

vidaceleiro

DESPERTE OS SEUS SENTIDOS

EMAGRECIMENTO

NOVIDADES PARA
FICAR EM FORMA

FLORES COMESTÍVEIS

ROSAS E VIOLETAS
SÃO IGUARIAS
NO PRATO

A SAÚDE DO CABELO

SAIBA COMO É
POSSÍVEL TER UM
CABELO DE SONHO

REJUVENESCER

SERÁ POSSÍVEL?

REVISTA DE SAÚDE E BEM ESTAR
Nº 1 Primavera 2009 - Grátis PVP €1,50



2 101084 000004

ARDOR? DESCONFORTO URINÁRIO?

Cystifyt®, conforto urinário.



Cystifyt®, naturalmente.

Cystifyt® da Bional ajuda a proteger e a melhorar a saúde da bexiga.

Pode ser utilizado durante a gravidez ou a amamentação.
Contém extracto de arandos-vermelhos, espargo e vitamina C.

O conforto urinário é possível com Cystifyt®.

Cystifyt®, conforto urinário.
À venda em Dietéticas e lojas de produtos naturais.



uma ajuda natural

Se quiser saber mais sobre este produto, visite o nosso site www.dietimport.pt ou escreva para info@dietimport.pt.

Distribuidor Exclusivo: DietImport, SA
Rua 1.ª de Dezembro nº 45, 3.º Dto. - 1249-067 Lisboa
Tel: 214 306 000 - Fax: 214 306 012
email: dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt

A sua motivação é o nosso ponto de honra

Caro(a) Leitor(a),

Se bem reparou, a sua revista Sentidos adoptou um novo *design* e um novo nome, chamando-se agora Vida Celeiro. É mais um pretexto, de entre tantos outros que costumamos deixar-lhe, para motivar uma mudança na sua vida.

De facto, acreditamos, desde que nascemos em 1974, que um conceito de vida saudável vai muito para além, embora dela faça claramente parte, de uma alimentação mais sã e mais natural. Por isso mesmo, temos procurado motivar os nossos leitores e clientes para uma autêntica mudança de vida. Mudança, que passa pelo ritmo que adopta, pelos sorrisos que desperta, pelos livros por que se interessa, pelo desporto que o anima e pela disposição que demonstra. Mudança que passa pelas alternativas encontradas, pelas viagens programadas e realizadas, pelos sonhos perseguidos e conquistados.

Acreditamos seriamente nesta nossa missão para orientar os clientes e leitores para a adopção de um modo de vida saudável, o que nos obrigou sempre a manter um espírito pioneiro e inovador nos produtos que comercializamos e nas ideias que transmitimos. Por isso mesmo, porque a sua motivação é um dos nossos pontos de honra, adoptamos um novo nome e um novo *design*, com o objectivo de lhe apresentarmos uma revista mais actual, de fácil leitura e com a informação mais completa possível. E esperamos que, mais uma vez e como sempre, nos acompanhe nesta mudança.

Uma mudança que tenha reflexos no seu dia-a-dia e não apenas "de vez em quando". Que configure uma escolha pessoal, uma opção de vida, uma vontade de mudança. Que demonstre preocupação pela sua qualidade de vida futura e pela qualidade de vida de todos os que o rodeiam. Que ofereça alternativas saudáveis para uma vida mais equilibrada e com mais saúde. Que desperte em si a consciência de que a saúde se conquista todos os dias.

Quer fazer esta mudança connosco?



Tiago Lôbo do Vale, Director da Vida Celeiro

nesta edição...



6

Gravidez

Quanto mais saudável for a mãe mais saudável será também o feto. A suplementação é essencial

8

Rejuvenescer

Com o envelhecimento, as nossas capacidades físicas e mentais diminuem. Contrarie esta tendência

12

Digestão

Saiba porque surgem alguns problemas e como solucioná-los

38

Alergias

Combata-as reforçando o seu sistema imunitário e proteja-se dos vários tipos de alérgenos

perfil

Alexandra Leite

ERA PARA SER BIÓLOGA, MAS A PARTICIPAÇÃO NUM FILME TROCOU-LHE AS VOLTAS À VIDA. GOSTA DE TOFU, SEITAN E ARROZ INTEGRAL E CONSIDERA ESSENCIAL UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Quando é que percebeu que queria ser actriz?

Estava no conservatório a estudar música e ao mesmo tempo a tirar o curso de biologia na Faculdade de Ciências. E os alunos da Escola de Cinema convidaram-me para fazer um filme. A partir daí comecei a trabalhar em cinema com o António Pedro Vasconcelos e com o Joaquim Leitão. Deixei a biologia, que foi uma pena, se calhar tinha sido uma grande bióloga (risos).

Estreou-se numa série de televisão francesa...

Chamava-se *"Formule 1"*. Tinha um papel grande ao contrário do que era habitual nos actores portugueses, a série era realizada pelo António Pedro Vasconcelos.

Qual a personagem que lhe deu mais luta?

Às vezes a luta depende muito das circunstâncias do trabalho. E em televisão isso acontece muito quando as condições são adversas. Não é tanto a personagem, mas a forma como ela cresce e se desenvolve.

Mas não é mais difícil encarnar alguém que não tem nada a ver connosco?

Não. É mais difícil encarnar alguém que nos é próximo. O actor distancia-se da personagem, mas se ela for demasiado próxima, essa distância que é necessária para agir com nitidez, diminui e retira-nos uma capacidade de análise que é fundamental na construção das personagens.

Com quem gostaria de contracenar um dia?

Gostava de trabalhar com o Teatro da Cornucópia. A nível internacional com o John Malkovich e o Daniel Day-Lewis.

Que cuidados tem com a sua alimentação?

Fui macrobiótica e acho que é o ideal. Se como muita carne, fritos ou coisas pesadas não me sinto bem. Tenho menos energia, engordo e faço retenção de líquidos. Com a alimentação vegetariana, o meu corpo funciona muito melhor.

Que produtos costuma adquirir nas nossas lojas?

Compro imenso *tofu* e *seitan*. Adoro o *tofu* 'mexidinho'. Faz-se um refogado com cebola, cenoura ralada, o *tofu*, uma colherzinha de água, e junta-se um bocadinho de *Tamari*. Outra coisa que compro muito é o arroz integral já cozido, como não tenho tempo, dá-me imenso jeito.





HERBATINT®

GEL COLORANTE CAPILAR PERMANENTE COM EXTRACTOS VEGETAIS

RENOVE
O SEU VISUAL...
COMECE
PELO
CABELO!



A alternativa mais natural

COM



AloeVera

SEM

Amoníaco
Resorcinol
Parabenos



Gravidez

É UMA DAS FASES MAIS IMPORTANTES PARA A MULHER. UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL É ESSENCIAL PARA QUEM QUER ENGRAVIDAR

Regra geral é programada e, quanto mais saudável for a mulher (peso adequado, boa forma física, parâmetros bioquímicos correctos) mais saudável será também a gravidez e o desenvolvimento do feto. No entanto, exige alguns cuidados a ter em consideração. Em primeiro lugar devemos sempre ter em mente que uma alimentação sã e equilibrada é fundamental. Regra geral, uma mulher que siga uma alimentação racional no seu dia-a-dia, poucas alterações terá de efectuar nos seus hábitos alimentares durante a gravidez, bastando apenas ter em atenção algumas necessidades acrescidas nesta fase.

Durante a gravidez, regista-se normalmente um aumento de apetite, pelo que é importante escolher bem os alimentos a ingerir. Assim, deve fazer no mínimo cinco a seis refeições diárias, não estando mais de três horas e meia sem comer. Uma alimentação fraccionada permite manter os níveis de glicemia e reduzir o desconforto abdominal e as náuseas, muitas vezes frequentes durante este período.

Dê preferência ao consumo de legumes, fruta, cereais e leguminosas, reduzindo sempre que possível a ingestão de açúcar e gorduras. Os lacticínios são também importantes devido ao seu teor de cálcio, mas como são ricos em gordura, prefira leite e iogurtes magros e opte pelo requeijão pasteurizado em vez dos queijos gordos.

Durante a gestação, são também importantes os alimentos ricos em proteínas, devendo ser privilegiado o consumo de soja, carnes magras, peixe (o carapau e a sardinha são boas opções), ovos e frutos secos. Note, no entanto, que os alimentos deverão ser sempre bem cozinhados e as saladas, legumes e frutas frescas bem lavados, evitando desta forma a contaminação com patogéneos, entre os quais o parasita responsável pela toxoplasmose.

Não nos podemos esquecer de alguns minerais e vitaminas, essenciais nesta fase tão delicada da vida da mulher e do bebé, e de entre os quais destacamos o cálcio, o ferro e o ácido fólico. O cálcio é um mineral fundamental para o metabolismo de todo o nosso organismo, especialmente para o fortalecimento do nosso esqueleto (onde 99% deste mineral está concentrado). Para além de construtor de ossos e dentes, o cálcio é importante pois permite a actividade enzimática envolvida na contracção muscular, na libertação de neurotransmissores, na regulação da frequência cardíaca, na coagulação sanguínea, entre outros mecanismos. Já o ferro é um mineral necessário à formação de eritrócitos (glóbulos vermelhos) e ao transporte de oxigénio a todas as células



Cortis

do organismo. A carência em ferro pode levar, entre outros distúrbios, ao desenvolvimento de anemia e a alterações na função imunitária. Finalmente, o ácido fólico é uma das vitaminas do complexo B, também denominada de folato ou folacina e encontra-se naturalmente presente em alimentos como a levedura de cerveja, os feijões, os espargos, os cereais integrais, as nozes e os vegetais de folhas verdes. É de realçar que a quantidade de ácido fólico ingerida através da nossa alimentação é geralmente insuficiente, sendo necessário um aporte extra durante a gravidez, conseguido através da suplementação alimentar. Existem evidências científicas que confirmam os riscos neurológicos (espinha bífida) de um feto em caso de carência em ácido fólico durante a gravidez. O ácido fólico é essencial para uma correcta replicação celular (intervém na síntese de ácidos nucleicos) e, conseqüentemente, para o desenvolvimento e manutenção dos tecidos e sistemas do nosso organismo, particularmente o sistema nervoso). Vários estudos confirmam o efeito protector da suplementação com ácido fólico na prevenção de deficiências congénitas do tubo neural. A dose preventiva recomendada pela maioria dos especialistas é tipicamente de 400µg diários e a

suplementação deverá ser efectuada não só durante a gravidez, mas também antes da mesma. A suplementação com ácido fólico é aconselhada a todas as mulheres que pretendam engravidar, independentemente do seu tipo de alimentação.

Durante a gravidez são frequentes as queixas de obstipação. Para solucionar este problema deverá ser aumentado o consumo de fibras, não estando recomendado o uso de laxantes. As sementes de psílio, ricas em mucilagens, constituem uma boa fonte de fibras hidrossolúveis e possuem propriedades benéficas ao nível da função intestinal, apresentando um efeito laxativo por aumento do volume e da viscosidade do bolo fecal, o que estimula o peristaltismo intestinal e torna as evacuações mais fáceis e regulares. A administração deste suplemento alimentar surge como uma boa opção para resolver a obstipação durante a gravidez, sem receio de efeitos secundários, podendo ainda ser utilizado durante a fase de amamentação.

Assegurar uma gravidez tranquila e saudável poderá passar apenas por adoptar alguns hábitos simples. Siga os nossos conselhos e desfrute em pleno desta fase tão especial da vida de qualquer mulher.

Um estilo de vida saudável é essencial para o bem-estar do feto

SOLGAR 100 COMPRIMIDOS ÁCIDO FÓLICO (400 MCG)

É uma das vitaminas do complexo B. É essencial para a correcta replicação celular (intervém na síntese de ácidos nucleicos) e, consequentemente, para o desenvolvimento e manutenção dos tecidos e sistemas do nosso organismo, particularmente do sistema nervoso. A suplementação com ácido fólico é indicada antes e durante a gravidez, para a prevenção de deficiências congénitas da espinha bífida e ainda em casos de anemia perniciosa. PVPR €5,50

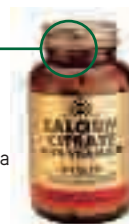


SOLGAR 60 COMPRIMIDOS - PRENATAL NUTRIENTES

Contém todas as vitaminas essenciais, incluindo o ácido fólico – indispensável para a prevenção de deformações no feto – e a vitamina A. Apresenta também todos os minerais essenciais, incluindo o ferro, o cálcio e o magnésio, que são vitais para o bom desenvolvimento do bebé na fase embrionária e do leite materno. PVPR €10,10

SOLGAR 60 COMPRIMIDOS – CITRATO DE CÁLCIO COM VITAMINA D

O Cálcio é um mineral fundamental para o metabolismo de todo organismo, especialmente para o fortalecimento do esqueleto. Para além de construtor de ossos e dentes, permite a actividade enzimática envolvida na contracção muscular, na liberação de neurotransmissores, na regulação da frequência cardíaca, na coagulação sanguínea, entre outros mecanismos. Este suplemento alimentar, administrado antes e durante a gravidez, auxilia uma correcta formação óssea do feto, permitindo ainda a regulação da contracção muscular e a manutenção de um saudável sistema cardiovascular. A vitamina D permite uma correcta assimilação do cálcio. PVPR €10,40



SOLGAR FRASCO 168 G – SEMENTES DE PSÍLIO

As sementes de psílio, ricas em mucilagens, constituem uma boa fonte de fibras hidrossolúveis. Estas têm propriedades benéficas ao nível da função intestinal. A administração deste suplemento alimentar surge como uma boa opção para resolver a obstipação durante a gravidez, sem receio de efeitos secundários, podendo ainda ser utilizado durante a fase de amamentação. PVPR €10,40

CONSELHOS PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL:

- ✿ Procure aconselhamento médico, se possível antes de engravidar, ou assim que descubra que está grávida.
- ✿ Evite a exposição a substâncias tóxicas e a químicos.
- ✿ Fumar durante a gravidez aumenta o risco de parto prematuro, de desenvolvimento de determinadas deficiências e de morte infantil. O tabagismo durante a gravidez é uma das principais causas da Síndrome de Morte Súbita em crianças pequenas.
- ✿ Beba água em quantidade adequada! A hidratação durante a gravidez é fundamental.
- ✿ Alimente-se de forma saudável! Os alimentos que ingere possibilitarão que o seu bebé receba os nutrientes essenciais ao seu correcto desenvolvimento.
- ✿ Não se esqueça dos seus suplementos alimentares.
- ✿ Lave as mãos com regularidade ao longo do dia, especialmente após manipulação de alimentos crus e após as idas à casa de banho. A lavagem das mãos previne a disseminação de bactérias e vírus que podem provocar infecções.
- ✿ Não ingira bebidas alcoólicas! A Síndrome Alcoólica Fetal, desordem caracterizada por atrasos no crescimento, malformações

faciais e disfunção do sistema nervoso central, é causada pela ingestão de álcool durante a gravidez.

- ✿ Evite o consumo de cafeína presente não só no café, mas também em alguns chocolates e outras bebidas. O consumo de chá (rico em teína) deverá também ser moderado.
- ✿ Condições clínicas como a diabetes, epilepsia, hipertensão arterial, entre outras, deverão ser acompanhadas de perto e mantidas sobre controlo durante a gravidez.
- ✿ O uso de fármacos durante a gravidez deverá apenas ocorrer sob supervisão médica.
- ✿ A actividade física durante a gravidez pode beneficiar tanto a mãe como o bebé, diminuindo o desconforto e a fadiga, ajudando a melhorar a postura, fornecendo uma sensação de bem-estar e aumentando a probabilidade de diminuição do tempo de recuperação após o parto.
- ✿ Controle o seu peso. O aumento de peso durante a gravidez é obviamente normal, mas quando excessivo pode trazer alguns problemas.
- ✿ Assegure um bom descanso e procure não realizar esforços físicos excessivos.

Em busca do rejuvenescimento

A ESPERANÇA DE VIDA É HOJE SUPERIOR À DOS NOSSOS AVÓS E NUNCA SE DEU TANTA IMPORTÂNCIA À FORMA COMO NOS APRESENTAMOS AO MUNDO. SOMOS INUNDADOS POR ANÚNCIOS A NOVOS PRODUTOS E MÉTODOS QUE PROMETEM COMBATER O ENVELHECIMENTO. MAS SERÁ POSSÍVEL REJUVENESCER?

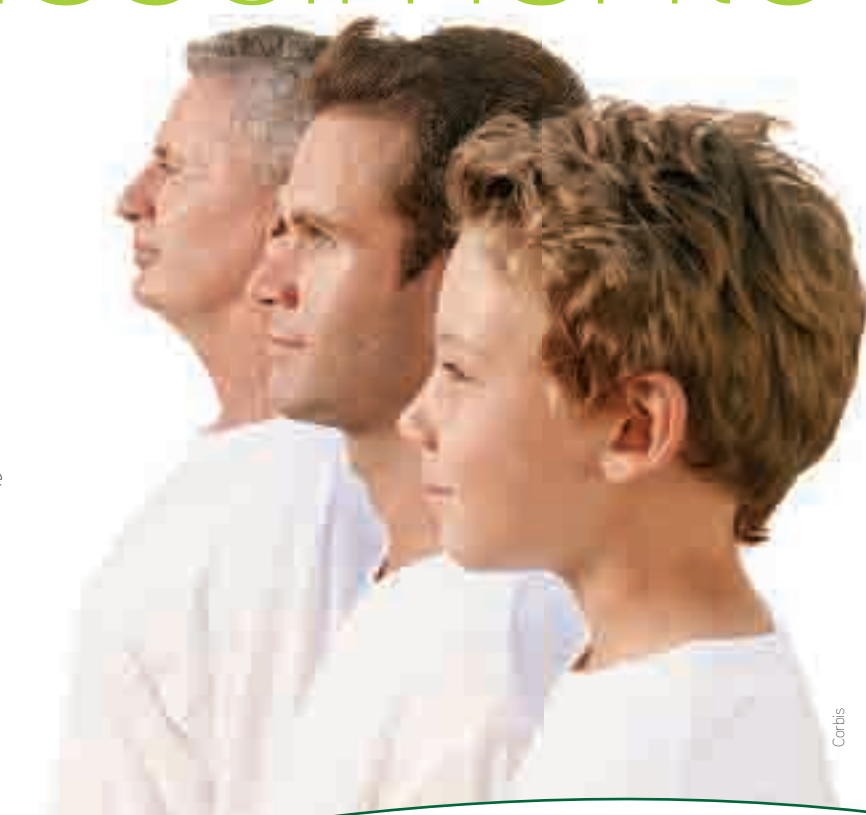
O envelhecimento é um processo progressivo de declínio das capacidades física e mental, muitas vezes associado ao aparecimento de doenças crónicas. Alguns factores, como o tabagismo, o alcoolismo, o sedentarismo, a obesidade, entre outros, são determinantes no processo de envelhecimento, acelerando o aparecimento de processos que ocorrem naturalmente com o avançar da idade, como a pressão arterial e o colesterol elevados, as rugas, a falta de memória, a resposta menos eficiente do organismo no combate aos radicais livres, entre outros, por norma associados a doenças cardiovasculares, doenças do foro reumatológico e diabetes.

