a cor.
- Utilize os produtos certos. Pode variar entre dois champôs: um específico para cabelos pintados e outro que forneça hidratação e reparação. Evite os que têm sulfatos e sódio, que tendem a deixar o cabelo mais seco.
- Além de um amaciador hidratante e nutritivo, aplique uma máscara, uma vez por semana.
- Evite ao máximo as fontes de calor como secadores, modeladores ou placas de alisamento.

*A hena confere uma tonalidade avermelhada ao cabelo. Mas podem usar-se outros ingredientes para conseguir mais tons, como, por exemplo, o chá preto, a camomila, o hibisco e a beterraba, entre outros.*



## CONFIRA AS NOSSAS SUGESTÕES DE COLORAÇÃO CAPILAR



### SABIA QUE?

Antes de aplicar uma coloração permanente não é conveniente lavar o cabelo, pelo menos três dias antes. Se o cabelo estiver demasiado limpo, a cor não irá agarrar tão bem, além de que os óleos naturais ajudam a proteger o cabelo e o couro cabeludo. É também importante que o cabelo esteja minimamente em bom estado, pois poderá fragilizá-lo se estiver muito seco ou danificado.

### IMPORTANTE SABER

Seja qual for a opção, é recomendável fazer um teste de sensibilidade antes da aplicação, sobretudo se nunca tiver usado colorações capilares ou se estiver a experimentar uma coloração diferente da habitual.

Aplique uma pequena quantidade de produto final num adesivo e coloque-o atrás da orelha ou no antebraço. Se nas 24 a 48 horas seguintes não houver reação, prossiga com a coloração. Caso contrário, é recomendável consultar um dermatologista. \*

\* Herbatint, com a mais recente gama Vegetal Color, aposta numa composição com 100% de ingredientes provenientes de agricultura biológica certificada. Esta coloração vegetal é composta sobretudo por hena e outras plantas ayurvédicas com um elevado poder colorante. Sem quaisquer químicos adicionados, as plantas são cultivadas de forma responsável na Índia, não utilizando pesticidas ou fertilizantes. Também nutre e restaura a fibra capilar e o couro cabeludo, num simples gesto. É fácil de aplicar, pois o pó microfino permite uma ótima experiência de utilização. Este tipo de coloração funciona por estratificação (camada por camada) pelo que o resultado intensifica-se com as sucessivas aplicações. Se num futuro optar por uma coloração mais permanente, é conveniente respeitar um período de repouso, que pode variar de acordo com o tipo de cabelo.

\* Uma das colorações à base de extratos vegetais mais antiga no mercado, Herbatint Gel Capilar Colorante Permanente é enriquecida com oito extratos de plantas biológicas, adequado a vegans. É uma opção que dá ao cabelo uma cor natural, garante uma cobertura perfeita dos cabelos grisalhos desde a primeira aplicação e pode clarear a cor natural até dois tons. Uma fórmula suave e sem odor, fácil de misturar e aplicar. O revelador contém uma baixa concentração de peróxido de hidrogénio (inferior ao limite permitido pela legislação europeia). Outra das grandes vantagens é poder misturar vários tons para obter um resultado verdadeiramente personalizado. Os recipientes podem voltar a ser fechados, o que permite guardar o produto que ainda não foi misturado para aplicações posteriores.



€12,49

**VEGETAL COLOR**  
- COLORAÇÃO  
VEGETAL EM PÓ  
HERBATINT

100 g (2x 50 g)

Biológico. Disponível em oito tons. Dermatologicamente testado.



€11,59

**GEL CAPILAR  
COLORANTE  
PERMANENTE**  
HERBATINT

150 ml

Sem amoníaco, resorcinol, parabenos ou álcool. Cobre os cabelos brancos. Disponível em 30 tons.



€11,99

**CHAMPÔ  
REPARADOR  
MORINGA**  
HERBATINT

260 ml

Biológicos. Fórmulas desenvolvidas especialmente para cabelos com coloração. Sem parabenos, sem silicones e sem SLS.