Ainda que envelhecer seja inerente à condição humana, os avanços da ciência permitem-nos já adiar a sua evolução e ajudam-nos a permanecer jovens por um maior período de tempo. Para isso contribui, sem dúvida, um estilo de vida saudável, pois só desta forma é possível um verdadeiro retardar do envelhecimento, contrastante com o falso rejuvenescimento proporcionado pelas soluções meramente estéticas:

DIETA EQUILIBRADA – Está provado que a restrição calórica reverte o envelhecimento. Assim, uma alimentação equilibrada, baseada em frutas, vegetais, cereais integrais, pobre em gorduras saturadas e em alimentos refinados, pode aumentar significativamente a nossa longevidade. No decorrer do processo de envelhecimento, o nosso corpo torna-se menos resistente à acção de radicais livres. Uma dieta rica em vitaminas, importantes antioxidantes, é assim essencial. Também os níveis de colesterol aumentam, assim como os riscos de desenvolvimento de doença cardiovascular, sendo assim essencial a adopção de uma dieta pobre em colesterol e em gorduras saturadas. Deve

ainda ser reduzida a ingestão de sal, evitando-se desta forma o aumento da pressão arterial e uma excessiva retenção de líquidos, comuns em idades mais avançadas. Também o consumo de açúcares, que em excesso pode condicionar o desenvolvimento de diabetes, deverá ser reduzido. Outro factor extremamente importante a ter em consideração é a hidratação do nosso organismo. O consumo de líquidos, preferencialmente água, é assim fundamental, uma vez que a sua carência está muitas vezes associada à sensação de cansaço, sonolência, comprometimento de desempenhos físico e mental, bem como danos na aparência e na pele.

EXERCÍCIO FÍSICO – A prática moderada de exercício físico é um factor essencial que pode determinar a progressão do envelhecimento. Um dos factores mais



Corbis

devastadores e característicos do envelhecimento é a tendência a doenças cardiovasculares. As actividades aeróbicas, tais como andar e nadar, aumentam o consumo de oxigénio e diminuem muito o risco de doenças cardiovasculares. Os exercícios aeróbicos são reconhecidos por melhorar o metabolismo da glicose e a acção da insulina, além de serem eficazes no controlo do peso e da composição corporal. Evidências científicas apoiam a ideia de que indivíduos com uma boa capacidade aeróbica apresentam menos riscos de doença coronária, diabetes, hipertensão arterial, obesidade, osteoporose, depressão e ansiedade. Também os exercícios anaeróbicos, principalmente a musculação, retardam o processo de envelhecimento, ajudando a equilibrar a perda de massa muscular que se verifica com o avançar da idade e apresentando ainda benefícios a nível cardiovascular. Para além disso, a prática de exercício físico aumenta os nossos níveis de energia e proporciona uma sensação de bem-estar, ajudando a modelar o corpo e rejuvenescendo assim a sua aparência geral.

RELAXAMENTO – A redução dos níveis de stress é também um factor importante nesta equação. A adopção

de técnicas de relaxamento ou a prática de meditação trazem marcados benefícios ao funcionamento do nosso organismo. Não se esqueça ainda que uma boa noite de sono é essencial para nos mantermos jovens.

A adopção de um estilo de vida saudável engloba ainda a cessação tabágica, o consumo moderado de bebidas alcoólicas e o evitar a exposição a poluentes e agentes químicos, como por exemplo os pesticidas. Obviamente, é necessário haver um compromisso, pois o anti-envelhecimento, não é um programa de curto prazo, é sim um esforço por toda a vida. Ainda que saibamos o que devemos fazer, nem sempre é fácil conciliar o ritmo de vida actual com um estilo de vida saudável, nomeadamente no que à alimentação diz respeito. Surge então a suplementação, ajuda que se pode tornar essencial ao sucesso de um programa anti-envelhecimento. Aqui ficam as nossas sugestões:

ANTIOXIDANTES NUTRICIONAIS – ajudam a prevenir o dano causado por acção dos radicais livres, associado à aceleração do processo de envelhecimento. Estes nutrientes podem aumentar a longevidade e reduzir o risco de aparecimento de algumas doenças degenerativas.

PROANTOCIANIDINAS OLIGOMÉRICAS – possuem uma actividade antioxidante duas vezes superior à vitamina C e 50 vezes superior à vitamina E. São particularmente protectoras do excessivo cruzamento das fibras de colagénio, factor que danifica a pele, o sistema cardiovascular e as articulações.

RESVERATROL – é um composto encontrado nas uvas, vinho tinto e amendoins, possuindo potentes propriedades antioxidantes. Tem sido alvo de investigação científica devido ao seu papel como agente anti-envelhecimento. Vários estudos demonstraram que o resveratrol aumenta os reguladores metabólicos responsáveis pelo aumento da longevidade, diminuindo ainda os marcadores associados com a resistência à insulina, normalmente elevados numa dieta hipercalórica. Uma redução dramática de calorias (associada à optimização dos nutrientes ingeridos) provou aumentar a longevidade. Vários estudos sugerem que o resveratrol poderá aumentar a longevidade de uma forma similar, sem a necessidade de restrição calórica.

AC-11 – é um extracto patenteado hidrossolúvel de *Uncaria tomentosa*, com acção cientificamente comprovada no suporte à reparação do ADN. A deterioração do ADN está associada à supressão da função imunitária, progressão de doenças e envelhecimento precoce. Num estudo clínico, após oito semanas de suplementação com AC-11 nas dosagens diárias de 250 mg e 350 mg, foi possível observar um aumento significativo da capacidade de reparação do ADN (entre 12 e 15%) após a introdução de peróxido de hidrogénio, molécula produtora de radicais livres.



AC-11 (*Uncaria tomentosa*, 60 cápsulas), da Solgar, além da actividade antioxidante, possui a capacidade única de reparação do ADN danificado devido à acção continuada dos radicais livres. Ajuda a aumentar a quantidade de enzimas reparadoras do ADN, assegurando que os genes saudáveis sejam mantidos. PVPR €39

RESVERATROL (60 cápsulas vegetais), da Solgar

é uma substância natural que se encontra presente nas uvas, no vinho tinto, nos amendoins e na planta *Polygonum cuspidatum*. Possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, anti-envelhecimento e funciona como suporte cardiovascular, ajudando a manter uma circulação saudável e melhorando da qualidade de vida. PVPR €28,95



PEAK ATP (150 mg, 60 comprimidos), da Solgar, é um Suplemento alimentar patenteado composto por Adenosina-5-Trifosfato, em que cada comprimido fornece 150 mg de ATP. Este desempenha um importante e conhecido papel na produção de energia intracelular e está envolvido, tal como a adenosina, em todos os processos fisiológicos do organismo, actuando também assim a nível extracelular. Contribui para regular a tonicidade vascular e estimular a circulação sanguínea. Ajuda a melhorar a performance e recuperação física, estimula as funções mentais e possui propriedades anti-envelhecimento. PVPR €45

Suculentas, saborosas e nutritivas, as **BAGAS GOJI** (125 g) constituem um óptimo *snack*. Benefícios: anti-envelhecimento, aumento da longevidade, antioxidante, aumento dos níveis de energia, promoção do bem-estar geral, suporte imune, anti-inflamatório, anticancerígeno, equilíbrio dos níveis de colesterol e glucose, controlo da hipertensão, melhoria geral da visão e audição, suporte hepático e renal, protecção cutânea, combate à celulite e promoção da fertilidade. PVPR €5,45



A importância das pausas

DESCUBRA A IMPORTÂNCIA DE UM SNACK E SAIBA PORQUE DEVEMOS INGERIR ALIMENTOS, PARA ALÉM DAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS

Uma alimentação saudável deve incluir no mínimo seis a sete refeições diárias, de modo a nunca estar mais de três a três horas e meia sem comer, conseguindo manter desta forma a glicemia estável, tal como os níveis de energia. Estar muito tempo sem comer pode levar à redução dos níveis de açúcar no sangue, designada de hipoglicémia e cujos sintomas normalmente implicam quebra de energia, cansaço, dificuldades de concentração, alterações do humor, visão turva, tremores, suores, dificuldades em articular a fala e movimentos e desmaio em casos mais graves. Ao adiarmos muito a ingestão de alimentos, surge um apetite voraz associado, porque o nosso cérebro indica-nos que o organismo tem fome e que deveríamos ter comido! Nestes casos, agarramo-nos a todo o tipo de alimentos que encontramos, especialmente os mais industrializados e refinados! Os mais doces, salgados e gordurosos, enfim, os não saudáveis! Nestas alturas, a nossa capacidade de selecção criteriosa deixa de funcionar.

Uma alimentação saudável implica que seja racional e equilibrada, quer em termos de quantidade, qualidade e variedade, portanto também nestas pausas há que saber optar pelos alimentos certos. Um lanche evita o incorrecto "petiscar" sempre associado a alimentos hipercalóricos. O facto de ser associado a uma refeição rápida, não deve ser confundido como tal. Deve ser uma refeição leve e curta, mas com qualidade a nível nutricional, garantindo que há um fornecimento de nutrientes fraccionado ao longo do dia, suprimindo as necessidades do nosso organismo. Por outro lado, permite que no período entre o pequeno-almoço e o almoço e o almoço e o jantar não exista a sensação de fome, ajudando a evitar possíveis excessos nas refeições principais que se seguem.



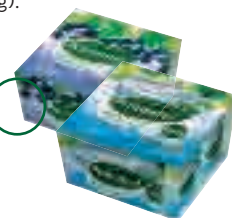
SNACKS BIO, de Amêndoas (174 kcal) e sementes de soja tostada (159 kcal), da ClearSpring (30 g e 35 g). PVPR: €1,65



BARRA FRUSLI, de Bagas Silvestres (118 kcal) e de uva e avelã (122 kcal), da Jordans (30g). PVPR: €0,90



PÃO ÁZIMO ORIGINAL FRENCH MATZOS (200 g) com 10 kcal por porção. PVPR: €2



YOFU BIO Natural (4x125 g), com 74 kcal por copo e Yofu Bio de Mirtilo (4x125g), com 101 kcal por copo.

Ambos da Provamel. PVPR: €3,05

As escolhas mais saudáveis

Opte por barras de cereais integrais, iogurtes, leite, bebidas ou yofus de soja. Pode associá-los a uma peça de fruta, a uma bolacha integral ou a uma fatia de tosta integral. Pode acompanhar um chá com uma galete de arroz com doce sem açúcar ou uma bolinha de pão integral com manteiga com baixo teor de gordura. Se preferir, opte por um copo de leite com uma ou duas fatias de tosta com queijo magro/queijo fresco ou requeijão ou "queijo de soja" ou opte por uma bebida de soja ou iogurte com flocos de cereais. As opções são variadas e todas saudáveis! Se está habituado a beber café, tome-o a meio da manhã, mas à tarde se sentir falta de energia, opte por beber chá verde que tem um efeito energético e é um excelente antioxidante.

Pode ainda optar por sucedâneos de café, sem cafeína, constituídos por cevada, centeio, figos, entre outros possíveis para aromatizar as suas pausas.

O lanche significa reabastecer energia, mas parece que ainda não está inserido na vida de muitos de nós. Há que mudar de atitude, que é bastante simples e de fácil adaptação. Está provado que o lanche é benéfico à saúde e à vida. De acordo com estudos efectuados, a falta dele, devido à falta de açúcar pode ser a causa de mau rendimento escolar por falta de concentração, de um maior número de acidentes no trabalho e até de acidentes de viação! E contribui também para o aumento da obesidade! Razões mais do que suficientes para fazer esta pausa. E agora, vai um *snack*?



PERNAS LEVES COMO UMA PLUMA

Venal[®], a ajuda natural para pôr
as suas pernas em circulação.



Venal[®], naturalmente.

Sente uma forte necessidade de agitar e coçar as pernas?
Sensação de pernas pesadas? Formigueiros? Está muito tempo
em pé ou sentado(a)?

Venal[®], dos laboratórios Bional, é a solução ideal.

Venal[®] é composto por Gilbardeira, Castanheiro-da-Índia, Rutina e
Vitaminas que ajudam a ter umas pernas leves, proporcionando
uma circulação mais activa.

Venal[®], pernas leves como uma pluma.
À venda em Dietéticas e lojas de produtos naturais.



uma ajuda natural



Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado.
Em caso de dúvida consulte o seu médico ou técnico de saúde.

Distribuidor Exclusivo: **Dietimport, SA**
Rua 1º de Dezembro nº. 45, 3º Dto. - 1249-057 Lisboa
Tel. 210 306 000 - Fax: 210 306 012
email: dietimport@dietimport.pt - www.dietimport.pt

Problemas de digestão?

SAIBA COMO SE PROCESSA A DIGESTÃO E COMO EVITAR ALGUNS PROBLEMAS RELACIONADOS COM A MESMA

A dieta humana inclui alimentos constituídos por nutrientes (oligoelementos, vitaminas, minerais), fontes de energia (hidratos de carbono, proteínas e gorduras), resíduos (na sua maioria fibras vegetais) e também por água.

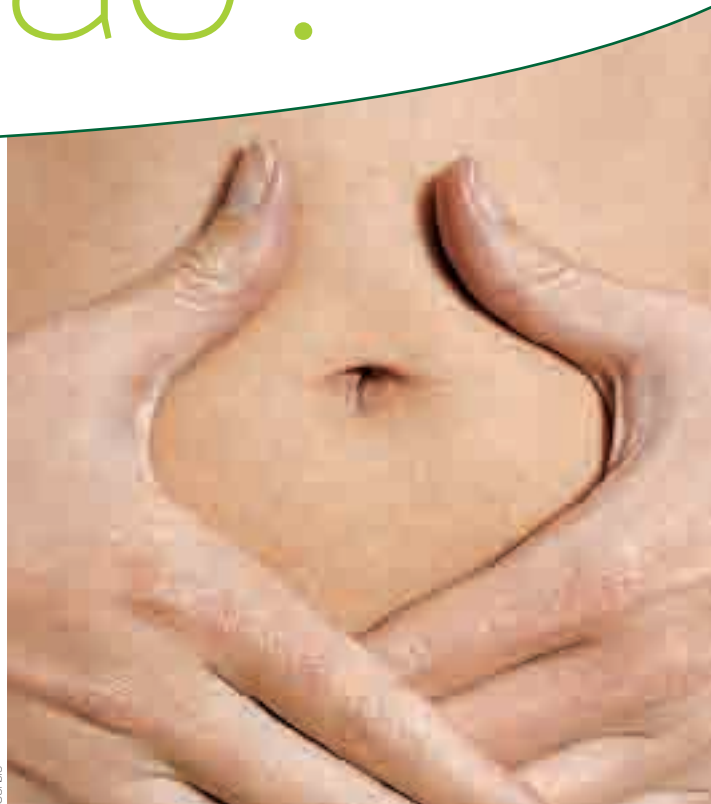
Os oligoelementos, as vitaminas e os minerais são absorvidos, praticamente inalterados, para a circulação sanguínea. Contudo, os restantes nutrientes, para serem absorvidos e entrarem na corrente sanguínea, necessitam de ser decompostos pelos agentes digestivos em substâncias mais simples e de menores dimensões.

A decomposição dos alimentos é em primeiro lugar física e deveras importante (acção mecânica dos dentes e movimentos peristálticos do estômago). Numa segunda fase dá-se a alteração química, desencadeada pela acção das enzimas, ácidos e minerais.

O processo de digestão dos alimentos inicia-se logo na boca, através da mastigação e ensalivação, havendo desde logo contacto com as enzimas presentes na saliva.

O bolo alimentar segue através do esófago para o estômago, onde é misturado com ácido clorídrico e pepsina o que, em conjunto com os movimentos estomacais, permite que a decomposição alimentar prossiga dando origem ao que é conhecido como quimo. Mais adiante, já no duodeno, e devido à acção dos sais e ácidos biliares (produzidos pelo fígado e armazenados e segregados pela vesícula), bem como das enzimas provenientes do pâncreas, vai dar-se a transformação do quimo em quilo. É após esta fase, no intestino delgado, que se realiza a absorção dos nutrientes, sendo os restantes resíduos alimentares conduzidos (com maior ou menor rapidez e dificuldade) para o exterior através do intestino grosso e do ânus. Está assim concluída a digestão.

Existem vários factores que podem perturbar este processo vital. Basta ter em conta não só a quantidade de órgãos



Cortis

envolvidos nesta função, como a variedade e qualidade dos alimentos que ingerimos, os hábitos de vida que levamos, os agentes agressivos a que estamos sujeitos como o stress ou a poluição, por exemplo.

Tipos de problemas

De entre as muitas patologias possíveis destacam-se as que podemos chamar de orgânicas e que englobam, entre outras, as esofagites, gastrites, úlceras, tumores, cálculos biliares, as colites ulcerosas. Embora nestas situações a prevenção seja importante, elas não dispensam uma avaliação e diagnóstico clínicos, de forma a que o tratamento médico e/ou cirúrgico adequado seja encontrado.

Contudo, são muito comuns os problemas ditos funcionais, como a acidez (azia), má digestão, enjoos, vômitos,

Será que posso comer sobremesas sem pensar em **colesterol**?

PROMO
3+1
GRÁTIS

Ativando no site o seu e-mail



Se não conseguir resistir às sobremesas da Provamel (o que é muito provável que aconteça) não tem de se preocupar.

A nossa gama de sobremesas apetitosas é feita de ingredientes totalmente naturais.

Graças à Provamel, todos podemos ter paladares exigentes e ainda assim desfrutar de uma alimentação variada, equilibrada e saudável.

As sobremesas de soja Bio Provamel são, evidentemente, isentas de produtos lácteos, sem colesterol e adequadas a vegetarianos e veganos.

Para mais informações visite www.provamel.com.

PROVAMEL AME O SEU FUTURO



enfartamentos, gases, prisão de ventre, mau hálito e outros. A azia, acidez gástrica ou pirose está muitas vezes associada a uma digestão difícil e prolongada.

Costumam diferenciar-se vários tipos de acidez de estômago: acidez funcional - é aquela para a qual não se encontra causa específica; acidez de origem "alérgica" - devido à sensibilidade do estômago em relação a determinados alimentos; acidez devida a factores externos ao organismo - temos, como exemplo, a acidez secundária à ingestão de um medicamento; acidez de origem psíquica - muitas vezes, a acidez é uma consequência do stress ou depressão; e a acidez orgânica que está associada a uma doença ou lesão do aparelho digestivo.

A dispepsia é muitas vezes confundida com azia, mas trata-se de um conjunto de sinais e sintomas isolados ou associados que pode reflectir outro tipo de doença. Também o café, o tabaco e os medicamentos em excesso, podem desencadeá-la. Muitas crianças sofrem de dispepsia por uma alimentação excessiva e hipercalórica, com abuso de gorduras e açúcares.

Quem sofre de dispepsia raramente recorre ao médico, optando muitas vezes pela automedicação. A maioria acha que é uma situação vulgar, recorrendo a antiácidos. As dores são atenuadas, mas a dispepsia é agravada e mascarada, quando esta pode ser consequência de alguma outra doença grave.



ENZIMAS DIGESTIVAS – Complexo equilibrado de enzimas digestivas que vão ajudar na digestão das proteínas, hidratos de carbono e lípidos da dieta. A presença dos vários tipos de enzimas assim como extracto de hortelã-pimenta, que é um estimulador da actividade gástrica, vão ajudar a que os alimentos sejam correctamente digeridos e os nutrientes absorvidos. Da Solgar, 100 comprimidos, PVPR €10,95

GENGIBRE - EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA RAIZ -

Acção estimulante da secreção salivar e gástrica, aumentando o tónus da musculatura intestinal e o peristaltismo, sendo estas acções atribuídas às substâncias picantes. Pelo facto dos seus componentes actuarem principalmente ao nível do aparelho digestivo, pode ser útil em casos de falta de apetite e digestões difíceis. 60 cápsulas vegetais, PVPR €20,60



HIDROCLORETO DE BETAÍNA – Ajuda eficaz na digestão de proteínas alimentares. É indicado para indigestão, digestão incompleta e flatulência. Da Solgar, 30 comprimidos, PVPR €17,25

ALCACHOFRA E DENTE DE LEÃO – São plantas

tradicionalmente utilizadas para estimular as funções purificadoras do nosso corpo. Alcachofra & Dente-de-Leão ajudam a diminuir os efeitos incómodos após uma refeição pesada e bem regada, facilita a digestão, sensação de leveza. Da Ortis, 75 cápsulas, PVPR €10,15



Em muitos casos pode tratar-se apenas de uma dispepsia funcional, sem qualquer doença subjacente e neste caso os exames apresentam resultados negativos.

Prevenção

Uma alimentação racional e equilibrada, a alteração de certos hábitos do nosso dia-a-dia e o recurso a suplementos alimentares, principalmente os elaborados à base de plantas com efeitos benéficos sobre o aparelho digestivo, podem ser o suficiente para aliviar ou resolver o problema digestivo.

Existem regras fundamentais para ajudar a proporcionar uma digestão sem problemas: a qualidade e estado de conservação dos alimentos a preparar é fundamental; a confecção deverá ser feita de forma simples (grelhados ou cozidos) de forma a evitar fritos, refogados ou molhos muito elaborados. Para condimentar as refeições poderá recorrer à utilização de ervas aromáticas e/ou especiarias, pois em muitos casos estas possuem qualidades digestivas (ex: coentros, salsa, funcho); o recurso às gorduras deverá ser moderado, devendo dar-se preferência às que tenham origem vegetal e sejam poli e monoinsaturadas; os vegetais, frutos e fibras não deverão ser esquecidos, pois são essenciais a um bom funcionamento intestinal, ajudando, por isso a combater a prisão de ventre, o enfartamento e a sensação de abdómen inchado; as refeições não devem ser demasiado abundantes, mas sim fraccionadas ao longo do dia (o ideal seria ingerir alimentos cerca de 6 vezes por dia com intervalos de 3 horas); os alimentos devem ser bem mastigados e ensalivados (é aqui que a digestão começa!); a ingestão de líquidos ao longo do dia (cerca de 1-1,5l de água) é essencial; após uma refeição farta é desaconselhável ir deitar-se de imediato; o stress e problemas emocionais do dia-a-dia dão origem a alterações digestivas graves, procure descontraí-las e evitá-las; o consumo de álcool, café e tabaco são também prejudiciais ao bom funcionamento do processo digestivo, evite-os.

Tratamento

No que diz respeito à medicação, deve tomar só os aconselhados pelo seu médico ou técnico de saúde. No caso de azia, os antiácidos não são todos iguais e a escolha depende de cada caso. Deve tomar de preferência antiácidos que não contenham alumínio. Na fitoterapia existem opções que ajudam no processo digestivo. O Alcaçuz é usado tradicionalmente no tratamento de afecções do estômago e duodeno (gastrites, úlceras). Tem efeitos suavizantes, protectores e cicatrizantes das mucosas destes órgãos, possibilitando um auxílio na resolução do problema. O alcaçuz deve ser desglucirrizado para que possa ser tomado por períodos mais prolongados. O Gengibre é conhecido e apreciado como especiaria, devido às suas características aromatizantes. Tem as suas propriedades concentradas na raiz e tem sido usado para auxiliar a digestão, acalmado o estômago (espasmos),

estimulando ligeiramente as secreções digestivas e promovendo o fluxo biliar.

O gengibre tem uma acção estimulante da secreção salivar e gástrica, aumentando o tónus da musculatura intestinal e o peristaltismo, sendo estas acções atribuídas às substâncias picantes. Pelo facto dos seus componentes actuarem principalmente ao nível do aparelho digestivo, pode ser útil em casos de falta de apetite e digestões difíceis. Devido ainda ao seu poder carminativo ajuda a combater a flatulência e a impedir a formação de gases. Através de vários estudos verificou-se ainda que o gengibre é um eficaz antiemético, ou seja, útil em casos de enjoos, tanto provocados pelo movimento (viagens de avião, barco, carro, etc.), como originados por situações pós-operatórias. Para além disso, por ser uma planta cujos efeitos tóxicos são praticamente inexistentes, pode ser utilizado em casos de enjoos matinais durante a gravidez. Aliás, ao contrário do que sucede com certos medicamentos, a característica antiemética do gengibre não desencadeia efeitos secundários desagradáveis, como a sonolência. As sementes de Funcho e a Hortelã-Pimenta são agentes antiespasmódicos, reduzem os espasmos e as cólicas intestinais. Têm propriedades antiflatulência (gases) e a Hortelã-Pimenta promove a secreção de bilis, facilitando a digestão. Afinal, um chá de hortelã ou de funcho é normalmente o que nos ocorre quando nos sentimos “enfartados” ou indispostos após a refeição. Também a Melissa (erva cidreira), a Camomila e o Aniz podem ajudar. Existem preparados e chás à base destas plantas. No caso das crianças e bebés opte pelo chá de camomila e de funcho. A Genciana estimula a produção da saliva e sucos gástricos e tem propriedades antiflatulência. O Aloé vera, em doses baixas, aumenta as secreções e a produção de bilis, melhorando a digestão. A alcachofra devido à cinarina estimula as secreções digestivas, sobretudo a bilis e é benéfica para a vesícula, ajuda a digestão de gorduras e fígados preguiçosos, em caso de náuseas e indigestão abdominal, entre muitas outras propriedades que possui. Também o Dente de Leão actua a nível da bilis, estimulando os fígados “preguiçosos”. É recomendável fazer uma cura de Dente de Leão em casos de excessos alimentares. A Alteia e o Milfolho são outras plantas pelas quais pode optar pois também têm propriedades digestivas. O litotâmio é uma pequena alga calcária rica em substâncias minerais marinhas e em carbonato de cálcio. Além de propriedades antiácidas, fornece ao organismo cálcio sob uma forma assimilável, neutraliza a acidez gástrica e actua evitando e reduzindo as dores de estômago, ardores e refluxo. As enzimas são vitais para os processos digestivos, sem elas o organismo não conseguiria obter a energia necessária a partir dos alimentos que ingerimos. As mais importantes são as que ajudam na digestão das proteínas (proteases), dos hidratos de carbono (amilases e amiloglucosidases) e das gorduras (lipases). A Bromelaína e a Papaína são duas enzimas, extraídas respectivamente do ananás e da papaia, que ajudam na digestão, principalmente na digestão proteica. Tomados



Corbis

à refeição, auxiliam os processos digestivos e a uma melhor absorção e utilização dos nutrientes.

Existem inúmeros suplementos alimentares à base de enzimas, isoladas ou em complexo, disponíveis no nosso mercado, será uma questão de opção.

A Argila branca também pode ajudar, uma vez que pode ser utilizada por via oral em certas perturbações digestivas, cobrindo a mucosa gastrointestinal, protegendo-a do ataque dos ácidos durante a digestão, favorecendo a cicatrização da mucosa gastrointestinal e absorvendo as toxinas presentes no tracto digestivo (absorve as substâncias ácidas e alcalinas, permitindo assim manter um pH estável no estômago e intestino).

O cloridrato de betaína é recomendado para aumentar a acidez estomacal, evitando uma descida da concentração de ácido clorídrico no suco gástrico, designada de Hipocloridria. Para além de ajudar na digestão proteica, é benéfico em casos de indigestão, alergias alimentares, flatulência e enfartamento. Um nível normal de ácido gástrico do estômago é suficiente para destruir bactérias. A produção deste ácido diminui com a idade e é afectada pelo stresse e pela toma de antiácidos.

Estudos indicam que pessoas com doenças crónicas como rosácea, asma, artrite reumatóide, doença celíaca, diabetes, eczema, hepatite, psoríase, vitiligo, entre outras, não produzem quantidades suficientes de ácido gástrico, sendo por isso o cloridrato de betaína uma boa opção. Este suplemento não deve ser tomado de estômago vazio nem em caso de úlceras gástricas.

Pode recorrer ainda ao carvão vegetal. Um produto resultante da queima incompleta de plantas verdes e lenhosas, preparado em condições técnicas controladas, extremamente poroso com capacidade de absorver gases e líquidos. Pelo seu elevado poder de absorção, é indicado em casos de desconfortos abdominais causados pela flatulência.

Novidade!

Espaço Saúde e Bem-Estar na sua loja Celeiro-Dieta no Rossio!

Se lhe dissermos que ao visitar a sua loja celeiro dieta no Rossio será sempre recebido com um sorriso na cara e que terá sempre um atendimento personalizado e adequado ao seu caso, não estamos a dar-lhe nenhuma novidade. Também já sabe que esta loja pioneira no ramo da alimentação saudável e natural, coloca ao seu dispor uma vasta gama de produtos de elevada qualidade para que conquiste saúde todos os dias, não só alimentação (biológica; naturista; adequada para celíacos; adequada para diabéticos...), mas também suplementos alimentares para complementar a sua dieta, cosmética natural para que se sinta bem, entre outros produtos.



A novidade está no 1º piso

Agora tem ainda mais motivos para se sentir bem. Criámos um novo espaço a pensar na sua saúde e no seu bem-estar. Neste novo Espaço Saúde pode ser consultado por especialistas que o vão ajudar. Osteopatas, Quiropráticos, Nutricionistas, Massagistas, Fisioterapeutas, Reflexólogos e Esteticistas estarão ao seu dispor para o ajudar a viver cada dia melhor. Suba ao 1º piso e descubra o bem-estar num novo espaço criado a pensar em si.



Espaço leitura

No espaço leitura vai encontrar tudo o que precisa para se manter actualizado na área da saúde natural. Desde livros de terapias, a técnicas de relaxamento ou até livros de cozinha natural e ou vegetariana.

Aqui pode desfrutar da informação que precisa para se manter sempre actualizado.

Pode também descobrir um CD de música relaxante e ouvir os sons da natureza para despertar os seus sentidos.



A forma mais natural de
transportar energia saudável.

In aller Munde
SCHOCK
IMPORT - EXPORT

**Sem Glúten,
Sem Lactose,
Sem Colesterol.**

Barra de Amêndoa Crocante



Barra de Sésamo Bio Crocante



Barra de Mistura de Frutos Secos Crocante



Barra de Pistácio Crocante



Barra de Amandeiras Crocante



Barra de Sésamo Crocante com Chocolate



Creme de Sésamo



Barra de Sésamo Crocante



Ingredientes:
sementes de sésamo 45%,
açúcar, glúteno, mel.

schock.com

dietimport

81 3338-0000 | 0800 77 7344 | www.dietimport.com.br

Flores comestíveis

HÁ UMA GRANDE VARIEDADE DE FLORES QUE SE COMEM, MAS NEM TODAS. APRENDA A DISTINGUI-LAS E INOVE NA CRIAÇÃO DOS SEUS PRATOS

As flores são usadas na culinária há milhares de anos. Orientais, Romanos e povos do Mediterrâneo utilizaram-nas para dar sabor a pratos ou como ornamento.

A *nouvelle cuisine* usa flores nas suas composições e muitos julgavam-nas apenas decorativas. No nosso país, as flores comestíveis têm pouca tradição, ao contrário da França, da Itália ou do Japão. Em Portugal, o interesse pelas flores comestíveis é visto como uma moda que torna os pratos mais exóticos e atraentes. Na verdade, tal como as folhas e as raízes, as flores de algumas plantas são comestíveis. Aliás, muitas delas são espécies de flores que usamos na decoração. Normalmente são usadas frescas na alimentação, mas também podem ser conservadas, em especial secas, cristalizadas, congeladas ou mantidas em óleo. As flores comestíveis são usadas na elaboração de bebidas, xaropes, geleias, compotas, saladas, sopas, sobremesas, pães, bolos, como acompanhamento ou como prato principal. Podem ainda aromatizar licores, vinagre, azeite e óleos. Nem todas as flores são comestíveis, sendo que algumas espécies podem ser tóxicas. As utilizadas na alimentação não se compram nas floristas nem em centros de jardinagem, pois são cultivadas com pesticidas e outros produtos químicos prejudiciais à saúde! Não as apanhe à beira das estradas nem em outras zonas poluídas. Aliás, colher flores comestíveis na natureza é uma tarefa apenas para especialistas! Pode adquiri-las em lojas *gourmet*, a agricultores especializados ou até cultivar o seu próprio jardim. Já é possível encontrá-las em supermercados na secção dos legumes. Existem, ainda, misturas de flores secas que podem também ser utilizadas, mas dê preferência às de agricultura biológica. Algumas flores possuem propriedades terapêuticas e, do ponto de vista nutricional, fornecem vitaminas e minerais e têm um baixo teor calórico. Na sua confecção existem alguns conselhos básicos a seguir. Como são muito delicadas não se devem lavar; use um pincel suave ou um pano húmido. Habitualmente, são adicionadas após a restante receita ter ido ao lume ou são consumidas cruas em saladas. Algumas flores de maiores dimensões – flores de abóbora, por exemplo – podem ser fritas ou panadas. Por norma, só as pétalas são comestíveis, devendo retirar os pistilos e estames. Deve ainda escolher a flor de acordo com o prato, umas são amargas e outras mais doces.



CHEERY - MISTURA DE FLORES E ESPECIARIAS DE AGRICULTURA BIOLÓGICA

Mistura aromática que traz lembranças das férias de Verão! Combina com pratos de vegetais mediterrânicos, massas, arroz, sopas e saladas. PVPR €3,95

FLOWER POWER - MISTURA DE FLORES E ESPECIARIAS DE AGRICULTURA BIOLÓGICA

Esta mistura dá um toque especial a sobremesas, bolos e pratos doces. Para todos aqueles que apreciam as coisas doces da vida! PVPR €3,95

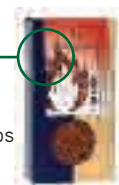


SUNSHINE - MISTURA DE FLORES E ESPECIARIAS DE AGRICULTURA BIOLÓGICA

Mistura exótica de especiarias com caril: ideal em pratos asiáticos! PVPR €3,95

HOT STUFF - MISTURA DE FLORES E ESPECIARIAS DE AGRICULTURA BIOLÓGICA CERTIFICADA

Esta mistura colorida e picante vai “aquecer” os seus cozinhados! Dá um toque especial a sopas, massas, molhos e guisados. PVPR €3,95



ALGUNS EXEMPLOS:

Amor-perfeito (*Viola tricolor*)

Pode ser usado em saladas e em sobremesas. É conhecido pelas suas propriedades diuréticas.

Flores de borragem (*Borago officinalis*)

As suas flores frescas azuis são usadas em saladas, bolos e sobremesas.

Calêndula (*Calendula officinalis*)

Possui um sabor ligeiramente amargo, lembrando o açafraão, pelo que é usada em pratos de arroz, peixe, sopa, queijos ou omeletas. É muito usada como corante alimentar.

Capuchinha ou chaga (*Tropaeolum majus*)

Possui um gosto levemente picante que faz lembrar o agrião; é das flores comestíveis mais conhecidas.

Rosas (várias espécies)

As pétalas de rosa têm variadas utilizações: são usadas em infusões, conservas, sobremesas e conferem um sabor suave a pratos fritos.

Violeta (*Viola odorata*)

Possui um sabor doce e perfumado; fresca é usada em saladas; quando cristalizada é usada na doçaria.

Outras ainda são a **alfazema**, a **begónia**, a **camomila**, a **cravina**, o **gerânio**, o **girassol**, etc.

Aproveite a chegada da Primavera e ouse experimentá-las nas suas preparações culinárias tornando-as irresistíveis!



uma ajuda natural

Silhueta Elegante



Siankuffit.

Ajuda natural para diminuir a sensação de fome. Efeito saciante.

À base de goma de guar, aminoácidos e vitaminas, apresenta um efeito saciante. A presença de aminoácidos (constituintes das proteínas) e de vitaminas, complementa o valor nutricional deste suplemento auxiliando em vários aspectos do metabolismo.



Peso Ideal.

Elegância e trânsito intestinal regular.

À base de sene, bétula, feijoeiro e gatinha, é útil no caso de preguiça intestinal. Proporciona uma combinação perfeita para ajudar a acelerar o trânsito intestinal.



Appelslank.

Ajuda natural no metabolismo das gorduras e dos açúcares.

Com extracto de maçã, nicotinato de cromo e selénio. É um suplemento essencial numa dieta de emagrecimento, ajudando no metabolismo das gorduras e açúcares.

Se não encontrar os produtos ou quiser mais informações sobre os mesmos ou outro produto da gama Bional, envie um e-mail para marketing@dietimport.pt ou ligue 21 030 60 00.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar saudável. Em caso de dúvida consulte o seu médico ou técnico de saúde.

Distribuidor exclusivo:

DIETIMPORT, S.A.

Rua 1.ª de Dezembro, nº 45 - 3.º dto. Lisboa

tel.: 21 030 60 00

www.dietimport.pt

ENVIE-NOS AS SUAS SUGESTÕES E DÚVIDAS PARA:
revistasentidos@celeiro-dieta.pt



Tenho 33 anos e recentemente as minhas análises revelaram valores muito elevados de colesterol total (270 mg/dl) LDL (182 mg/dl) e triglicéridos (211mg/dl). Devo fazer um estilo de vida saudável, mas há algo que me possa ajudar?