€11,99

**AMACIADOR  
REPARADOR  
MORINGA**  
HERBATINT

260 ml



€10,99

**HAIR TOUCH-UP**  
HERBATINT

10 ml

Máscara colorante temporária para cobrir o crescimento dos cabelos brancos.



**LER SEMPRE  
O FOLHETO DE  
INSTRUÇÕES**

→ É ESSENCIAL LER E SEGUIR AS INDICAÇÕES CONTIDAS NO FOLHETO DE INSTRUÇÕES, PARA RESPEITAR AS QUANTIDADES, A FORMA COMO SE MISTURAM OS COMPONENTES E OS TEMPOS DE REPOUSO.

# 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](mailto:vidaceleiro@celeiro.pt)



**?** *O meu neto tem 15 anos e, de há seis meses para cá, noto que a sua pele está a ficar repleta de borbulhas. Que cuidados deveria ele ter com a sua pele para melhorar da acne? Recomenda a toma de alguma substância natural?*

**ELOÍSA, LEIRIA**

**→** Cara leitora, a acne é uma condição que afeta a pele, ocorrendo frequentemente durante a adolescência. As borbulhas da acne resultam do excesso de secreção de sebo pelas glândulas sebáceas, causado pelo aumento dos níveis hormonais associado à adolescência. O sebo fica retido nos canais do escoamento das glândulas, obstruindo os poros da pele. As bactérias, então, multiplicam-se, causando uma infeção do folículo piloso. As lesões provocadas pela acne são denominadas de comedões abertos (pontos negros) e de comedões fechados (pontos brancos).

Em primeiro lugar, deve adotar uma rotina de higiene eficaz, lavando as zonas afetadas com um sabonete ou gel de limpeza específicos para acne. Na higiene facial deverá evitar produtos que desequilibrem as secreções seboreicas, com o consequente aumento da produção de sebo. Produtos à base de melaleuca e aloé vera poderão ser interessantes, por fornecerem proteção antisséptica natural.

**Na higiene matinal, os adolescentes com acne deverão evitar produtos seboreicos, que aumentem a secreção de sebo.**

Em SOS, poderá usar sticks para aplicação direta em borbulhas, que acalmam, reduzem o prurido e aceleram a cicatrização.

Para melhorar a estrutura da pele, poderá tomar um suplemento alimentar à base de aminoácidos sulfurados, indispensáveis na formação do colagénio e queratina (proteínas constituintes da pele). A vitamina C (importante para a formação de colagénio) e o zinco contribuem para a manutenção de uma pele normal e serão úteis para o seu neto.

Também a levedura de cerveja contém proteínas, vitaminas do complexo B e minerais que ajudam a manter a pele saudável.

Em termos de alimentação, deverá evitar chocolates, frutos secos, enchidos, fritos, carnes e refogados. Caso a acne persista, ou agrave, poderá ser necessário acompanhamento do médico dermatologista, que avaliará a necessidade de efetuar outro tipo de tratamento.



**?** *Eu e o meu marido temos 27 anos e há algum tempo que tentamos ter um filho, mas o espermograma do meu marido acusa uma baixa contagem de espermatozoides. Existe algum suplemento alimentar que possa ajudar?*

**LÚCIA, OLHÃO**

**→** Cara leitora, Estes casos requerem sempre o diagnóstico e um acompanhamento médico. A infertilidade é comum entre jovens casais e há cada vez mais casos de infertilidade masculina (com problemas na produção do esperma ou deste em alcançar o óvulo feminino). Os distúrbios podem ser congénitos ou desenvolvidos devido a doença ou lesão. O estilo de vida também pode influenciar a quantidade e qualidade do esperma e, apesar do impacto dos fatores ambientais na fertilidade masculina não estar completamente esclarecido, sabe-se que o tabagismo, o consumo de álcool e drogas, ou a exposição a toxinas ambientais (como pesticidas), podem reduzir a qualidade do esperma e ser a causa de alguns casos de infertilidade masculina. Para o apoio do aumento do número e da mobilidade dos espermatozoides produzidos poderão ser úteis a planta *Tribulus terrestris*, a L-Arginina, o selénio, o zinco e a vitamina C. Será igualmente importante adotar um estilo de vida saudável, que inclua uma dieta equilibrada à base de produtos biológicos (rica em vitaminas e pobre em açúcares refinados e gorduras saturadas/hidrogenadas) e a prática de exercício físico regular.