Francisco A., Lisboa

Caro leitor,

Os níveis elevados de colesterol e triglicéridos são, hoje em dia, um problema que afecta uma grande percentagem da população mundial. Este aumento dos níveis de colesterol e triglicéridos está muitas vezes relacionado com factores genéticos, mas o estilo de vida actual intervém activamente no agravamento deste problema, que está associado ao aparecimento de complicações de saúde, nomeadamente a nível cardiovascular. De facto, com a sua idade e valores elevados de colesterol, o seu risco cardiovascular é elevado a longo-prazo porque contribui para a formação de depósitos de gorduras nas artérias, levando a uma possível aterosclerose. Poderá fazer o nosso teste de risco cardiovascular, disponível em www.celeirodieta.pt.

Deve ter uma alimentação racional e saudável, evitando produtos artificiais ou industrializados e optando por produtos naturais e de origem biológica. A sua alimentação deverá incluir cerca de 6 a 7 refeições e deverá ingerir cerca de 1,5 L. de líquidos por dia, nomeadamente água. Recomenda-se a redução de carne, ovos, lacticínios gordos e todas as gorduras saturadas. É preferível a ingestão de peixe, frutos, legumes, pão e cereais integrais e óleos vegetais como o azeite. Como fonte alternativa de proteínas, a soja é uma boa opção, para além de ser isenta de colesterol, de acordo com inúmeros estudos efectuados ajuda na redução do colesterol sanguíneo. Reconhecida pela Organização Mundial de Saúde como uma fonte de proteínas de alto valor biológico alternativa a produtos de origem animal, está associada à redução do risco de doença cardiovascular quando incluída numa dieta pobre em colesterol e gorduras saturadas. Poderá encontrar desde “bifes” a “burgers”, bebidas, “iogurtes”, cremes para cozinhar e barrar e até substitutos de natas à base de soja. A título de curiosidade, sabia que é possível elaborar pratos de culinária substituindo totalmente as natas convencionais por “natas de soja”? Por exemplo, o bacalhau com “natas de soja” é um prato muito fácil de preparar.

Quanto aos suplementos alimentares, estes ajudam nesta situação. A lecitina de soja, os suplementos à base de ácidos gordos ómega-3 presentes nos óleos de peixe ou/e na linhaça ajudam a controlar os níveis de colesterol, assim como o alho. Pratique exercício físico para levar um estilo de vida mais saudável.

Solicite a ficha de saúde sobre colesterol e triglicéridos nas nossas lojas, onde encontra informação complementar, bem como alguns conselhos úteis.



Corbis

Tenho 48 anos e sinto-me cansada, por vezes nervosa, com pouca energia e falta de concentração. O que me aconselham para o meu bem-estar físico e mental?

Cristina C., Colares

Cara leitora,

Poderá tratar-se de stresse ou falta de descanso. Haverá uma vertente depressiva associada? Todos passamos por períodos mais difíceis, nos quais a ansiedade e o stress parecem dominar a nossa vida, surgindo o cansaço, a falta de energia e concentração e até insónia. Adapte estratégias para uma vida anti-stress: alimente-se de forma saudável, descanse o suficiente (durma no mínimo 7h por dia) e faça exercício físico de forma moderada e regular.

Gira bem o seu tempo, aproveite todos os momentos de lazer e encare a vida de forma mais positiva. Aprenda a utilizar técnicas de relaxamento e gestão de stress. Siga um horário regular para dormir e para acordar. Faça um jantar leve e evite o consumo de café, chás com cafeína e refrigerantes nas horas que antecedem o horário de dormir, assim como o uso abusivo de bebidas alcoólicas. Evite o exercício físico à noite, privilegiando as actividades relaxantes após o jantar. Deite-se apenas na hora de dormir e quando sentir sono e procure dormir num ambiente escuro, sem ruídos perturbadores e com uma temperatura amena. Procure seguir uma rotina à hora de dormir, ajudando desta forma a induzir o sono. Um banho quente, tomado algum tempo antes de ir dormir, é uma boa opção. Existem suplementos alimentares que podem ajudar se forem associados a um estilo de vida menos stressante. Na memória destaca-se a acção da fosfatidilserina (o fosfolípido encontrado em maior quantidade no cérebro, participando na estrutura das membranas celulares) e da lecitina de soja (rica em fosfatidilcolina). A colina derivada da fosfatidilcolina da lecitina de soja, promove a síntese da acetilcolina, um neurotransmissor que aumenta a agilidade mental e a memória, crucial na fadiga intelectual. Para além da concentração, o magnésio é fundamental no combate ao stresse e para a produção de energia. A vitamina B12, tem uma acção positiva na memória, concentração

e energia, estando o deficit desta vitamina associado à fadiga. E a vitamina C está envolvida na produção das hormonas de stress.

Na fitoterapia opte por plantas com propriedades adaptogénicas, ou seja que ajudam a aumentar a tolerância aos diversos tipos de stress, tal como o Panax ginseng e a rodiola. A Ginkgo biloba melhora a microcirculação cerebral e aumenta o aporte de oxigénio a nível cerebral e o guaraná e a cola actuam como estimulantes. O hipericão ou erva-de-São-João poderá revelar-se útil no caso de ansiedade ou estado depressivo ligeiro a moderado, mas neste caso, deverá consultar sempre o seu médico ou técnico de saúde. A valeriana e o lúpulo seriam outras opções possíveis. Existem diversos produtos disponíveis nas lojas Celeiro Dieta que combinam diversos ingredientes, de forma a terem uma acção eficaz no combate à fadiga.

No site www.celeiro-dieta.pt pode realizar um teste de cálculo do risco cardiovascular, onde encontrará associado um teste ao seu nível de stress.

Tenho 53 anos e gostaria de prevenir o aparecimento da osteoporose de forma natural e sem recorrer ao uso de químicos, será que me pode ajudar?

Maria do Céu A., Vila Real

Cara leitora,

A osteoporose é uma condição caracterizada por uma diminuição da massa óssea, afectando um terço das mulheres menopáusicas. A investigação científica tem demonstrado que a prática regular de exercício físico e a suplementação com vitaminas e minerais é útil na sustentação do organismo em caso de osteoporose. O cálcio é o mineral predominante no corpo humano, constituindo 1,5 a 2% do total do peso corporal e sendo encontrado quase na sua totalidade no esqueleto. A carência de cálcio está associada ao desenvolvimento de osteoporose. Vários especialistas defendem também que o magnésio é tão crítico a nível ósseo como o cálcio. Este mineral é requerido para a utilização e controlo do cálcio a nível ósseo, podendo aumentar a actividade da vitamina D, requerida para a absorção de cálcio a partir do intestino.

Também os fitoestrogénios, em especial as isoflavonas de soja favorecem a remineralização óssea.

Estes derivados orgânicos das isoflavonas apresentam efeitos protectores contra a desmineralização óssea, já que possuem uma actividade inibitória da actividade dos osteoclastos (células ósseas responsáveis pelo decréscimo dos níveis de cálcio ósseo). É ainda aconselhável que privilegie uma dieta equilibrada e mantenha estável o seu peso corporal. Para isso, deve aumentar o consumo de hidratos de carbono complexos, vegetais de folha verde, fruta e leguminosas, evitando o sal e açúcar em excesso, as bebidas carbonadas, as carnes vermelhas e os alimentos refinados e/ou processados. A prática moderada de exercício físico (à excepção da natação) é fundamental, ajudando a prevenir a perda de massa óssea.

Eu e minha companheira tentamos ter um filho há já algum tempo. Realizei um espermograma que acusou uma baixa contagem de espermatozoides. Existe algum suplemento natural que possa ajudar?

João Pedro T., Sacavém

Caro leitor,

A infertilidade é comum entre jovens casais, verificando-se cada vez mais casos de infertilidade masculina, provocada por problemas na produção do esperma ou em conseguir que este alcance o óvulo feminino. Os distúrbios podem ser congénitos ou desenvolvidos devido a doença ou lesão. Mas, também, o estilo de vida pode influenciar a quantidade e qualidade do esperma. Ainda que o impacto dos factores ambientais na fertilidade masculina não esteja completamente esclarecido, sabe-se que o consumo de álcool e drogas, bem como a exposição a toxinas ambientais, incluindo pesticidas, podem reduzir a qualidade do esperma e ser a causa de alguns casos de infertilidade masculina. Existem suplementos alimentares úteis em alguns casos de infertilidade masculina, ajudando a aumentar o número e mobilidade dos espermatozoides produzidos e de entre os quais destaco a L-Arginina, aminoácido requerido para a formação de esperma e útil na manutenção do equilíbrio respeitante à contagem e mobilidade de espermatozoides; o selénio, que desempenha um papel fundamental na saúde reprodutiva, na produção de espermatozoides e na promoção da sua mobilidade, sendo ainda antagonista de vários metais pesados, os quais podem afectar de forma adversa a qualidade do esperma; e o zinco, importante nutriente para a saúde do sistema reprodutor masculino, tem um papel vital na produção e mobilidade dos espermatozoides. O meu conselho vai ainda no sentido de adoptar um estilo de vida saudável, que inclua uma dieta equilibrada (rica em vitaminas e pobre em açúcares refinados e gorduras saturadas/hidrogenadas) e a prática de exercício físico, devendo ainda evitar o consumo de álcool e o tabaco, bem como a exposição a pesticidas e a ingestão de aditivos e/ou conservantes artificiais.



Desertificação

SURGE QUANDO OS SOLOS FRÁGEIS DE ZONAS ÁRIDAS SÃO LEVADOS AO LIMITE E PERDEM A SUA CAPACIDADE PRODUTIVA. OS RESULTADOS SÃO DEVASTADORES

A degradação dos solos afecta mais de 1 bilião de pessoas e 40% da superfície terrestre. Nos casos mais graves, o solo torna-se infértil, originando fome e seca. A cada ano, 12 milhões de hectares de solo tornam-se desertificados e este valor tende a aumentar. A desertificação é um problema ambiental muito importante que aumenta a um ritmo alarmante.

As zonas áridas e semiáridas correspondem aproximadamente a um terço da superfície terrestre. Nestas regiões, que podem fazer fronteira com desertos e cujos ecossistemas são frágeis, chove muito pouco ou nem sequer chove. No passado, eram habitadas por pequenos grupos de pastores e agricultores e os animais pastavam de forma intermitente, permitindo períodos de pousio. Actualmente, as zonas áridas estão cada vez mais sujeitas às pressões de uma população em crescimento.

São muitas e complexas as causas da desertificação, mas o processo iniciou-se essencialmente devido à actividade humana inadequada e excessiva. A luta pela terra e pelos recursos limitados levou a práticas insustentáveis. Nalguns casos, a migração devido a conflitos afectou essas zonas frágeis. Noutros casos, a exploração mineira esteve na origem dos primeiros danos.

Áreas frágeis são desflorestadas, cultivadas intensamente e a pastagem é excessiva. Árvores e arbustos são arrancados para dar lugar a mais terreno de cultivo ou para obter madeira. Neste processo, a camada de plantas que protege o solo é eliminada. A cultura excessiva esgota os nutrientes do solo, ao mesmo tempo que as práticas incorrectas de irrigação os alagam, originando uma concentração de sal na superfície (salinização), tornando-os inférteis. Quando os solos estão fragilizados, os seus nutrientes esgotados e as plantas que os protegem desaparecem, a erosão do vento e da água agravam o problema, atingindo o solo arável, deixando apenas uma mistura infértil de pó e areia.

Acresce ainda o facto das alterações climáticas

agravarem substancialmente o problema da desertificação, da seca, da escassez de água e da produção de alimentos. Os efeitos da desertificação são potencialmente devastadores e nos piores casos irreversíveis: redução da capacidade de recuperação dos solos face às variações climáticas naturais; interrupção do ciclo natural da água e dos nutrientes; perda da biodiversidade; intensificação de ventos fortes e fogos. Outros efeitos adversos a longo prazo como as tempestades de areia e a sedimentação de cursos de água são sentidos a distâncias enormes dos locais onde o problema teve origem.

Este processo repete-se nos países desenvolvidos e em desenvolvimento. África é o continente afectado de forma mais grave pela desertificação. Em seguida surge a Ásia, em particular, a China. Grandes áreas da América Latina estão sujeitas à degradação dos solos. A desertificação também afecta a América do Norte, a Austrália e algumas zonas da Europa onde a desflorestação, o cultivo excessivo e a irrigação inadequada originam uma grave degradação dos solos. Os países mais pobres do mundo, onde as pessoas dependem da terra para sobreviver, são os mais afectados, estas são forçadas a migrar ou morrem à fome. A pobreza, a intensa luta pelos recursos e a instabilidade política nos países em desenvolvimento exacerbam o problema, tornando a sua solução mais difícil.

Nos casos mais graves, o solo torna-se inutilizável e a degradação é irreversível. Mas é possível combater a desertificação, através da utilização de técnicas específicas que fomentem a sustentabilidade. São necessários recursos financeiros, bem como um compromisso da parte dos governantes para que actuem de forma a salvar os solos. É necessário também continuar a tomar medidas que reduzam as emissões poluentes para tentar contrariar os efeitos das alterações climáticas. Por exemplo, ao preferir produtos de agricultura biológica ou biodinâmica, estará a apoiar a agricultura sustentável. Não se esqueça que a ajuda de todos é preciosa!



Tão natural

como a sua pele



Peles Desvitalizadas



Peles Flácidas



Peles Secas



Peles Sensíveis



óleo de azeitona



uva e soja



karité e manga



aloe vera
ácidos de frutos

Sabemos que cada tipo de pele é diferente e que necessita de cuidados específicos. Os leites corporais Bactinel são formulados à base de ingredientes naturais para um cuidado diário, que se adaptam ao seu tipo de pele, naturalmente.



À venda nas lojas Celero-Dieta e em lojas de produtos naturais,
distribuído por:  dietimport



Arnica

CONHEÇA-A E DESCUBRA AS INÚMERAS VANTAGENS DA SUA UTILIZAÇÃO

A arnica (*Arnica montana*) é uma planta herbácea perene pertencente à família das Asteráceas e espontânea na Europa, em prados e pastagens de solos ácidos de montanha. Em Portugal, cresce nas areias, prados, pastagens e paus, adoptando muitas vezes o nome de quina-dos-pobres ou cravo-dos-alpes. Produz flores abundantes de cor amarelo-ouro ou alaranjado, cujas pétalas são ovaladas e exalam um suave perfume.

As suas propriedades fitoterapêuticas são conhecidas desde a Idade Média, uma vez que a planta era utilizada na cicatrização de ferimentos graças à sua acção regeneradora de tecidos.

Na fitoterapia são utilizadas as flores, e por vezes a raiz, o que é desaconselhado visto *Arnica montana* ser uma espécie protegida.

Entre os seus constituintes principais podemos encontrar lactonas sesquiterpénicas (0,2 a 1,5%); óleo essencial (0,2 a 3,5% de); ácidos fenólicos e seus derivados (ácidos cafeico e clorogénico); glicósidos flavónicos (0,4 a 0,6%); cumarinas e fitosteróis.

Os efeitos fitoterapêuticos mais marcados são devidos às lactonas e incluem as acções antimicrobiana, anti-inflamatória, anti-reumática e antiartrítica. A planta é ainda activadora da circulação. Outros constituintes, como os flavonóides e o óleo essencial podem também contribuir para os efeitos referidos.

A arnica é empregue topicamente e sem dúvida o seu efeito mais marcante centra-se na utilização após trauma, evitando o aparecimento ou diminuindo a extensão das vulgarmente designadas "nódoas negras".

Também no alívio das pernas cansadas e das dores musculares, a arnica é surpreendentemente útil, constituindo um segredo de beleza feminino, um pouco



NELSONS SPRAY DE ARNICA, 50 ML

Reúne todos os benefícios num pulverizador que pode ser aplicado em áreas extensas após uma pancada ou para aliviar os músculos doridos após exercício físico. PVPR: €7,50

NELSONS CREME DE ARNICA, 30 G

Utilizado por milhões de pessoas em todo o mundo para acelerar o processo de regeneração de nódoas negras.

Este creme sem perfume e com textura cremosa é um recurso natural de primeiros socorros essencial e seguro para toda a família. Adequado também para peles sensíveis. PVPR: €9,90



ARNIDOL STICK GEL ARNICA + HARPAGO, 15 ML

O Arnidol de Arnica e Harpago (Stick gel, 15 ml) reconforta, refresca e repara a pele depois de uma agressão externa. De fácil e cómoda aplicação em zonas específicas da pele. 200 utilizações. PVPR: €8

por todo o mundo. A arnica é assim utilizada como anti-inflamatório, em contusões e luxações, bem como em artrites, equimoses, flebites superficiais, insuficiências venosas crónicas, edemas ou equimoses, irritações cutâneas como acne, furunculose, inflamação cutânea causada por picadas de insectos e em caso de dor muscular ou articular, podendo ainda ser utilizada como coadjuvante no tratamento de inflamações orofaríngeas. As aplicações à base de arnica não devem, no entanto, ser administradas em feridas abertas. É ainda de referir que a sua aplicação tópica pode esporadicamente originar reacções alérgicas, devendo nestes casos suspender-se a sua administração. A sua administração oral não é indicada, devido à toxicidade da planta que pode originar irritações gástricas (mesmo em doses baixas) ou problemas de origem nervosa (alucinações, vertigens, dificuldades respiratórias, quando administrada em doses elevadas).

Uma vez que *Arnica montana* é uma espécie protegida, é muitas vezes utilizada em sua substituição *Arnica chamissonis foliosa*, planta que pertence ao mesmo género da primeira, mas que contém maior proporção de lactonas (0,6 a 1,7%), possuindo também entre os seus constituintes arnifolina, camisonólido e seus ésteres.

A administração externa de preparações à base de arnica poderá ser feita sob a forma de infusão (2 a 4%, em forma de loções ou compressas embebidas), tintura (1:10) ou solução oleosa (uma parte de arnica para 5 partes de óleo gordo).

Existem no mercado várias preparações à base de arnica indicadas para o uso externo e para a resolução de hematomas, irritações da pele dos bebés, contusões musculares e alívio das dores reumáticas. Na cosmética, a arnica é ainda empregue sob a forma de champôs, condicionadores e loções, indicados para combater a oleosidade e queda excessiva de cabelo.

Como vê, a natureza não pára de lhe oferecer soluções simples, mas eficazes que sem dúvida são úteis numa variedade de situações do seu quotidiano. Não deixe de experimentar mais esta.



HENNA
PLUS



1ª ajuda para o seu cabelo!

antes

depois

Hairwonder:

- Torna o cabelo saudável, brilhante e fácil de pentear.
- Ajuda a prevenir queda de cabelo; repara o cabelo quebradiço e as pontas espiçadas.
- Ideal para cabelos secos, sem vida, estáticos e danificados.

Oferta de 1 escova de pentear na compra de 1 Hairwonder Cream 150 ml

(Oferta limitada a stock existente)



+

GRÁTIS



Henna Plus é uma marca registada. Todos os direitos reservados. Henna Plus é uma marca registada. Todos os direitos reservados. Henna Plus é uma marca registada. Todos os direitos reservados.

Hairwonder. N°1 em reparação capilar.

A saúde do cabelo

É UM FACTOR ESSENCIAL NA IMAGEM E
CONTRIBUI PARA A NOSSA AUTO-ESTIMA

A cor, o estilo, o volume e a forma do cabelo podem tornar-nos atraentes e confiantes. À semelhança da pele, este reflecte o estado de saúde, a higiene e o equilíbrio alimentar. Um cabelo saudável tem um aspecto sedoso e brilhante, é suave ao toque e tem um crescimento regular. É importante como isolante térmico porque protege a cabeça das radiações solares.

A estrutura do cabelo

Cada fio de cabelo está alojado num folículo pilo-sebáceo e é constituído pela raiz e pela haste capilar. A raiz é constituída por células vivas e encontra-se implantada na pele apresentando uma dilatação na base – o bulbo piloso. É na raiz que ocorre o crescimento do cabelo. A haste, a parte livre do pêlo, é constituída por células mortas e queratina, uma proteína rica em enxofre que entra na composição das fibras capilares. Cada haste é constituída por um núcleo semioco – a medula, uma camada circundante de fibras – o córtex e no exterior, várias camadas de células sobrepostas que protegem as fibras capilares – a cutícula. Da integridade da cutícula depende o aspecto do cabelo e a maior ou menor facilidade em pentear. O córtex é responsável pela elasticidade e pela ondulação do cabelo.

A cor do cabelo depende da quantidade do pigmento melanina e da hereditariedade. Devido à diminuição progressiva da actividade dos melanócitos, as células que produzem melanina, assiste-se a um embranquecimento com o passar dos anos. Junto à raiz, uma pequena glândula sebácea segrega uma substância gorda, o sebo, que cobre e protege o cabelo. A actividade do folículo piloso está sujeita a controlo genético e hormonal.

O ciclo de crescimento

Uma cabeleira média é constituída por cerca de 100 000 a 150 000 cabelos que crescem 1 cm por mês e cerca de 10-15 cm por ano. O cabelo está em constante renovação

e passa por períodos alternados de crescimento e repouso. O ciclo do crescimento inclui três fases e varia conforme a idade e raça:

- ✿ Crescimento ou anagénes: dura cerca de três anos no homem e seis anos na mulher e abrange 85% da cabeleira. As células na raiz multiplicam-se, e o cabelo cresce de forma regular e dá-se a produção do pigmento melanina. Com o envelhecimento os cabelos crescem menos.

- ✿ Transição ou catagénes: o cabelo deixa de crescer e morre, é de curta duração – duas a três semanas e corresponde a cerca de 1% dos cabelos. Não é produzida melanina durante esta fase.

- ✿ Repouso ou telogénese: o fio de cabelo dura três ou quatro meses, depois solta-se da raiz e cai. O ciclo recomeça e o que caiu é substituído, formando-se um novo no mesmo folículo.

O ciclo normal está associado à perda temporária de cabelo e ao crescimento de novo cabelo a partir dos mesmos folículos. É um processo contínuo, cada folículo completa 10 a 20 ciclos de crescimento ou seja produz 10 a 20 cabelos durante o tempo de vida útil do indivíduo.

As hormonas masculinas – androgénios – são essenciais no crescimento do cabelo e na espessura da haste capilar. As carências nutricionais e os estados febris afectam o seu crescimento.

Cortis

Os problemas do cabelo

Muitos dos problemas com o cabelo parecem ser estéticos, mas podem ser também um sintoma de um distúrbio subjacente mais grave.

CABELO SECO

É baço, quebradiço, áspero ao toque e difícil de pentear. Manifesta uma produção deficiente de sebo o que pode ser consequência de tratamentos agressivos (permanentes, descolorações, uso de tintas ou champôs que desidratam o cabelo) ou de disfunções endócrinas, malnutrição ou idade avançada. Não tem humidade suficiente porque a cutícula é demasiado porosa e o córtex não consegue reter água.



HAIREVIT
SUPLEMENTO
ALIMENTAR PARA
CABELO, PELE
E UNHAS, 60 CPS –
BIONAL PVPR €13,20

CABELO ESTRAGADO

Apresenta-se sem brilho, é áspero e difícil de manejar. Tem falta de elasticidade e quebra-se facilmente. Tratamentos capilares (permanentes, coloração, descoloração), a escovagem, o calor do secador, a exposição ao sol e o desgaste inerente ao envelhecimento, podem estar na origem. Numa primeira fase, o cabelo enfraquece, a cutícula começa a quebrar e a cair.

CABELO OLEOSO

É pesado, sem volume, lúzidos e aderentes ao couro cabeludo devido ao excesso de secreção de sebo. Este é indispensável para proteger o couro cabeludo das agressões externas, mas diversos factores podem desregular este mecanismo e causar uma hipersecreção de sebo. A seborreia é muito comum na adolescência devido ao aumento dos níveis hormonais, mas também pode ocorrer em qualquer idade na sequência de episódios de stress intenso, má alimentação, desequilíbrios hormonais ou infeções crónicas. A oleosidade é usualmente mais severa nos homens devido às hormonas androgénicas.

DERMITE SEBORREICA

É uma doença inflamatória caracterizada por a pele se encontrar vermelha, descamativa e pruriginosa e manifesta-se em partes do corpo onde existe maior produção de óleo pelas glândulas sebáceas ou em presença de um fungo, o *Pityrosporum ovale*. O processo inflamatório originado pelo excesso de sebo acumulado leva à formação de crostas, feridas, caspa e queda de cabelo. A erupção pode surgir em períodos de tensão, alterações hormonais, mudanças bruscas de temperatura, mas a causa exacta é desconhecida. Deve evitar-se o emprego de substâncias que possam irritar a pele.



**MÁSCARA
HIDRATANTE
PARA CABELO –
MONTAGNE
JEUNESSE
PVPR €1,65**

CASPA

Os estados peliculares correspondem à formação de películas no couro cabeludo, distinguindo-se duas formas:

- ✿ Caspa seca – descamação excessiva do couro cabeludo sob a forma de escamas brancas, finas e não gordurosas que se desprendem e caem sobre os ombros.

- ✿ Caspa oleosa – as escamas são maiores e mais espessas são amareladas, gordurosas e aderem ao couro cabeludo. Acompanha-se de inflamação do couro cabeludo e de prurido, com uma certa exsudação.

Os estados peliculares resultam de uma aceleração da renovação celular com descamação das células da pele do crânio. Está associado a um processo inflamatório devido a um distúrbio na produção de sebo pelas glândulas sebáceas que favorece a proliferação de fungos causadores de irritação e prurido. A caspa não tratada favorece o surgimento de infeções e a queda de cabelo. Alguns dos factores que podem favorecer a caspa são o uso de cosméticos inadequados, uma diminuição das defesas cutâneas, o stress, a fadiga, a poluição e o tempo seco.

QUEDA DE CABELO

O cabelo tem um ciclo normal de crescimento que resulta do balanço entre a quantidade de cabelo que nasce e a quantidade que cai. Uma queda diária de 50 a 100 cabelos é normal, mas se exceder este número deve ser tratada. O cabelo deixa de crescer quando a quantidade que cai é superior à que nasce. Isto pode dever-se a desequilíbrios alimentares, dietas radicais, alterações hormonais como os distúrbios da tiróide, secreção sebácea excessiva, estados de stress, infeções recorrentes, cirurgias, a toma de determinados medicamentos, o pós-parto e o processo natural de envelhecimento. Há também causas externas provocadas por produtos químicos usados em permanentes, escovagem violenta ou pela alternância das estações. O nome científico para a queda de cabelo é alopecia, podendo ser de vários tipos como a alopecia areata em que se formam peladas, áreas arredondadas totalmente sem cabelos; a alopecia androgénica causada pelas hormonas masculinas, em que o cabelo começa a cair nas têmporas e atinge a parte superior do crânio, originando a calvície que é irreversível; a alopecia difusa que é mais frequente nas mulheres e apresenta-se como uma diminuição acentuada da densidade do cabelo na parte superior da cabeça; a alopecia seborreica com produção excessiva de sebo na sequência de desregulação hormonal; e a alopecia temporária após doença grave.

Higiene e tratamento

A lavagem do cabelo é efectuada com o auxílio de champôs com agentes tensioactivos que desengorduram e limpam o cabelo. Um bom champô deve deixar os cabelos soltos, volumosos, brilhantes, macios, fáceis de pentear e sem electricidade estática. Não deve ter elevada concentração de detergentes, não deve modificar o pH ácido do couro

cabeludo e não deve ser irritante para os olhos.

A secagem do cabelo com secador deve ser feita a temperatura média a uma distância mínima de 15 cm.

TIPO DE CHAMPÔS

- ✿ Champôs de lavagem frequente – possuem uma concentração fraca em tensioactivos e são pouco agressivos.
 - ✿ Champôs colorantes – possuem substâncias que conferem coloração ao cabelo.
 - ✿ Champôs hipo-alergénicos – Não incluem perfume na sua composição.
 - ✿ Champôs anticaspa – incluem substâncias com propriedades antisépticas, anti-fúngicas e bactericidas para combater os micróbios que causam irritação da epiderme mas devem ter uma base de lavagem que limpe o couro cabeludo sem o agredir.
 - ✿ Champôs para cabelos oleosos – devem regularizar a secreção sebácea e eliminar o excesso de sebo mas não em demasia pois se desengordurarmos demais a pele do couro cabeludo, ela reage com uma seborreia reactiva ou seja mais oleosa se torna.
 - ✿ Champôs para cabelos secos – devem compensar as carências capilares, fixando sobre a haste as substâncias gordas e proporcionando hidratação. Os cabelos secos beneficiam da aplicação de um creme amaciador ou de uma máscara nutritiva.
 - ✿ Tratamento ant queda - Na queda androgénica deve fazer-se correcção com champôs anti-seborreicos. Se houver uma queda sazonal devem ser usadas loções para atenuá-la e que contenham aminoácidos para regenerar o couro cabeludo.
- O tratamento, numa primeira fase, permite diminuir a queda e é por nascer mais cabelo do que aquele que cai que parece haver mais cabelo, só mais tarde é que se torna visível o seu crescimento.



**CHAMPÔ
REPARADOR
GINKGO, 250 ML –
LOGONA
PVPR €7,90**

capilar tendo um efeito estabilizador sobre a estrutura do cabelo, penetram apenas na camada externa da fibra capilar e dão uma cobertura de cor sem alterar o cerne da fibra. Os colorantes vegetais não contêm amoníaco, o que torna insignificante a absorção do produto pelo couro cabeludo pelo que não apresentam risco para a saúde capilar.

Os colorantes de origem química são mais agressivos pois penetram na queratina abrindo as cutículas dos fios de cabelo para remover o pigmento natural e substituí-lo por colorante químico, tornando os cabelos frágeis e desvitalizados após tratamentos repetidos. Os colorantes podem ser classificados de acordo com a permanência no cabelo:

- ✿ Temporários: retirados com uma única lavagem.
- ✿ Semi-permanentes: penetram

na camada superficial do cabelo e reforçam a cor natural. Suportam 5 a 10 lavagens.

✿ Permanentes: são os mais duradouros, penetram e impregnam a queratina do cabelo possibilitando inúmeras tonalidades.

O uso de agentes oxidantes como descolorantes permite transformar parte do pigmento melanina do cabelo numa substância incolor.



**COLORAÇÃO
CAPILAR SEM
AMONÍACO,
30 CORES –
HERBATINT
PVPR €8,80**

Fortificar o cabelo

O envelhecimento, as alterações hormonais, o stress e a poluição perturbam o ciclo de crescimento do cabelo, caindo mais cabelos do que aqueles que crescem.

A origem dos problemas da queda de cabelo, caspa, cabelo grisalho, baço, espigado ou enfraquecido deve-se à falta de nutrientes essenciais que pode ser compensada pela toma de suplementos alimentares, como vitaminas, minerais e aminoácidos.

Particularmente importantes para um cabelo saudável e brilhante, são as vitaminas do complexo B, bem como a Biotina – Vitamina H e a Vitamina B5 que está relacionada com as situações de cabelo seco e grisalho. O enxofre é um componente do colagénio que constitui o tecido conjuntivo da pele, unhas e cabelo.

A toma do suplemento MSM (metilsulfonilmetano), um composto orgânico rico em enxofre, é uma fonte excelente para a síntese do colagénio e da proteína queratina que faz parte da constituição da haste capilar e confere força, elasticidade e resistência às fibras capilares. A L-cisteína é um aminoácido sulfurado indispensável na síntese da queratina. O zinco, o selénio e a sílica são minerais importantes constituintes do cabelo, pele e unhas, sendo necessários para que ocorra uma eficiente regeneração destes tecidos.

Coloração e descoloração

Nem todas as pessoas estão satisfeitas com a cor natural do seu cabelo. Algumas pintam o cabelo para disfarçar os cabelos brancos, outras para acentuar a cor e dar brilho e ainda outras para mudar radicalmente de aspecto.

Os colorantes capilares podem ser de origem vegetal ou química. Os de origem vegetal como a hena depositam-se sobre a haste



**ALOE VERA
SOLUÇÃO
PRÉ-COLORAÇÃO –
HERBATINT
PVPR €10,15**

Monchique

TERMAS COM PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS E VERDE A PERDER DE VISTA. DESCUBRA A SERRA QUE TEM MUITO PARA OFERECER

Quem acha que o Algarve são apenas praias, está redondamente enganado. Existem muitos mais recantos a descobrir e a explorar e que se estendem para o interior. Basta pôr um pé na serra de Monchique para perceber que aqui há muito verde, graças ao rododendro, à mimosa, ao castanheiro e ao pinheiro. É uma paisagem onde apetece inspirar e expirar profundamente, aproveitando



cada minuto. Como se não bastasse, as águas não são umas águas quaisquer, têm propriedades medicinais que são procuradas por muitos. Aliás, nesta serra algarvia existe a Villa Termal das Caldas de Monchique, o único SPA Termal a sul de Portugal, que são procuradas para o tratamento das vias respiratórias e dos problemas músculo-esqueléticos. Da próxima vez que for ao Algarve, reserve algum tempo para conhecer esta serra que tem muitos encantos que muita gente desconhece.

Desconto 25%*
Villa Termal Caldas de Monchique

Sobre o Preço de Balcão no alojamento e pequeno-almoço, excluindo épocas festivas, Carnaval, Páscoa e Passagem de Ano.

* aos portadores do cartão cliente Celeiro-Dieta



Está em plena serra algarvia e chama-se Villa Termal Caldas de Monchique. A pensar no bem-estar, o Spa Termal oferece diversos programas onde se incluem massagens, massagem acqua termal e duche de jacto, piscina e hidromassagem, sauna, banho turco, ginásio, entre outros. Para os amantes da natureza, este espaço sugere passeios pedestres ou de bicicleta pela serra. Fica apenas a 15 kms de Portimão e das praias.



destino internacional



Estocolmo

O equilíbrio nórdico



O VERDE DOS JARDINS E O AZUL DA ÁGUA JUNTAM-SE ÀS INFLUÊNCIAS NÓRDICAS NA ARQUITECTURA DOS EDIFÍCIOS. O ESPLendor DOS MONUMENTOS VIVE EM HARMONIA COM A PAISAGEM NATURAL. O DESTINO PERFEITO PARA QUEM APRECIA O EQUILÍBRIO

É uma das capitais mais bonitas da Europa. Construída sobre 14 ilhas rochosas, está situada no ponto onde o Lago Mälaren encontra o Mar Báltico, o que faz com que a água seja o elemento mais importante da paisagem desta cidade.

Tem uma grande superfície de parques e lagos, mas também museus, monumentos, parques de diversões, bares e discotecas.

Estocolmo combina natureza, cultura e diversão. Mas atrai também quem espera conhecer um pouco mais da História do reino sueco. A cidade apresenta-se, também, como o centro do *design* sueco, caracterizado pelas suas linhas simples e pelos materiais de fabrico de origem natural.

Locais a visitar: **Skansen** – é o primeiro museu ao ar livre e considerado a maior e a melhor atracção turística de Estocolmo; **Palácio Real** – residência das famílias reais ao longo dos séculos; **Museu Nacional** – reúne a maior colecção de quadros, desenhos, esculturas e trabalhos artesanais da Suécia; **Kulturhuset** – símbolo cultural do Modernismo sueco. É o grande centro de arte e multimédia de Estocolmo; **Bergianska Trädgården** – jardim botânico onde é possível passear, relaxar e descansar das longas caminhadas feitas pela cidade; **Gamla Stan** – zona mais antiga de Estocolmo, ideal para percorrer a pé; **Gröna Lund** – fica na ilha de Djurgården e é considerado um dos parques de diversões mais bonitos do mundo.

COMO IR

A KLM
(www.klm.com/pt)
voa Lisboa/
Estocolmo por
€430* (taxas
incluídas).

Na e-dreams
(www.edreams.pt),
a Lufthansa Voa
Lisboa/Estocolmo
via Munique por
€177,37* (taxas
incluídas).

A TAP (www.tap.pt) voa Lisboa/
Estocolmo por
€243,82*.

*Preços variáveis
consoante as datas.

Kaminomoto



AMPOLAS KAMINOMOTO

LOÇÃO SUPER

De uso diário, proporciona um cuidado capilar intenso que ajuda grandemente no combate e prevenção de distensões capilares.



LOÇÃO GERAL

Pode ser utilizada como medida de prevenção ou manutenção da saúde capilar. Utilizada na sequência de um período de cuidado intenso, vai assegurar os resultados obtidos com as Ampolas ou Loção Super.



SHAMPOO

De uso regular.
Lava em profundidade e ajuda a preservar a saúde do couro cabeludo.
Ph neutro.



Desconto **10%**
na compra de 2 ou mais produtos

da linha **Kaminomoto**

www.kaminomoto-cosme.com.br

Campanha válida de 20/03/09 a 21/06/09
nas lojas CELEIRO DIETA, mediante apresentação deste cupão

Perca peso de forma saudável

A sua balança acusa uns quilos a mais? As roupas começam a apertar e o último botão já não o consegue salvar? Antes de entrar em dietas "ioiô", descubra como obter resultados eficazes com o novo método adelgaçante LipoSlim

O corpo humano é formado por uma série de elementos: água, músculos, gordura, órgãos e minerais, sendo que a soma de todos estes elementos constitui o peso da pessoa. Mais de metade do peso do corpo corresponde à água e só uma quinta parte à gordura. No entanto, quando se verifica um incremento do peso de um indivíduo acima do que se considera normal, este aumento é devido a uma acumulação de gordura, originando, entre outras doenças, excesso de peso e obesidade. Por todos os riscos que lhe estão associados, a obesidade deve ser encarada não apenas como um problema estético, mas acima de tudo como um problema de saúde.