*Jogo futebol com um grupo de amigos ao fim de semana e noto que, à segunda-feira, acordo com dores nos músculos e sinto-me incomodado durante quase toda a semana. O que me sugere para evitar este desconforto?*

**PEDRO, PORTO**



Caro leitor,

É bastante comum a ocorrência de dores e lesões musculares, sobretudo quando a prática desportiva é intensa, mesmo apenas ocasional. Ao realizar exercício físico de esforço, o músculo gasta a glicose armazenada no organismo (sob a forma de glicogénio) em presença de oxigénio proveniente da respiração. Quando a atividade é mais intensa, a energia produzida pela glicose em presença de oxigénio deixa de ser suficiente e produz-se também a partir da glicose, mas sem a presença de oxigénio, produzindo-se ácido láctico, causador da dor e desconforto.

Para minimizar este desconforto, sugere-se a prática de exercício físico de uma forma mais regular e menos intensa, o que permitirá uma melhor preparação física e uma gradual diminuição da produção de ácido láctico.

No início e no fim de cada sessão de treino, durante cerca de 10 minutos, deverá realizar exercícios de aquecimento e de alongamento,

respetivamente, para aumentar o rendimento dos treinos e prevenir lesões musculares, ósseas e articulares.

Para recuperação das reservas de glicogénio muscular, é importante seguir uma alimentação adequada, nomeadamente rica em hidratos de carbono complexos (massa, pão, cereais).

Durante a prática de exercício físico de duração superior a uma hora, poderá optar por consumir uma bebida com hidratos de carbono e minerais. A creatina é um composto nitrogenado à base de aminoácidos produzidos pelo

organismo, mas a sua suplementação, quando existe exercício físico intenso, poderá ajudar na diminuição da acumulação de ácido láctico e potenciar o aumento da massa magra. Este aumento pode ainda ser potenciado com a utilização de suplementos à base de proteínas whey (proteínas de soro de leite).

Também poderá ser útil a toma de magnésio, mineral que contribui para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal metabolismo produtor de energia e normal funcionamento muscular.



*Estou com uma infeção urinária, já fui ao médico e estou a tomar antibiótico.*

*Este ano já é a terceira vez que recebo o diagnóstico de cistite. Uma amiga falou-me no arando vermelho, dizendo-me que é muito útil neste tipo de problemas. Será que também me pode ajudar?*

**ISABEL, VISEU**



Cara leitora,

A cistite é, normalmente, provocada por bactérias como a *Escherichia coli* (colibacilo), originárias da flora intestinal, que progridem ao longo da uretra atingindo a bexiga, dando origem à infeção. É comum na mulher, devido à sua anatomia (uretra mais curta e proximidade entre a vagina e o ânus). Como medida preventiva, deverá beber um copo grande de água antes e após as relações sexuais.

O extrato de oxicoço (ou arando vermelho) poderá ajudar no alívio da sintomatologia associada à cistite, pois pensa-se que a sua ação impede que as bactérias se fixem às paredes do aparelho urinário, onde habitualmente causam lesões. Pode consumir este fruto sob a sua forma natural, através de sumo ou chá, bem como na forma de suplemento alimentar (400 mg a 800 mg/dia), de preferência em associação com vitamina C (60 a 120 mg/dia). Também podem ser úteis a D-manose, o óleo de orégão e o extrato de equinácea.

No caso de infeções urinárias recorrentes, será vantajoso tomar de forma regular um suplemento alimentar à base de bifidobactérias e lactobacilos (probióticos), que são importantes na proteção do organismo contra agentes patogénicos. Em caso de febre, perda de sangue e lombalgia, deverá consultar o médico.



( LIFESTYLE CELEIRO )

CELEIRO NA COZINHA

# RECEITAS PARA UM OUTONO MAIS RECONFORTANTE

ESTE É O TEMPO DE RETOMAR AS ROTINAS E DE SABOREAR OS ALIMENTOS TÃO TÍPICOS DESTA ALTURA DO ANO. DAMOS-LHE ALGUMAS SUGESTÕES.