As possíveis complicações que provêm da obesidade e do excesso de peso estão intimamente relacionadas com a distribuição de gordura no organismo e originam um conjunto de problemas a vários níveis:

- Físicos: diabetes mellitus, dislipidemias, HTA, problemas respiratórios, cardiovasculares, osteoarticulares e digestivos;
- Psíquicos: perda da auto-estima, depressão, ansiedade e alterações do comportamento alimentar;
- Sociais: isolamento social e discriminação laboral;
- Económicos: em Portugal, o custo directo da obesidade foi estimado em 297 milhões de euros no ano de 2002, o que representa 2,5% da despesa total em saúde.

Doenças associadas ao excesso de peso

A maioria das pessoas com excesso de peso apresenta alterações da função da insulina e do metabolismo dos hidratos de carbono, das lipoproteínas e dos triglicéridos. Todas estas situações constituem factores de risco para a ocorrência da doença cardiovascular.

De facto, indivíduos com excesso de peso têm um risco relativo de desenvolvimento de diabetes mellitus tipo II, comparativamente com a população geral; da mesma forma, o risco de doença coronária duplica ou triplica em indivíduos com excesso de peso.





INOVAÇÃO ADELGAÇANTE CÁLCIO

Cálcio do leite

De acordo com um estudo realizado na Universidade do Tenesse, o aumento da ingestão de cálcio na dieta actua como adjuvante na perda de peso, reduzindo a percentagem corporal de massa gorda, especialmente na zona abdominal. O estudo concluiu ainda que estes resultados poderão ser reforçados se o cálcio for proveniente de derivados lácteos.¹

1 – Zemel MB, Thompson W, Milstead A, Morris K, Campbell P. "Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults". Obesity Research. 2004 Apr; 12(4): 582-90.

E ao contrário do que se pensa, o peso corporal é um factor decisivo na previsão da doença coronária mais do que a pressão arterial, o tabagismo ou a intolerância à glicose. Para além disso, o excesso de peso aumenta também o risco de desenvolvimento de outros problemas de saúde, incluindo alguns tipos de cancro, doenças gastrointestinais e articulares, perturbações respiratórias, limitações da mobilidade, baixa de auto-estima, depressão e outros problemas psicológicos, em virtude da existência de preconceitos sociais, discriminação e isolamento. Perante estas enfermidades, vários têm sido os estudos que comprovam que as pessoas ao perderem o peso que têm em excesso contribuem directamente para uma melhoria significativa da sua saúde e qualidade de vida.

LipoSlim: eficácia comprovada

LipoSlim, a mais recente novidade da gama MethodDraine elaborada pelos Laboratórios Ortis, é a solução ideal para perder peso de forma saudável e eficaz. E sem sentir a fadiga ligada às dietas de emagrecimento.

Este suplemento alimentar, que foi desenvolvido tendo em conta descobertas científicas que demonstram o efeito adelgaçante do cálcio, actua sobre o tônus e combina dois produtos naturais: ampolas drenantes e comprimidos adelgaçante. Enquanto os comprimidos de cálcio

e chá verde ajudam a reduzir a massa gorda ao limitar a acumulação de gorduras, ao estimular a lipólise (degradação de gorduras) e ao diminuir a lipogénese (produção e acumulação de gorduras), as ampolas à base de sabugueiro, de erva-ulmeira, de guaraná e de cola ajudam a queimar as calorias, conferem um efeito energizante ao organismo e contribuem para a diminuição da retenção de líquidos. Graças à forma de cálcio utilizada no MethodDraine LipoSlim – o cálcio do leite –, que foi testada e comprovada em vários estudos, perder peso de forma eficaz e simultaneamente saudável nunca foi tão fácil. A juntar a tudo isto está ainda a assimilação do cálcio de leite que é reforçada pela presença da vitamina D3 benéfica para o organismo.

Para que obtenha o efeito desejado e prolongado, LipoSlim deve ser consumido no âmbito de uma alimentação variada e equilibrada, acompanhada de um modo de vida saudável. Faça-o por si e pelo seu corpo!



Osteopatia

UTILIZA A MANIPULAÇÃO DO CORPO (ESQUELETO, MÚSCULOS, LIGAMENTOS E TECIDOS) PARA REDUZIR O DESCONFORTO, MELHORAR O MOVIMENTO ARTICULAR E RESTAURAR O BEM-ESTAR. CONHEÇA A TÉCNICA

Baseia-se na biomecânica do corpo e a palavra osteopatia deriva do grego osteon (osso) e pathos (doença). Esta forma de medicina complementar teve origem no trabalho de investigação do médico norte-americano Andrew Taylor Still em 1874, ao estabelecer a relação entre a alteração estrutural (músculo-esquelética) e o restante corpo como factor determinante na saúde. De acordo com Still, o corpo humano é um sistema capaz de se auto-regenerar, sendo dever do médico eliminar os factores que o impediam de funcionar de forma saudável. Assim, cientificamente, a osteopatia assenta na anatomia e simultaneamente recorre a uma visão holística que integra a mente e o corpo, sendo que este acaba por curar-se a si mesmo desde que a sua mecânica interna esteja saudável. Resumindo, a osteopatia visa a globalidade, baseada na harmonia, no equilíbrio e na normal mobilidade da arquitectura osteomuscular com o objectivo de restaurar a função para uma melhor qualidade de vida.

Princípios básicos

A osteopatia tem como base o princípio da mobilidade e livre circulação dos influxos nervosos, através dos quais se podem manipular diferentes partes do corpo. Através da visão holística do corpo humano, o osteopata estuda as características físicas, mentais e emocionais, pois de acordo com esta terapia, a saúde depende do equilíbrio destes três componentes, sendo possível alcançá-lo mediante determinados ajustes físicos. Considera-se que perturbações posturais e/ou funcionais dos músculos e articulações podem provocar dores e contracções, afectando, consequentemente, outros sistemas do nosso organismo. Assim, a osteopatia permite corrigir desequilíbrios, detectar e prevenir problemas, restaurando o equilíbrio antes que surja uma doença.

Recorra à osteopatia
e incremente a sua
qualidade de vida



Como funciona

O osteopata não elimina apenas as consequências do problema. Este profissional preocupa-se em encontrar as causas para poder correctamente, através de tratamentos manuais e naturais, restaurar a capacidade de cura e o equilíbrio do corpo. Numa primeira sessão, para além do exame completo ao corpo, durante o qual são observados postura, simetria dos membros, mobilidade dos músculos e articulações, o osteopata avalia o historial clínico, o estilo de vida, indaga sobre outros factores, nomeadamente de cariz emocional ou profissional, que podem ser determinantes. Em alguns casos, o osteopata poderá solicitar alguns meios auxiliares de diagnóstico, como radiografias, por exemplo. Após a avaliação, este decidirá se o tratamento osteopático será ou não benéfico no problema em questão.

Como actua o osteopata

O tratamento consiste fundamentalmente na manipulação, massagem e estimulação neuro-muscular. O osteopata utiliza as mãos como instrumentos, aplicando uma vasta gama de técnicas, como vibrações suaves, massagens e diversos graus de manipulação que conferem mobilidade às articulações, estimulam a função dos tecidos moles ou facilitam a circulação através do relaxamento dos músculos. Existem técnicas específicas para cada tecido (osso, ligamento, músculo e víscera), pelo que o tratamento varia consoante as necessidades. De uma forma geral, podem classificar-se como técnicas estruturais (manipulações articulares), rítmicas (estiramentos e bombeios), funcionais ou de relaxamento (massagem).

Aliviar problemas

A osteopatia pode ajudar a resolver dores indefinidas nas costas, como por exemplo de ciática; dores musculares no pescoço, ombro ou braço, que resultem de doença crónica ou de lesão (por exemplo: lesões na cervical, torcicolos); dores articulares, resultantes de distensões ou entorses, artrites e problemas de mobilidade da articulação dos maxilares; dores de cabeça, enxaqueca e sinusite; lesões desportivas; stresse de postura e ocupacional e lombalgias; pode também ajudar a aliviar a tensão pré-menstrual, obstipação, problemas respiratórios e dores abdominais. As técnicas de manipulação relaxam os músculos, aliviam a dor, reduzem o stresse, estimulam as terminações nervosas e promovem a circulação sanguínea.

O tratamento osteopático é seguro. Tenha o cuidado de seleccionar um profissional qualificado. Existem, no entanto, determinadas patologias que podem restringir o recurso a esta técnica, nomeadamente, cancro dos ossos, hérnias com prolapsos disciais, infecções das articulações e certas doenças ósseas metabólicas.

Reconhecimento

Apesar de algum cepticismo por parte da medicina convencional, existem cada vez mais pessoas a recorrer a terapias alternativas. No que diz respeito à osteopatia, verificou-se que o tratamento osteopático é particularmente eficaz em testes médicos de tratamento de dores nas costas. Por exemplo, em Inglaterra a osteopatia é legalmente reconhecida e os tratamentos são comparticipados. O mesmo também acontece em países como os EUA, a Alemanha e a França. Em Portugal, a osteopatia, tal como outras terapias como a acupunctura, a homeopatia, a naturopatia, a fitoterapia e a quiropráxia foram reconhecidas como Terapêuticas Não Convencionais desde 2003 (Lei de Enquadramento das Terapêuticas Não Convencionais 45/2003). Contudo, não fazem parte do Serviço Nacional de Saúde.

REVOLUÇÃO NO EMAGRECIMENTO

EFICÁCIA COMPROVADA CLINICAMENTE TESTADA

Sopa

**Nº1 DOS SUBSTITUTOS DAS
REFeições** - Status de Medicamento
EUROPEU

- Dose máxima equivalente a 500mg de L-Carnitina + 200mg de Cafeína
- Sem açúcares em 3 minutos
- Sem corantes nem conservantes
- 1 lata = 300g de Sopa 8248

*Estudo Clínico realizado em 61 pessoas durante 8 semanas.

Starter

- 8248 + 4kg de - 3,1cm de circunferência da cintura
- 100% dos voluntários constataram a sua eficácia e recomendam-no
- Rápido, Simples e Eficaz

Booster

- **AÇÃO 4 EM 1** QUEIMA - REFINE - TONIFICA - DESINTOXICA
- **DOSE MAX EFICÁCIA EM L-CARNITINA** - 200mg/10ml de Booster
- **Activa a combustão das gorduras**
- **Elimina e estabiliza o peso**

Tripla Acção

- **AÇÃO 3 EM 1** CORTA APETITE - TONIFICA - REDUZ A GORDURA
- Um comprimido mastigável prático e fácil de transportar
- Um sabor agradável

8 DIAS

0 FADIGA

- 4 KILOS



Lata de 300g

1 blister de 16 cp (8 cp dia + 8 cp noite) + 1 frasco Starter (200ml) + 1 livro de emagrecimento

Frasco de 500ml + doseador

30 comprimidos mastigáveis

Serviço Comercial Farmoplex - linha telefónica 804® - 219663874



fora de casa

Mais do que um

A obra de Fernando Pessoa é o ponto de partida. Em EU 'NOT' PESSOA, a Companhia de Dança de Almada mostra as várias facetas da obra do poeta, incluindo os seus heterónimos. Para ver no Teatro Miguel Franco, em Leiria. Tel. 244 860 480. Bilhetes €10.



Máquinas humanas

Porque Catarina Patrício nos vê a todos como "cyborgs melancólicos e passageiros inertes das dromopolis que construímos e habitamos" expõe "Selotemachinas", integrado no Lisboa Arte. Para ver na Zoom (R. Joly Braga Santos, Lote E, c/v), em Lisboa, até dia 7 de Abril. Entrada livre.



Margarida Dias

O valor da arte

Está em cena, a partir do dia 12 de Março "Transacções" de David Mamet. A peça que gira em torno de *Lavender Mist*, um quadro de Jackson Pollock que Loren (Catarina Furtado) utiliza para fazer o negócio da sua vida. Até 3 de Maio, no Teatro Maria Matos. Tel. 218 438 800. A partir de €10.

Espectáculos

Aí vem mais uma série de espectáculos a não perder no âmbito do Super Bock Super Rock*.

David Byrne – 28 de Abril, no Coliseu dos Recreios, em Lisboa. Bilhetes: entre €20 e €40.

Lenny Kravitz – 5 de Maio, no Pavilhão Atlântico. Bilhetes entre €30 e €40.

Beyoncé – 18 de Maio, no Pavilhão Atlântico. Bilhetes: a partir de €34.

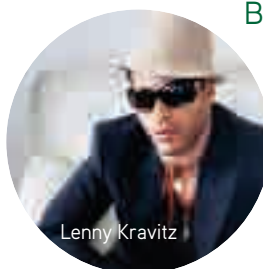
***Depeche Mode e Nouvelle Vague** – 11 de Julho, Estádio do Bessa XXI, no Porto. Bilhetes: €40.

***Duffy e The Killers** – 18 de Julho, no Estádio do Restelo, em Lisboa. Bilhetes: €40.

Dave Matthews Band – 11 de Junho no Optimus Alive. Bilhetes: €50.



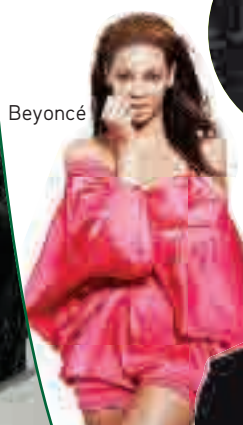
David Byrne



Lenny Kravitz



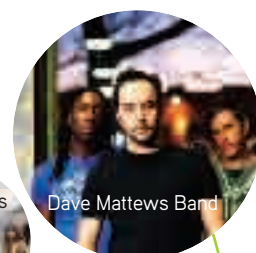
Duffy



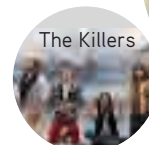
Beyoncé



Depeche Mode



Dave Matthews Band



The Killers



Nouvelle Vague

OMEGA-3

GORDURAS NOSSAS AMIGAS

em cápsulas de gelatina mole

$\Omega-3$

$\Omega-9$

$\Omega-6$

As gorduras essenciais requerem uma eliminação variada e diligente à sua eliminação, de exercício físico moderado, seguindo a seguir:

Os ácidos graxos (GAG) são ácidos e são essenciais à saúde da pele e do sistema imunológico, contidos nos ácidos graxos da família $\Omega-3$, e são essenciais para a saúde da pele e do sistema imunológico.

Existem, em termos de saúde, o $\Omega-3$ e o $\Omega-6$, ou em combinação com ácidos graxos, de modo a serem essenciais à saúde da pele e do sistema imunológico, e são essenciais à saúde da pele e do sistema imunológico, e são essenciais à saúde da pele e do sistema imunológico.

Assim, em $\Omega-3$, a saúde da pele e do sistema imunológico são essenciais à saúde da pele e do sistema imunológico.



Os ácidos graxos do Biofil são essenciais à saúde da pele e do sistema imunológico, e são essenciais à saúde da pele e do sistema imunológico.



www.biofil.com.br

Alergias da Primavera



Corbis

**ESPIRROS? NARIZ ENTUPIDO? OLHOS VERMELHOS E LACRIMEJANTES? PINGO E COMICHÃO NO NARIZ?
AS ALERGIAS ATINGEM ADULTOS E CRIANÇAS, EVITE-AS REFORÇANDO O SISTEMA IMUNITÁRIO**

A alergia é uma resposta exagerada do nosso sistema imunitário à presença de um corpo estranho no organismo, o denominado alergénio. Quando este entra em contacto com o organismo, liberta anticorpos produzidos pelos glóbulos brancos como meio de defesa. É um processo específico em que as reacções de hipersensibilidade, quando em contacto com o alergénio, podem ser imediatas, surgir horas depois ou ainda mais tarde.

Existem três grandes tipos de alergia: alimentares, medicamentosas e respiratórias.

Centremo-nos especificamente nas alergias respiratórias da estação que se aproxima, a Primavera. As alergias existem durante todo o ano, contudo é na Primavera, e devido a factores associadas a esta estação, que muitas se agravam. É nesta altura que se volta a falar muito de sinusite alérgica, rinites alérgicas, febre dos fenos e alergias aos pólenes, entre outros. Há uma predisposição genética para a alergia, contudo esta só se manifesta quando o alergénio entra em contacto com o organismo. Por este motivo pode surgir em qualquer idade.

A probabilidade de vir a desenvolver alergias aumenta em cerca de 40% se um dos pais sofrer de alergia e em 60% se ambos os pais forem alérgicos.

Será que os casos de alergia têm aumentado? A verdade é que cada vez mais se houve falar em alergias! Estará de certo relacionado com o aumento da poluição, com

o estilo de vida mais sedentário que levamos, com os maus hábitos alimentares e com a recorrência excessiva aos medicamentos. Por outro lado, também condições de mais higiene significam mais alergias! A comida, seja ela saudável ou não, é asséptica e com o abuso de antibióticos e as inúmeras vacinas que fazemos, no fundo o nosso organismo está "limpo" e não está habituado a responder a infecções, reagindo desta forma a substâncias do nosso dia-a-dia. É de facto uma situação bastante comum!

Causas

Os principais alergénios são o pó doméstico e os pólenes das plantas. Nos alergénios domésticos estão incluídos, o pó e também os ácaros, os principais causadores de reacções alérgicas e que se encontram concentrados nos colchões, almofadas, cortinas e alcatifas ou carpetes.

A existência de fungos e baratas ajuda também a despoletar possíveis situações de alergia, assim como a existência de animais domésticos, devido aos pêlos, saliva, urina e detritos de pele. Nos alergénios de exterior destacam-se os pólenes das plantas gramíneas (fenos e relva), árvores (oliveira e cipreste) e parietária. A existência de pólen no ar depende do ciclo de polinização de cada planta, contudo, concentram-se ainda mais quando há vento, ausência de chuva e as temperaturas começam a subir. A humidade também desempenha um aspecto importante, podendo ajudar a despoletar alergias, não só pela humidade em si, mas por ser um meio propício à proliferação de fungos.

Sintomatologia

Os sintomas confundem-se muitas vezes com gripes ou constipações. Para além da sintomatologia referida anteriormente, ou seja, espirros, nariz entupido, olhos vermelhos e lacrimejantes, o pingão e a comichão no nariz, também são sintomas de alergia a tosse repetida, a comichão nos olhos, na garganta ou o prurido noutras

SE FOR ALÉRGICO AOS PÓLENES...

... NO EXTERIOR:

- evite caminhadas ao ar livre, especialmente na Primavera
- em dias de muito vento, lave o cabelo para eliminar o pólen acumulado
- mantenha as janelas do carro fechadas, limpando frequentemente os filtros do ar

...EM CASA:

- elimine o pó regularmente com um pano húmido
- evite os tapetes
- limpe o colchão com frequência
- não deixe a roupa secar no exterior

partes do corpo, erupções cutâneas, urticária, falta de ar e edemas nos lábios ou pálpebras.

O diagnóstico

É feito através da história clínica, da resposta a questões simples tais como se os sintomas pioram quando há vento e se acalmam quando chove. Para que se possa verificar as reacções a substâncias específicas, podem ser feitos exames de laboratórios e testes cutâneos específicos.

Tratamento

A alergia não tem cura, mas pode ser controlada. Existem tratamentos que incluem medicação oral à base de anti-histamínicos, *sprays* nasais e até vacinas que podem ajudar a minimizar os efeitos das reacções. O ideal é prevenir, evitando a toma repetida de medicamentos. Outra solução, se possível, é não contactar com os alérgenos. As pessoas com rinite alérgica possuem um sistema imunitário, que por estar debilitado, reage muito facilmente à presença de corpos estranhos, contudo inofensivos, como os grãos de pólen libertados pelas gramíneas, árvores e flores desta época do ano. Numa situação ideal, estas partículas ao serem incorporadas no organismo, por via do sistema respiratório, seriam ignoradas pelo sistema imunitário. Se a rinite alérgica não for tratada, pode evoluir para outras doenças, como a asma ou rinossinusite.

Prevenção

Este tipo de alergias pode ter um impacto negativo na qualidade de vida. Pode ter dificuldades em dormir, sentir-se cansado, menos concentrado, o que irá de certo afectar o rendimento quer no trabalho, quer na escola. Pode, inclusivamente, alterar o humor das pessoas, gerando ansiedade, stresse, afectando-as não só física, mas psicologicamente e consequentemente o meio familiar mais próximo. A melhor forma de evitá-las ou minorá-las é fortalecer o sistema imunitário antes da Primavera. Existe um flavonóide com características anti-histamínicas, presente nas maçãs, cebolas, no chá e no vinho tinto, que inibe a síntese de substâncias inflamatórias e tornando as células menos reactivas aos alérgenos, a quercetina. Esta trava a libertação das histaminas, responsáveis por sintomas como corrimento nasal forte, olhos húmidos, vermelhos e com comichão, espirros, garganta irritada e a sensação de fadiga física, associados às alergias. Ingira alimentos ricos em vitamina C, um já conhecido antioxidante, e magnésio, devido também à sua acção anti-histamínica. Também a L-metionina e o MSM (metilsulfonilmetano) são substâncias que podem ser aconselhadas. A L-metionina é um aminoácido essencial que o nosso organismo não é capaz de sintetizar, é um dos poucos aminoácidos que contém enxofre e é considerado um anti-alérgico, uma vez que contribui para a desintoxicação da histamina. Também o MSM é

L-METIONINA (30 cápsulas vegetais, da Solgar)

Ajuda em situações de:

- Alergias alimentares e ambientais;
- Colesterol e lípidos sanguíneos elevados, aterosclerose;
- Excesso de gordura no fígado;
- Desintoxicação.

PVPR €9,05



Composto à base de enxofre, o **MSM 1000MG** (60 comprimidos) da Solgar pode ser encontrado em muitos alimentos e no corpo humano. A administração de um suplemento de enxofre foi considerada pelos especialistas em nutrição um bom adjuvante na manutenção da saúde. PVPR €16,85

A urtiga é usada em várias situações que requerem uma depuração/desintoxicação do organismo.

A URTIGA – EXTRACTO ESTANDARIZADO DAS FOLHAS

(60 cápsulas) vegetais da Solgar tem propriedades diuréticas, facilitando a eliminação de toxinas pela via urinária. Esta planta tem ainda propriedades anti-inflamatórias e um elevado teor de ácido silícico. PVPR €23,30



De um modo geral, o COMPLEXO DE QUERCETINA

(50 cápsulas vegetais) da Solgar, ajuda em situações de:

- Prevenção e tratamento de alergias;
- Processos inflamatórios (artrites, músculo-esqueléticas, etc.);
- Infecções virais;
- Prevenção das complicações diabéticas.

PVPR €19,85

um composto natural à base de enxofre, que pode ser encontrado em muitos alimentos e no corpo humano. De estudos que foram feitos, foram reportadas acções no alívio das alergias em pessoas que tomaram o MSM. Investigações sugerem que esta acção pode estar associada com a acção desintoxicante do enxofre. O processo conhecido por conjugação do enxofre, que ocorre no fígado, é muito importante na redução da sensibilidade aos alérgenos, como o pólen, pó e alimentos. Num estudo feito em pessoas alérgicas, cerca de 85% destas pessoas tinham uma conjugação do enxofre deficiente. Estudos sugeriram ainda que o enxofre se pode ligar às superfícies mucosas do nariz, garganta e tecidos digestivos, prevenindo o ataque de possíveis alérgenos. No reino das plantas, a Eufrásia é utilizada para combater a conjuntivite, reduz a inflamação ocular e tem propriedades descongestionantes. Tem uma acção importante a nível de febre dos fenos, sinusites e congestão nasal. A Urtiga é um anti-histamínico natural que inibe a libertação de prostaglandinas, reduzindo o processo inflamatório, muito importante em situações como a rinite alérgica. Também o *Swiss Hayflower* (Flores graminis) tem propriedades anti-histamínicas e o sabugueiro, para além da sua acção anti-inflamatória, possui flores com acção descongestionante. Existem ainda alguns preparados homeopáticos que podem ajudar. No caso de uma infecção respiratória se arrastar, originando uma infecção bacteriana, a equinácia e o própolis também podem ajudar.

sabia que...

...a soja reduz o risco de enfartes nas mulheres?

A SOJA, NAS MULHERES, CONTRIBUI PARA MANTER UM CORAÇÃO E CÉREBRO SAUDÁVEIS

É o que conclui um estudo financiado, entre outros, pelo Ministério da Saúde, do Trabalho e do Bem-estar do Japão. O estudo mostra que as mulheres japonesas que consomem soja mais de cinco vezes por semana correm menos riscos de enfartes do que aquelas que não a consomem ou que, no máximo, o fazem duas vezes por semana.

A soja contém naturalmente gorduras insaturadas, fibras, vitaminas e minerais, é pobre em gorduras saturadas e não contém colesterol. Todas estas características têm uma acção positiva sobre o coração e os vasos sanguíneos. Até recentemente, a relação entre o consumo de soja e as doenças cardiovasculares era pouco estudada. As pesquisas mais recentes, do Japão, trazem uma nova dimensão e apresentam uma série de resultados notórios.

Durante mais de 12 anos, foram seguidos mais de 40 000 homens e mulheres saudáveis, com idade compreendida entre 40 e 59 anos, de diferentes regiões do Japão. Através

de um questionário foi feita a monitorização do consumo de soja e foram também registados possíveis enfartes do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais (AVC).

Nas mulheres, foi encontrada uma relação entre o risco de enfartes do miocárdio e AVC e o consumo de soja. As que consomem soja mais de cinco vezes por semana, correm um risco de enfartes do miocárdio e AVC muito inferior ao das mulheres que consomem soja duas ou menos vezes por semana (69% inferior).

Nos países ocidentais, as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte. Estes resultados revelam que a soja, enquanto elemento de uma alimentação saudável, desempenha um papel importante no âmbito das doenças cardiovasculares entre as mulheres.

Fonte - Kokubo Y, Iso H, Ishihara J, Okada K, Inoue M, Tsugane S. Association of Dietary Intake of Soy, Beans, and Isoflavones With Risk of Cerebral and Myocardial Infarctions in Japanese Populations. The Japan Public Health Center Based (JPHC) Study Cohort I. Circulation 2007.

passatempo

Quebra-cabeças

1
Alimento altamente nutritivo, base da gama de produtos Provamel. Leguminosa da família das faváceas.

2
Projecto apoiado pela Provamel que envolve uma unidade de produção básica, na qual o sistema de moagem é alimentado por uma pessoa que faz força sobre pedais de bicicleta.

3
Todos os produtos Provamel têm 0% desta gordura. Quando elevada pode conduzir ao aparecimento de doenças cardiovasculares, das quais são exemplo os ataques cardíacos e as trombozes cerebrais (AVC).

4
Mensagem positiva que a Provamel utiliza para comunicar os valores da marca, enraizada no ideal de desenvolvimento sustentável.

5
Origem dos produtos e ingredientes Provamel

6
Ingredientes que foram cultivados sem recursos a pesticidas ou fertilizantes químicos.

7
Açúcar que se encontra no leite e noutros produtos lácteos. Todos os produtos Provamel têm 0% deste açúcar.

8
Projecto apoiado pela Provamel de educação e formação para crianças e adultos, no fornecimento de materiais de ensino e na construção de salas de aula, no Brasil.

9
Tratamento a temperaturas ultra altas que permite que todos os nutrientes se mantenham em boas condições durante um longo período de tempo. Utilizado na produção das bebidas Provamel.

10
PROVAMEL



Estimule o seu
conhecimento
com jogos que
convidam a pensar

Soluções: 1-Soja; 2-Edhucca; 3-Colesterol; 4-Ame o seu futuro; 5-Vegetal; 6-Biológicos; 7-Lactose; 8-Educação; 9-UHT; 10-Provamel

TASTE FOR LIFE

SCHÄR : QUALIDADE E TRADIÇÃO

Líder europeu
em produção de
alimentos sem glúten

Há 25 anos
sinónimo de qualidade,
segurança e sabor,
com mais de 70 produtos
na gama.



DESFRUTAR A VIDA SEM GLÚTEN

história das marcas

Clearspring

A CLEARSRING É UMA EMPRESA PRIVADA CRIADA NOS ANOS 80 COM O OBJECTIVO DE OFERECER PRODUTOS ALIMENTARES TRADICIONAIS DE ELEVADA QUALIDADE, SABOR, E ACIMA DE TUDO, SAUDÁVEIS!

Esta marca promove a agricultura biológica e a maioria dos seus produtos são provenientes desta origem, oferecendo estabilidade económica para as comunidades de produtores com quem trabalha. Está localizada em Londres (escritórios) e tem uma fábrica, onde se efectua o embalamento e a distribuição dos produtos a operar através de uma empresa sócia privada, Machandel, na Irlanda. Christopher Dawson, fundador, chefe executivo e sócio maioritário da empresa, viveu no Japão nos anos 80 e desenvolveu a gama de comida tradicional japonesa e uma gama selectiva de alimentação biológica europeia durante os anos 90.

A gama japonesa

Reconhecidos por serem saudáveis, os alimentos que compõem a culinária japonesa oferecem diversos e deliciosos sabores que podem ser incorporados em todos os tipos de pratos. Os autênticos produtos da gama japonesa Clearspring foram desenvolvidos ao longo de séculos por grandes chefes de cozinha.

A gama europeia

Os dedicados produtores desta marca criam a autêntica *slow food* – alimentos biológicos com um elevado nível de qualidade que permitem o prazer na preparação e na degustação das refeições – em contraste com o mundo do *fast food*. A gama europeia da Clearspring oferece produtos biológicos com qualidade *premium* para enriquecer as suas refeições de forma saudável e ética.

A qualidade dos produtos

Cada produto tem uma aparência distinta, que se deve à utilização dos ingredientes da mais elevada qualidade, respeitando o meio ambiente e as tradições locais. Sempre que possível, os produtos são certificados como biológicos pela *Soil Association* e produzidos segundo práticas sustentáveis de agricultura.

Encontram-se também em concordância com as normas vegans no que diz respeito ao apoio de práticas eficientes em espaços agrícolas e gestão dos recursos hídricos. A Clearspring usa apenas o indispensável de ingredientes processados, evitando adoçantes artificiais e óleos refinados, assim como aditivos artificiais, corantes e conservantes.

Com a elaboração de receitas tradicionais, a marca participa em concursos de degustação que deliciam os sentidos. A qualidade e o sabor dos produtos fazem com que tenham sido premiados em diversos eventos.



ALGUNS PRODUTOS QUE MERECERAM DISTINÇÃO...



• Snack de amêndoas

Produto do ano recomendado 2008



• Purés de fruta

Sabor do ano 2006

• Wasabi

Sabor do ano 2008



A marca foi oficialmente designada como membro afiliado do FIMAB, Federação Internacional dos Movimentos de Agricultura Biológica. Se quiser saber mais sobre as actividades desenvolvidas por esta organização visite: www.ifoam.org.

Produtores

É a competência e o compromisso de produtores especializados que faz com que os produtos da Clearspring sejam tão excepcionais! A maioria dos produtores é constituída por pequenas empresas familiares cujas técnicas habilidosas e receitas tradicionais foram passadas de geração em geração. Contudo, existem também algumas empresas de dimensão mais alargada que investem na qualificação dos colaboradores de forma a rentabilizar a produção em grande escala, sem comprometer os padrões de alta qualidade. Independentemente da sua dimensão, os produtores criam *slow food* para a correria do dia-a-dia que vivemos, e através de visitas frequentes e da prática de comércio justo, a Clearspring constrói parcerias a longo prazo para beneficiar as comunidades produtoras. Através do site www.clearspring.co.uk pode descobrir onde é que os produtos Clearspring são produzidos.

Benefícios para a saúde

A marca acredita que a saúde é demasiado importante para ser comprometida, por isso não reduz os níveis de qualidade dos produtos em função do preço. Diversos produtos oferecem benefícios para a saúde, nomeadamente: vegetais marinhos que são ricos em inúmeros e equilibrados minerais; tradicionais alimentos confeccionados com soja que têm em abundância micro nutrientes que facilitam a digestão; óleos de sementes que são ricos em ácidos gordos essenciais.



vale de desconto
€5,00

PEAK ATP

(60 Comprimidos) • Solgar

Válido até: 30.06.2009. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro-Dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Utilização: Recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€3,95

AC-11®

(60 Cápsulas vegetais) • Solgar

Válido até: 30.06.2009. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro-Dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Utilização: Recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€2,15

SOLUÇÃO PRÉ-COLORAÇÃO ALOÉ VERA

Herbatint

Válido até: 30.06.2009. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro-Dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Utilização: Recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€2,00

TONIVEN TÔNICO

(250ml) • Ortis

Válido até: 30.06.2009. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro-Dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Utilização: Recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€1,60

FRUTOS & FIBRAS XAROPE

(250ml) • Ortis

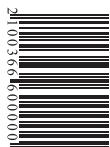
Válido até: 30.06.2009. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro-Dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Utilização: Recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€1,45

CEREALIS COUNTRY CRISP 500G JORDANS (VARIEDADES FRAMBOESA, MORANGO, UVA E QUATRO FRUTOS SECOS)

Válido até: 30.06.2009. Desconto válido apenas nas lojas Celeiro-Dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Utilização: Recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

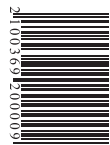


vale de desconto
€5,00

PEAK ATP

(60 Comprimidos) • Solgar

Contribui para regular a tonicidade vascular, estimular a circulação sanguínea. Ajuda a melhorar a performance e recuperação física, estimula as funções mentais e possui propriedades antienvhecimento.

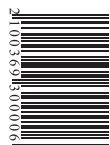


vale de desconto
€3,95

AC-11® EXTRACTO PATENTEADO DE UNCARIA TOMENTOSA

(60 cápsulas vegetais) • Solgar

Potencia os programas antienvhecimento através da protecção e reparação do DNA; Promove o sistema imunitário ao aumentar os glóbulos brancos; Suporta uma resposta saudável à inflamação, inibindo a activação do factor necrosante K.

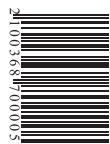


vale de desconto
€2,15

SOLUÇÃO PRÉ-COLORAÇÃO ALOÉ VERA

Herbatint

Inclui proteínas e vitaminas para uma melhor coloração. Protege o cabelo e o couro cabeludo contra os agentes irritantes e estimula e tonifica o cabelo desde a raiz.



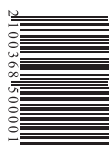
vale de desconto
€2,00

TONIVEN TÓNICO

(250ml) • Ortis

TONIVEN, pernas leves como uma pluma.

As plantas presentes em TONIVEN asseguram uma acção completa e profunda nos problemas circulatórios. Uma dose diária de TONIVEN líquido (12ml) fornece uma quantidade de antioxidantes de 1.185 unidades ORAC, de três origens diferentes (vitaminas C, E e flavonóides).

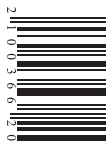


vale de desconto
€1,60

FRUTOS & FIBRAS XAROPE

(250ml) • Ortis

Especialmente concebido para as crianças e para os adultos cujo trânsito intestinal seja muito sensível. Feito à base de sumos concentrados de figo e ameixa. Contém apenas açúcares naturalmente presentes.



vale de desconto
€1,45

CEREAIS COUNTRY CRISP 500G JORDANS (VARIEDADES FRAMBOESA, MORANGO, UVA E QUATRO FRUTOS SECOS)

Flocos crocantes com alto teor em fibras, sem aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais. Ideais para o pequeno-almoço, como *snack*, sobremesa ou refeição ligeira



OS PRODUTOS COMERCIALIZADOS SOB A MARCA CLEARSPRING SEGUEM 7 COMPROMISSOS DISTINTOS MAS IGUALMENTE IMPORTANTES, NOMEADAMENTE:

- 1) Biológicos – qualidade *premium* gama japonesa e europeia
- 2) Tradicionais e autênticos elaborados por produtores mestres artesãos
- 3) 100% Vegetarianos ou vegans
- 4) Naturais, deliciosos e saudáveis
- 5) Sem aditivos artificiais, GMS, corantes, conservantes ou açúcar refinado
- 6) Éticos que suportam as comunidades produtoras
- 7) Elaborados com ingredientes ambientalmente sustentáveis

Dietas específicas e intolerâncias alimentares

Com o objectivo de satisfazer as necessidades de todos os consumidores, a gama Clearspring apresenta produtos saudáveis e saborosos para que possam fazer parte do seu dia-a-dia, quer a sua opção de dieta seja vegan, tradicional ou se tiver uma dieta restrita devido a intolerâncias alimentares. Desta forma, os produtos estão certificados pela Sociedade Vegan e são isentos de ingredientes de origem animal e lacticínios. Para doentes celíacos, ou para quem deseja consumir alimentos sem glúten, a empresa apresenta uma vasta gama com que se pode deliciar.

Reconhecimento do governo japonês

No dia 25 de Maio de 2007, Christopher recebeu um prémio pela divulgação internacional de comida japonesa pelo ministério da agricultura, da pesca e da silvicultura, pela sua contribuição distinta na divulgação de produtos biológicos japoneses em todo o mundo.



Oferta de 10% na compra de qualquer produto Clearspring

Válido nas lojas Celeiro-Dieta até 01/06/2009.