**SABIA QUE?** → A Abóbora Hokkaido tem um sabor doce, suave e agradável e uma alta densidade nutricional – é rica em betacarotenos, luteína, vitamina A, C e em minerais como o potássio, cobre e zinco.

6a8  
QUEIJADAS

## QUEIJADAS DE REQUEIJÃO E COMPOTA DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

- \* 250 g Requeijão
- \* 6 Gemas + 1 ovo inteiro
- \* 125 g Xilitol
- \* 1 limão
- \* 1 Colher de café essência baunilha (facultativo)
- \* Farinha de arroz (ou outra sem glúten)

### Para a compota:

- \* 300 g Abóbora Hokkaido
- \* 100 g Xilitol
- \* 1 Laranja pequena (90 a 100 g)
- \* 100 ml Água

### Para decorar:

- \* 4 Nozes pecan

### PREPARAÇÃO

- Parta a abóbora e retire as pevides, deixando metade com casca e a outra metade sem.
- Coloque a abóbora num pequeno tacho com a laranja aos quartos, a água e o xilitol. Deixe cozer bem até desfazer a abóbora.
- Triture metade do preparado com a varinha mágica. Desfaça o restante com um garfo, de forma a não ficar muito líquido. Reserve.

### Preparação das queijadas:

- Unte e polvilhe as formas com a farinha.
- Ligue o forno a 180 °C.
- Bata bem as gemas e o ovo inteiro com o xilitol e a baunilha.
- Junte a raspa do limão e o requeijão, envolvendo-os na mistura mas sem bater.
- Verta para as formas apenas a 3/4 e leve ao forno entre 15 a 20 minutos (dependendo do forno). Como não devem ficar demasiado cozidas, basta verificar se o centro já não está líquido.
- Deixe arrefecer bem antes de desenformar.
- Depois de frias, cubra com a compota de abóbora e decore com metades de noz pecan.
- Guarde no frigorífico e sirva frias.

### Informação nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
514 kJ 123 kcal	5,7 g saturados: 2,2 g	22,2 g açúcares: 2,2 g
FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
0,4 g	4 g	0,23 g



5  
PESSOAS

## TROUXAS DE MÍSCAROS E CASTANHAS E MOLHO DE AMENDOIM

### INGREDIENTES

- \* 250 g Míscaros
- \* 200 g Castanhas cozidas ou assadas
- \* 1 Cebola média (200 g)
- \* 10 g Coentros
- \* 1/4 Colher de canela
- \* 1 Dente alho
- \* 2 Colheres de tamari (molho soja sem glúten)
- \* 1 Colher de sopa de manteiga de amendoim cremosa Vida Celeiro
- \* 60 ml Água
- \* Azeite q.b
- \* 5 Folhas de repolho (as folhas exteriores)

### Molho de amendoim:

#### INGREDIENTES

- \* 2 Colheres de sopa de manteiga de amendoim
- \* 1 Colher de tamari
- \* 120 ml Bebida vegetal de amêndoa

#### PREPARAÇÃO

→ Bata tudo no liquidificador. Reserve.

#### PREPARAÇÃO

- Comece por lavar as folhas de repolho e retire parte do veio central para que fique mais fino e mais moldável.
- Coza durante alguns minutos a vapor ou em água, mas sem deixar ficar demasiado mole para se manter inteiro. Escorra a água e reserve.
- Numa frigideira, coloque o azeite, a cebola picada bem miudinha e o alho com um pouco de sal (muito pouco). Deixe estufar tapado até ficar translúcido. Depois, junte os míscaros limpos e picados e deixe estufar bem.
- No fim, junte as castanhas picadas.

- À parte, desfaça a manteiga de amendoim com o tamari e a bebida. Misture o preparado envolvendo bem. Deixe cozinhar por breves minutos, desligue o lume e junte a canela e os coentros.
- Divida o preparado em cinco e recheie as folhas de couve. Dobre-as e leve ao forno bem quente durante 10 minutos num pirex untado de azeite e um pouco do molho de amendoim por cima.
- Sirva regando com mais um pouco de molho.

#### Informação nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
461 kJ 110 kcal	5,5 g saturados: 0,7 g	11,8 g açúcares: 2,7 g
FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
2,7 g	3,5 g	0,3 g

## PURÉ DE AIPO BOLA

### INGREDIENTES

- \* 500 g Aipo bola
- \* 250 ml Bebida vegetal ou creme de vegetal de arroz (pode ser outro)
- \* Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

- Coza o aipo a vapor até estar bem tenro.
- Coloque num liquidificador juntamente com o creme vegetal, ou com a bebida que escolher, e o sal. Bata bem até estar bem cremoso. Pode ir juntando a bebida aos poucos, de forma a ir controlando a quantidade necessária para que não fique demasiado líquido.

### Informação nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
165 kJ 39 kcal	2,7g saturados: 0,3g	2,8g açúcares: 1g
FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
1,4g	0,9g	0,17g

**DICA**  
IDEAL PARA  
ACOMPANHAR  
AS TROUXAS DE  
MISCAROS



**naturefoods**

WE ARE WHAT WE EAT

**POLPAS  
100% FRUTA  
BIO**



VEGAN



GLUTEN  
FREE



LACTOSE  
FREE

MAÇÃ | MAÇÃ PERA | MAÇÃ MIRTILO





Com as suas magníficas construções arquitetónicas históricas, Budapeste é conhecida como a "Paris" do leste.



**BUDAPESTE**

CAPITAL DA HUNGRIA, FORMADA, EM 1873, DA UNIÃO DAS CIDADES DE BUDA E PESTE. PERMANECE DIVIDIDA PELO RIO DANÚBIO ATÉ AOS DIAS DE HOJE.

**A VISITAR AINDA**

- \* Basílica de St. Stephen's
- \* Palácio Gresham
- \* Ópera Nacional Húngara
- \* Castelo Buda
- \* Ponte da Liberdade
- \* Grande Sinagoga Central
- \* Castelo Vajdahunyad
- \* Museu Nacional
- \* Museu de Belas Artes

**A FAZER**

- \* Um cruzeiro no Danúbio
- \* Compras nos mercados de Natal da cidade
- \* Patinar numa pista de gelo

VIAGENS

# Budapeste

## A HARMONIA ENTRE A TRADIÇÃO E A MODERNIDADE

*Lindíssima, cheia de contrastes e tesouros históricos, a capital da Hungria é um dos destinos de férias mais procurados da Europa. Especialmente no inverno, quando a sua atmosfera ganha ainda mais magia. Um cenário digno de uma história de encantar!*

» Em 1873, os núcleos diferenciados Buda, Peste e Obuda juntaram-se num só. E já com o nome Budapeste, a capital da Hungria chegou a ser a segunda cidade mais importante do Império Austro-Húngaro. O seu passado, que se materializa num interessante espólio de vários períodos históricos, convive harmoniosamente com o lado moderno da belíssima urbe.

A cidade é dividida pelo rio Danúbio, na sua viagem da Floresta Negra ao Mar Morto: a oeste, situa-se a tranquila e charmosa Buda; a leste, a plana e cosmopolita Peste. O resultado é uma capital muito bonita e fervilhante, com restaurantes distinguidos com prémios internacionais, hotéis com spas de luxo, cafés e lojas para todos os gostos,

sendo por isso considerada uma das mais sofisticadas da Europa. Uma das grandes atrações de Budapeste são os "ruins bars", bares e pubs subterrâneos que nasceram a partir de edifícios em ruínas, sobretudo no antigo Bairro Judeu.

### DE UM LADO AO OUTRO, À DESCOBERTA DA CIDADE

O que o rio divide, a Ponte das Correntes une. Percorrer a pé as ruas de Buda e Peste, entre edifícios antigos e imponentes, e avenidas largas e modernas, é a melhor forma de conhecer a cidade.

O Parlamento Húngaro, situado na margem do Danúbio, em Peste, é um dos símbolos mais belos da capital, com as suas antecâmaras exuberantes decoradas a folha de ouro. A rua

Váci e a Avenida Andrassy propõem a clássica visita às lojas, fazer uma refeição, e conhecer o Grande Mercado Central, antes de alcançar a Praça dos Heróis. À descoberta de Buda, pelas ruas empedradas do Bairro do Castelo, zona classificada Património da Humanidade pela UNESCO, atingimos o alto da colina. O lado oeste da cidade respira charme em estado puro!

Mas as surpresas não se esgotam aqui. Há ainda uma joia bem guardada no Danúbio, entre Buda e Peste: a ilha Margarida, com uma extensão de mais de 2500 metros, conhecida pelos seus jardins, pelas ruínas do Convento de Santa Margarida, uma pequena igreja e um zoológico. Ao fim de semana, visitantes nacionais e estrangeiros convergem para ali. Vão passear, fazer exercício ou simplesmente relaxar. 🌿



**\* Banhos termais**

São uma referência em matéria de saúde. A oferta inclui piscinas, termas e hotéis com spas de luxo. → **Termas de Szechenyi:** as únicas em Peste, onde se joga xadrez com a água quente pelo peito, em tabuleiros de pedra imersos.

→ **Hotel Gellért:** em Buda, é o melhor spa da cidade, com as suas águas ricas em cálcio e uma atmosfera faustosa.

TODOS  
CONTAM  
COMIGO

É O MOMENTO  
DE EU BRILHAR



Florais de Bach com ingredientes homeopáticos ativos naturais, de acordo com a homeopatia tradicional.

*Bach*<sup>®</sup>  
ORIGINAL  
FLOWER ESSENCES

**RESCUE**<sup>®</sup>

PRODUTO ELEITO

# BIONAL

## Oguvit Visão

*Oguvit Visão é o suplemento alimentar ideal para pessoas que trabalham muito em frente a ecrãs (computador, telemóvel, etc.), em locais com ar condicionado ou que conduzem muito (no escuro) e precisam de se manter concentradas.*

Devido às inúmeras atividades diárias, raramente damos descanso aos olhos e muitas pessoas sentem-nos cansados, secos, a arder ou a lacrimejar, especialmente as pessoas que usam lentes de contacto.

Oguvit Visão é um complexo de nutrientes e extratos vegetais com os seguintes benefícios:

- **Zinco e vitamina A** • contribuem para a manutenção de uma visão normal;
- **Vitaminas C, E e selénio** • contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis;
- **Extratos de eufrásia e mirtilo** • ajudam em caso de olhos cansados (ardor, comichão, tensos, secos ou lacrimejantes ...), na visão noturna, e apoiam a acuidade visual, assim como ajudam a proteger os olhos do dano oxidativo, ao promoverem o fluxo sanguíneo para os olhos;
- **Gingko Biloba** • promove também a circulação para os olhos, ajudando a uma boa visão. \*

SUPLEMENTO  
ALIMENTAR  
COADJUVANTE  
PARA:

VISÃO E  
ACUIDADE  
VISUAL

FLUXO  
SANGUÍNEO  
PARA OS OLHOS

PROTEÇÃO CONTRA  
AS OXIDAÇÕES  
INDESEJÁVEIS

\* **Modo de tomar:** como suplemento alimentar para adultos, tomar duas cápsulas por dia com água. Não exceder a toma diária recomendada. Duas cápsulas tomadas de acordo com o modo de tomar descrito contribuem com a quantidade significativa do valor de referência diário de zinco, vitaminas A, C, E e selénio, para se obterem os efeitos benéficos descritos. É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

**Advertência:** o seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos.



OGUVIT VISÃO  
BIONAL

60 cápsulas  
€27,99

Suplemento alimentar.  
Complexo com luteína,  
vitaminas A, C e E,  
zinco & selénio. Com  
extratos de mirtilo,  
gingko e eufrásia.





A RESPOSTA NATURAL

# O CABELO QUEBRADIÇO É UM QUEBRA-CABEÇAS?



## HAIREVIT É A RESPOSTA.

Hairevit é um suplemento alimentar que contém vitaminas (B1, B2, B3, B5, B6, biotina, C e E), minerais (zinco e selênio), levedura de cerveja, extrato de milho-miúdo e L-cisteína. A biotina, o zinco e o selênio contribuem para a manutenção de cabelo normal. 2 cápsulas diárias, tomadas de acordo com o modo de tomar descrito contribuem com as quantidades significativas do valor de referência de biotina, selênio, zinco para se obterem os efeitos benéficos.

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

**SUPLEMENTO ALIMENTAR**

 (LIFESTYLE CELEIRO)

# Cabazes de Natal



OFEREÇA OS MELHORES CABAZES DE NATAL À FAMÍLIA E AMIGOS.

Nunca é cedo de mais para pensar nas prendas de Natal. Como é habitual, o Celeiro tem os cabazes que melhor de adequam aos gostos dos seus familiares e amigos. Surpreenda-os com uma prenda original... e os melhores produtos!

IMAGENS ILUSTRATIVAS REFERENTES A CAMPANHAS ANTERIORES. OS PRODUTOS DOS CABAZES PODERÃO VARIAR CONSOANTE A DISPONIBILIDADE DE STOCKS. CABAZES LIMITADOS AO STOCK EXISTENTE.

## AGENDA

### OUTUBRO

1. GaiaShopping
2. Almada Forum
3. LoureShopping/Glicínias (Aveiro)
4. Colombo
6. Braga Parque
7. Arena Shopping
8. Parque Nascente
9. CascaiShopping
10. Av. Roma/Nova Arcada
11. RioSul Shopping
12. Av. República/ Shopping Cidade do Porto
13. Rua 1.º Dezembro (tarde)/ Alameda Shop & Spot/ GuimarãesShopping
14. Oeiras Parque
15. Maia Shopping/ NorteShopping
16. MAR Shopping Loulé/ Amoreiras (manhã)/Alegro Sintra (tarde)

17. UBBO/Nosso Shopping
18. Colombo
19. Campo de Ourique/ Campus S. João (manhã)/ Via Catarina (tarde)/MAR Shopping Matosinhos
20. Arrábida Shopping
21. Av. República
22. Forum Coimbra (manhã)/ Alma Shopping (tarde)
24. Av. Roma/Forum Viseu
25. Alegro Sintra
26. Alegro Montijo
28. Oeiras Parque
30. CascaiShopping
31. Colombo

### NOVEMBRO

2. Av. República
3. Braga Parque
4. Arena Shopping
5. GaiaShopping
6. MAR Shopping Loulé/Almada Forum

7. Av. Roma/Glicínias (Aveiro)/ Nova Arcada
8. LoureShopping
9. Alegro Montijo/Shopping Cidade do Porto
10. Parque Nascente/ GuimarãesShopping
11. Oeiras Parque
12. Maia Shopping
13. CascaiShopping
14. Colombo/Nosso Shopping
15. UBBO
16. RioSul Shopping/Via Catarina (manhã)/Campus S. João (tarde)
17. Alameda Shop & Spot
18. Av. República
19. Forum Coimbra (manhã)/ Alma Shopping (tarde)/ NorteShopping
20. Amoreiras (manhã)/Alegro Sintra (tarde)
21. Av. Roma

22. Rua 1.º Dezembro
23. Campo de Ourique/MAR Shopping Matosinhos
24. Arrábida Shopping
25. Oeiras Parque
27. CascaiShopping
28. Colombo/Forum Viseu
29. Alegro Montijo
31. Alegro Sintra

### DEZEMBRO

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



# Fortaleça o seu cabelo!

---

- ✓ Champôs
- ✓ Amaciadores
- ✓ Suplementos alimentares com vitaminas e minerais



Suplementos alimentares



# CRIE O SEU PRÓPRIO TOM!

Os colorantes capilares da Herbatint cobrem os cabelos brancos desde a primeira aplicação. Com 8 extratos bio de plantas, sem amoníaco, sem resorcinol e sem parabenos. É ainda possível misturar duas cores e obter um tom único e ideal para o seu cabelo!