Não acumulável com outras promoções ou pontos cartão cliente Celeiro-Dieta

Espetadas
de tofu



Latte macchiato
de baunilha



Sushi



Crepes de chocolate
com frutos silvestres



Latte macchiato de baunilha

Ingredientes:

- ❁ 300 ml de bebida de soja de baunilha Bio Provamel
- ❁ 140 ml de café instantâneo Sonnentor, já preparado
- ❁ 1 colher de chá de cacau Evernat
- ❁ 1 pacote de bolos de biscoitos de aveia sem açúcar Belsi

Preparação:

Aqueça a bebida de soja Bio Provamel de baunilha num tacho, batendo-a até ficar espumosa. Verta-a para copos. Agora, lentamente e com cuidado, verta para os copos o café muito quente. Polvilhe com cacau em pó e sirva com os biscoitos de aveia.



Espetadas de tofu

Ingredientes:

- ❁ 400 g de tofu natural bio Provamel
- ❁ 35 g gengibre bio moído Sonnentor
- ❁ 10 g alho bio picado Sonnentor
- ❁ 4 c. sopa de molho de soja Shoyu Clearspring
- ❁ 4 c. sopa de molho de soja Tamari Clearspring
- ❁ 2 c. sopa de óleo de grainha de Colza
- ❁ 1 c. sopa de margarina vegetal azeite Vitaquell por cada espetada
- ❁ 3 c. sopa de sementes de abóbora e sementes de girassol Baule Volante
- ❁ 4 cebolinhos cortados em tiras
- ❁ 400 g de arroz longo semi-integral bio Fior di Riso
- ❁ 4 c. sopa de sultanas bio Lou Prunel
- ❁ Por cada espetada, 1/2 c. chá de canela e cominho bio Sonnentor

- ❁ Sal Celeiro-Dieta e pimenta branca bio Sonnentor qb
- ❁ 3 c. sopa óleo de girassol para cozinhar Vitaquell
- ❁ 8 c. de óleo de amendoim Vitaquell
- ❁ 4 espetos de pau

Preparação:

Fazer uma marinada com o gengibre, o alho, os molhos de soja e o óleo de grainha de Colza e deixar o tofu marinar durante pelo menos uma hora. Na margarina derretida tostar as sementes, depois o cebolinho cortado em tiras e juntar também o arroz e deixar fritar. Envolver as sultanas e temperar com a canela, cominhos, sal e pimenta. Em espetos grandes espetar os cubos de tofu e deixar fritar aos poucos de ambos os lados, em óleo bem quente durante dois a três minutos. Aquecer o óleo de amendoim e verter sobre o arroz assim como nas espetadas de Tofu. Se desejar, pode enfeitar os pratos com tirinhas de cebolinho.



Crepes de chocolate com frutos silvestres

Ingredientes:

(Para 4 crepes)

Para a massa:

- ❁ 125 g de farinha de trigo branca bio T65 Naturefoods
- ❁ 3 ovos bio, tamanho M Celeiro-Dieta
- ❁ 250 ml bebida bio de aveia Provamel
- ❁ uma pitada de sal Celeiro-Dieta
- ❁ 2 c. sopa de óleo de girassol para cozinhar Vitaquell

Para o recheio:

- ❁ 160 g de chocolate de leite ou preto bio Naturefoods
- ❁ 160 g de mistura de frutos do bosque ultracongelados bio N. Cool

Preparação:

Envolver todos os ingredientes da massa até ficar uma pasta homogênea e deixar repousar durante 10 minutos. Descongelar os frutos do bosque até ficarem à temperatura ambiente. Em óleo quente colocar pequenas porções de massa (28 cm de diâmetro, base para crepe) e deixe fritar de ambos os lados, reservar. Dá para fazer quatro crepes grandes ou oito pequenos.

Colocar o chocolate a derreter em banho-maria, espalhar sobre um quarto do crepe e juntar uma porção de frutos silvestres por cima. Enrolar o crepe. Se desejar, sirva o crepe cortado na diagonal, enrolado num guardanapo e decorado com hortelã.



Sushi

Ingredientes:

- ❁ 125 g de arroz *sushi* Clearspring cru
- ❁ 2 folhas da alga *sushi nori* Clearspring (1/2 folha para 1 rolo)
- ❁ 1/2 pepino cortado em fatias finas
- ❁ 2 colheres de chá de puré *Umeboshi* Clearspring
- ❁ esteira *sushi mat* Clearspring
- ❁ 3 colheres de chá de vinagre de arroz integral Clearspring

Preparação:

Lave o arroz numa tigela com água fria, trocando a água diversas vezes até que fique transparente. Deixe o arroz de molho em 170ml de água fria durante 30 minutos antes de o cozer. Coloque o arroz e a água numa caçarola. Deixe ferver e reduza o lume. Coloque a tampa e deixe cozer por 10-12 minutos. Retire do lume e deixe cozer no vapor por mais 10 minutos. Use uma espátula para remover o arroz da panela e espalhe sobre a base de

uma tigela grande, com cuidado para não esmagar os grãos. Derrame o vinagre sobre o arroz e faça movimentos de corte e dobra com a espátula para misturar bem. Não misture ou remexa, pois pode esmagar os grãos.

Coloque a alga *Sushi Nori* na esteira com o lado brilhante para baixo. Espalhe metade do arroz de maneira uniforme sobre a alga, deixando 1cm livre no final. Faça uma pequena cavidade ao longo do centro da camada de arroz. Espalhe o Puré *Umeboshi* e coloque as tiras de pepino. Comece a enrolar a partir da ponta em que o arroz e a alga se encontram juntos. Mantenha o recheio no lugar pressionando-o suavemente com os dedos. Enrole de maneira firme, mas não pressione muito para que o arroz não saia pelos lados. Quando o rolo estiver feito, segure-o e puxe a outra extremidade da esteira para ajustar melhor a sua forma. Retire o rolo da esteira e corte-o em seis pedaços com uma faca húmida, com movimentos uniformes. Repita com as outras folhas de alga *Nori*.



Para que não restem dúvidas, saiba o significado de...

... Ácidos gordos essenciais

As gorduras (ou ácidos gordos) poliinsaturadas são muito importantes na manutenção da nossa saúde, pois são os principais constituintes das membranas celulares, e desempenham um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento, no sistema imunitário, na saúde cardiovascular e na resposta a estímulos inflamatórios.

O nosso organismo não possui a capacidade de produzi-los a partir de outras substâncias, pelo que estes têm de forçosamente ser fornecidos pela alimentação. É por esta razão que são chamados essenciais.

Os ácidos gordos poliinsaturados dividem-se em dois tipos: ácidos gordos ómega 6 e ácidos gordos ómega 3. Como fontes de ómeegas 6 destacam-se: os óleos de amendoim, soja, girassol, milho, entre outros. Os ómeegas 6 mais importantes são o ácido linoleico e o ácido gama-linolénico (GLA). Os ómeegas 3 encontram-se principalmente na gordura de alguns peixes (salmão, arenque, alabote, sardinha, óleo de fígado de bacalhau, etc.), hortícolas de cor verde escura (brócolos, espinafres) ou óleo e sementes de linho.

Os ómeegas 3 mais importantes são o ácido eicosapentaenóico (EPA), o ácido docosahexaenóico (DHA) e o ácido alfa-linolénico (ALA).



... Adaptogénico

O termo adaptogénico é usado na fitoterapia para caracterizar plantas cujas propriedades ajudam a aumentar a resistência do organismo a vários tipos de situações adversas. Nomeadamente, a actividade adaptogénica dessas plantas promove o aumento da resistência face a diversos tipos de stresse (mental, físico, ambiental), ansiedade e fadiga, actuando de forma normalizadora e equilibrante, e ajudando o organismo a adaptar-se a tais situações. Exemplos de plantas adaptogénicas: *ginseng*, *rodiola*, *ashwaganda* (erva-moura-sonífera), *cordyceps*, *reishi*.

... Aminoácidos

Compostos químicos que são as unidades estruturais básicas das proteínas. Todas as células do organismo necessitam e utilizam aminoácidos. Existem dois tipos de aminoácidos: os não-essenciais (produzidos pelo organismo) e os essenciais (obtidos a partir dos alimentos). Estes nutrientes são indispensáveis à manutenção e reparação dos músculos, tendões, pele, ligamentos, glândulas, unhas e cabelo. Participam na produção das hormonas, dos

neurotransmissores, de vários fluidos e enzimas.

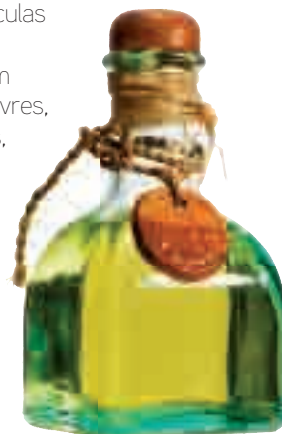
A principal causa de deficiência destes nutrientes está relacionada com uma alimentação pobre em proteínas. Os suplementos de aminoácidos podem compensar essa deficiência e igualmente ser usados em algumas afecções, nomeadamente doenças cardíacas.

... Antioxidantes

São substâncias que ajudam a neutralizar os efeitos dos radicais livres (moléculas instáveis produzidas durante o metabolismo). Diariamente, também estamos expostos a mais radicais livres, nomeadamente o fumo de cigarros, poluição ou sobreexposição solar. Os radicais livres contribuem para o envelhecimento precoce, doenças cardiovasculares ou certos tipos de cancro. Para combater os seus efeitos nefastos, o organismo recorre aos antioxidantes, presentes em inúmeros frutos e vegetais e também produzidos pelo próprio organismo. Os antioxidantes mais comuns incluem as vitaminas E e C, o betacaroteno, o selénio, o zinco e os flavonóides, fornecidos por uma alimentação variada e equilibrada. Alguns antioxidantes produzidos pelo organismo são: glutatião, ácido alfa-lipóico e a co-enzima Q-10.

As principais fontes alimentares de vitamina E são: o azeite, os óleos, os vegetais, os frutos oleaginosos (nozes, amêndoas), o gérmen de trigo e os vegetais de folha escura; de vitamina C: os frutos e os vegetais vermelhos ou os verde-escuros; e de betacaroteno: os frutos e os vegetais de cor amarela ou laranja; de zinco e selénio: os frutos secos e os cereais integrais; flavonóides: o vinho tinto, as uvas, o chá verde, o cacau, entre outros. Assim, é aconselhável consumir, no mínimo, cinco porções de frutos e de legumes (3 peças de fruta e 200g de legumes ou 2 peças de fruta e 300g de legumes).

Os antioxidantes também se encontram disponíveis sob a forma de suplementos alimentares, que, obviamente, não substituem uma alimentação e um estilo de vida saudável, mas podem ajudar na manutenção de uma boa saúde.



TRÂNSITO INTESTINAL IRREGULAR?

CONHEÇA O SUPLEMENTO ALIMENTAR QUE A AJUDA A REGULARIZAR O ORGANISMO DE FORMA NATURAL

DUAS EM CADA TRÊS mulheres e um em cada cinco homens sofrem de trânsito intestinal irregular, um problema que provoca desconforto, afectando a qualidade de vida.

Uma alimentação variada, rica em fibras, uma boa ingestão de água e a prática de exercício físico regular são geralmente a melhor garantia para um bom trânsito intestinal. No entanto, existem inúmeras circunstâncias (viagens, mudança de hábitos, excessos alimentares, stress, toma de certos medicamentos...) que provocam perturbações ocasionais. Além disso, nem todos os dias se consegue ingerir a porção adequada de fibra e água ou manter o nível de exercício físico desejado. O consumo de demasiada gordura, açúcar, ou alimentos refinados, são outras razões que podem perturbar o funcionamento do intestino. Felizmente para todas estas situações existe uma solução tão natural quanto eficaz. Conheça-a.

O CUBO MÁGICO

Muito fácil de transportar e com um sabor agradável a fruta, Frutos & Fibras foi o primeiro produto para o trânsito intestinal irregular que surgiu no mercado em forma de cubo.

Como o próprio nome indica, é composto por frutos (figos, tâmaras, tamarindos e ruibarbo), naturalmente ricos em fibras. Tal como os Laboratórios ORTIS que o fabricam, o cubo Frutos & Fibras tem 50 anos de existência e conta com mais de um milhão de consumidores em 26 países. Recentemente, o cubo Frutos & Fibras mudou, mas apenas por fora: ganhou um novo visual, mantendo a eficácia de sempre.

Os ingredientes são cuidadosamente seleccionados de forma a regularizar eficazmente o trânsito intestinal, com suavidade. Actua através de uma estimulação suave das contracções dos intestinos (ruibarbo); associada a uma hidratação adequada (tamarindo); e um efeito sobre o volume fecal, para desencadear um movimento intestinal (figo e tâmara).

OPÇÕES PARA TODA A FAMÍLIA

Na nova gama de Frutos & Fibras, irá encontrar duas novas formas de apresentação. Para além das embalagens de 24 cubos que já conhece, vai encontrar a mesma fórmula em embalagens de 24 comprimidos, bem como uma variedade em xarope indicada para crianças e adultos cujo trânsito intestinal seja muito sensível. Com uma fórmula diferente, o xarope Frutos & Fibras Kids é feito à base de sumos concentrados de figo e ameixa e ingredientes seleccionados que actuam com suavidade. Apresentase num frasco de 150 ml, contém apenas os açúcares naturalmente presentes nos ingredientes, sem adição suplementar de açúcar, e tem um delicioso aroma natural de maçã para que seja facilmente apreciado pelas crianças.

EFICÁCIA TESTADA

Antes de lançar as novidades da gama frutos & fibras, os laboratórios ORTIS realizaram um teste de eficácia e avaliação, que decorreu entre junho e agosto de 2007.

- ◆ Os cubos de frutos & fibras aceleram o trânsito intestinal em 48%.
- ◆ 91,7% dos consumidores comprovaram a eficácia dos comprimidos frutos & fibras.
- ◆ 100% dos pais cujos filhos participaram nos ensaios de eficácia do produto, recomendam o xarope.

Os produtos frutos & fibras são suplementos alimentares: leia atentamente as condições de utilização em cada embalagem

Os produtos ORTIS são distribuídos em Portugal por DIETIMPORT (www.dietimport.pt)





Sal com teor de sódio reduzido

A prática médica tem demonstrado que o sal em excesso na alimentação pode aumentar o risco de tensão arterial elevada. LoSalt apresenta um baixo teor de sal de sódio e um teor elevado de potássio natural. LoSalt, para um estilo de vida mais saudável com um sabor agradável, contém apenas um terço de sódio em relação ao sal de mesa comum (marinho ou de gema). 350 g PVPR €2,10

Prepare a sua pele para o sol



Skineo Sun é um suplemento alimentar que prepara a pele para o sol, prolongando o bronzeado natural e dando-lhe um aspecto resplandecente. É rico em beta-carotenos e aconselhado para pessoas que desejem evitar rugas causadas por uma exposição solar prolongada. 60 cápsulas PVPR €13,10

Vinhos sem álcool... refresque a sua mesa!

Os vinhos Carl Jung são obtidos a partir de vinhos tintos e brancos de elevada qualidade. Embora sejam fermentados, a ausência de álcool faz deles a bebida ideal para toda a família. Disponíveis: vinho tinto, rosé e branco. 0,75 l. PVPR €3,55



Tabletes de chocolates Bio Naturefoods

Deliciosa tentação! Derreta-se ao provar os novos chocolates Naturefoods, variedades não faltam, desde o chocolate de leite com coco, passando pelo chocolate branco com morangos até ao chocolate preto com limão. A gama conta com mais de 14 variedades para satisfazer os paladares mais requintados, todos provenientes de agricultura biológica.

novidades

Sem ideias para os seus cozinhados?

A Bioinside lança a gama de ultracongelados ideais para enriquecer as suas refeições. De fácil e rápida preparação, pode juntá-los ao arroz, às massas ou a saladas e inovar na cozinha com a qualidade da agricultura biológica!

Variedades: Brócolos Bio 300 g; Ervilhas Bio 300 g; Espinafres Bio 400 g; Feijão Verde Bio 300 g; Milho Doce Bio 300 g; Mistura de Vegetais Ásia Bio 400 g.



Falta de memória? Exames à porta?

Memoform ajuda! Melhora a memória e a concentração, alivia a fadiga intelectual. Experimente e reforce a capacidade de atenção! Com Memoform terá todas as respostas na ponta da língua! 60 cápsulas PVPR €16,65



Dia Mundial da Saúde

É já no dia 7 de Abril e aproveitamos mais uma vez para relembrar que pode contar com técnicos especializados em 22 lojas celeirodieta para conquistar saúde. Aproveite para tornar os seus hábitos alimentares mais saudáveis, a ter uma vida mais calma e a mimar-se! Afinal, a saúde conquista-se todos os dias...

Naturalmente doce

O Agave – Seiva de piteira de agricultura biológica Baule Volante, adoça as suas bebidas ou doces de forma natural. Este é um substituto do açúcar convencional.

250 ml
PVPR €5,40



Saco pano CeleiroDieta

Desde sempre que as lojas CeleiroDieta têm tentado ajudar a contribuir para um mundo mais ecológico. Exemplo disso são o material reciclado que usamos nas lojas, os temas que abordamos na Vida Celeiro ou os sacos de plástico CeleiroDieta que têm um composto (D2W) de forma a serem rapidamente absorvidos pelo meio ambiente. No entanto, mesmo assim, não deixam de ser sacos plásticos e acabam por gerar desperdício. Assim, criámos o Eco Saco CeleiroDieta. O Eco Saco CeleiroDieta é um saco de algodão, resistente que permite ser reutilizado diversas vezes, apresentando também como vantagem o tecido prático e flexível que cabe em qualquer mala. Faça como nós e contribua para o desenvolvimento sustentável do planeta. Cada saco custa €2.50 e é oferecido em compras superiores a €50. Oferta válida nos meses de Abril e Maio.



Nutrição do
cabelo, pele e unhas.



cabelo | pele | unhas

a gama Solgar de vitaminas, minerais, plantas e outros nutrientes
está disponível em lojas de produtos naturais.



WC PATO ECOLÓGICO

A mesma eficácia, ao mesmo preço.
Por uma Natureza melhor.



WC Pato é a primeira linha de produtos de limpeza e higiene para o banheiro, com a mesma eficácia, ao mesmo preço. A linha WC Pato Ecológico é a primeira linha de produtos de limpeza e higiene para o banheiro, com a mesma eficácia, ao mesmo preço. A linha WC Pato Ecológico é a primeira linha de produtos de limpeza e higiene para o banheiro, com a mesma eficácia, ao mesmo preço.

IMPACTO REDUZIDO NO MEIO AQUÁTICO - UTILIZAÇÃO LIMITADA DE SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS

