

vidaceleiro

DESPERTE OS SEUS SENTIDOS

**COMBATER
A CELULITE**
COMO TER PERNAS
DE SONHO

**ORDEM PARA
HIDRATAR**
DÊ ÁGUA AO SEU
CORPO



APROVEITE O SOL

SAIBA COMO SE PROTEGER

REVISTA DE SAÚDE E BEM ESTAR

Nº 2 - Verão 2009 - Grátis PVP € 1,50



2 101084 000004

Perca o peso a mais, de modo equilibrado e natural.

* Dwyer J, et al. Supplementation with conjugated linoleic acid for 24 months is well tolerated by and reduces body fat mass in healthy, overweight humans. *J. Nutr.* 2005; 135: 779-784

Solgar Tonalin® CLA é o suplemento alimentar diário indicado para quem quer **perder peso** e tonificar o corpo. Com acção comprovada por estudos científicos*, a sua fórmula natural ajuda na redução significativa de massa gorda em pessoas com excesso de peso e obesidade moderada. **Tonalin® CLA** é uma fórmula patenteada, derivada do óleo de açafrão natural, que contém os dois isómeros biologicamente activos do CLA, aos quais são atribuídos benefícios para a saúde.

Sinta-se bem sem o peso a mais e com uma silhueta definida. Consiga saúde e bem-estar, naturalmente.



Tudo o que precisa, encontramos na natureza



Distribuída por:  dietimport Rua 1ª Dezembro, n.º 45 - 2.º dte. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 40 00 • Fax: 21 030 40 02 • contacto@dietimport.pt

Os produtos Solgar estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas **celero**dieta e em espaços **Metabólicos**.

Já tem o seu plano de Verão?

Caro(a) Leitor(a),

Poucos são os que não aguardam com expectativa a chegada do Verão. Por muito que gostemos, ou que nos adaptemos, às restantes estações do ano, a chegada do calor e dos dias sem fim desperta em nós uma vontade de sair das rotinas em que nos deixámos prender durante o resto do ano. E é por isso que damos por nós a sair de casa, a deixar que o tempo corra devagar, a rever amigos, a marcar encontros, a recuperar hábitos e a resgatar antigos prazeres. Mas, se o Verão marca um tempo de abertura aos outros e ao exterior, a verdade é que convoca uma maior atenção à nossa saúde e ao nosso corpo. Afinal de contas, quem é que não quer passar pelo Verão com uma melhor imagem e um maior bem-estar?

Ciente dessa vontade, e porque estamos aqui para ajudar a tornar este Verão inesquecível, o **celeiro**dieta concebeu o Plano Verão em Forma. Elaborado por um médico e uma nutricionista, este Plano está repleto de informações úteis. Contém dicas práticas, conselhos nutricionais, sugestões de exercício físico e planos alimentares à sua medida para atingir os seus objectivos este Verão.

Se quer emagrecer, ganhar peso, dizer adeus à celulite e gorduras abdominais ou até mesmo manter o seu peso, o Plano Verão em Forma **celeiro**dieta tem a solução adequada para si. Visite as lojas **celeiro**dieta, obtenha o seu Plano Verão em Forma e conte connosco para o que mais precisar. Acredite que, pela nossa parte, contará com todo o apoio e motivação para viver este Verão a 100% e sempre em Forma. Estamos cá por si. E para si.

Mas esta edição tem ainda outros pontos de interesse, todos eles relacionados com a aproximação do Verão. Falamos-lhe de protecção solar, essencial nestes tempos de exposição ao Sol. E falamos-lhe também de hidratação, vital numa época em que o nosso corpo tem outro tipo de necessidades.

E para que não lhe faltem motivos de inspiração e motivação para os dias que se aproximam, fomos conversar com o jovem actor Rui Santos, procurando saber de que forma a sua vida se aproxima de uma vida saudável e, com isso, oferecer-lhe um bom exemplo de sucesso.

Acredite em si e no seu Plano Verão em Forma e verá como este Verão vai ser um dos melhores da sua vida.

Tiago Lôbo do Vale, Director da Vida Celeiro

nesta edição...



6 Terceira idade

Cuide de si, mas divirta-se e desfrute de cada minuto desta fase da sua vida. Invista na alimentação.

14 Visão

É um dos cinco sentidos mais importantes de que dispomos. Por ser extremamente vulnerável convém redobrar os cuidados.

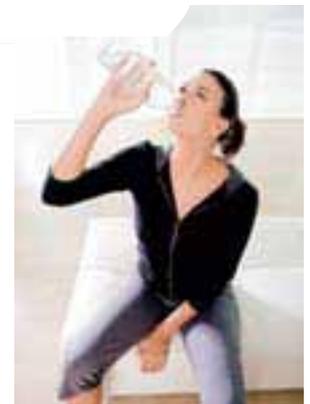


34 Protectores solares

O sol é essencial para a saúde, mas a exposição, pode ter repercussões positivas ou negativas. Aprenda a proteger-se.

38 Hidratação

É importante beber água, mesmo antes de ter sede. Quando temos sede é sinal de que já estamos desidratados.



perfil

Rui Santos

FOI NA TELEVISÃO QUE COMEÇOU POR DAR NAS VISTAS E NÃO HÁ CRIANÇA QUE NÃO O RECONHEÇA DA SÉRIE "INSPECTOR MAX". FAZ NOVELAS, SÉRIES DE FICÇÃO, MAS É EM CIMA DO PALCO QUE SENTE TODA A ADRENALINA DA PROFISSÃO.

Antes de optar por ser actor, teve formação na área do *design*... Porquê essa área?

Sempre me senti atraído pela estética; desenhava fotografava e achava, na altura, que podia ser mais uma alternativa profissional.

Porquê a representação?

Ser actor é uma maneira muito particular de ser e de sentir os outros e o que nos rodeia e uma maneira de estar na vida; encontrei-me na representação e já não me imagino a fazer outra coisa na vida. É uma "droga" viciante.

Sentiu esse apelo desde sempre ou foi algo que foi amadurecendo?

Desde cedo que senti uma paixão enorme pela representação. É algo que não se consegue explicar. A sensação de estar em cima de um palco e toda a sinergia criada pelo ambiente de trabalho é ímpar e quando nos envolvemos ganha outra dimensão.

Qual pensa ter sido a sua personagem mais marcante?

Talvez o Sérgio Calado, do "Inspector Max", mas gostei de muitos e é difícil destacar algum; foram todos muito diferentes e por isso foi estimulante.

Onde se sente mais realizado, na televisão ou no palco?

São técnicas diferentes. Sinto-me realizado

quando sei que dei o meu melhor, mas a sensação de pisar um palco é ímpar; a adrenalina, o *feedback* imediato do público são maravilhosos.

Tem cuidados especiais com a sua alimentação?

Faço desporto por necessidade; é um hábito que me foi inculcado desde muito cedo e tento não comer gorduras, mais por uma questão de saúde do que estética.

Frequenta as lojas **celeiro**dieta? Que tipo de produtos são os seus favoritos?

Sim, principalmente produtos que ajudem a diminuir o colesterol, geneticamente elevado.

Gosta de cozinhar? Qual o seu prato favorito?

Adoro, é uma paixão. Depende do lugar, se for na costa, uma caldeirada; no campo, um arroz de cabidela ou um belo cozido.

Tem um lema de vida que siga à risca?

Não... a vida é uma aprendizagem constante.

Como gosta de ocupar o tempo livre?

A fazer desporto, ver muitos filmes e peças de teatro.

Quais são os seus projectos profissionais para os próximos tempos?

Pôr uma peça em cena. Está para breve.

Para fazer

- buscar roupa lavanderia
- ligar pai
- comprar mercearia
- marcar consulta dentista
- ligar Joana
- comprar selos
- comprar comida gato
- fazer jantar
- pagar conta gás

Mantenha a calma e a tranquilidade

Aprece o sabor agradável de uma Pastilha Rescue e recupere a tranquilidade, enquanto lida com os afazeres do dia-a-dia.

Uma combinação natural de cinco essências florais, criada pelo Dr. Bach na forma prática de uma lata, que pode levar consigo para qualquer lugar: com as pastilhas Rescue terá sempre a ajuda necessária para manter a tranquilidade.



A essência da calma e da tranquilidade

Importante: ler sempre o rótulo

À venda em lojas de produtos naturais
Distribuidor Exclusivo: Dietimport, S.A.
Rua 1º de Dezembro nº 45, 3º Dto. – 1249-057 Lisboa
Tel.: 210 306 000 – Fax: 210306 012
email: dietimport@dietimport.pt – www.dietimport.pt

Terceira idade e agora?



corbis

CUIDE DE SI, MAS DIVIRTA-SE E DESFRUTE DE CADA MINUTO DESTA FASE DA SUA VIDA

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento são consideradas idosas. Tal não significa, obrigatoriamente, ser avô ou avó, assim como não é e não deveria ser sinónimo de inércia, passividade, dependência, abandono ou tantas outras palavras tristes ou negativas. Juntamente com a evolução da Humanidade, também o “envelhecimento” mudou! Talvez porque a esperança média de vida se alterou bastante, temos de pensar em usufruir de um envelhecimento mais feliz, apostando na melhoria da qualidade de vida das pessoas que alcançam esta etapa. Assim sendo, mudaram-se as atitudes e os comportamentos e falamos agora de “envelhecimento activo”. Afinal, envelhecer é um processo natural e, no fundo, não deixa de ser uma fase na vida.

A importância da alimentação

São muitas as razões que podem levar, por vezes, pessoas com idades mais avançadas a seguir regimes alimentares restritos, pobres e desequilibrados: a solidão, o isolamento, a precariedade económica, as deficiências ao nível da dentição e capacidade de mastigação, as dificuldades motoras e até no hábito e/ou crença errada de que pessoas nesta fase da vida não necessitam de uma alimentação tão rica como a das camadas mais jovens. Como consequência destas ideias erradas, surge a desidratação, a falta de vitaminas, carências de sais minerais tais como ferro (que conduz a situações de anemia), cálcio (que agrava a tendência para

a osteoporose), insuficiência de ingestão de proteínas (que pode propiciar atrofia muscular). Ou seja, nada de positivo quer na terceira idade quer noutra idade qualquer! Viver de “sopinhas de leite”, de “rabinhos de pescada cozida”, ou até de “canjinha de frango” ou “torradinhas”, só por si, conduzirá, certamente, às deficiências mencionadas. É fundamental ter em mente aquilo que é uma boa alimentação. Com o avançar da idade, as necessidades energéticas tornam-se menores já que, regra geral, diminui também a actividade física, tendência essa que se deve contrariar, praticando desportos adequados à idade e condição física de cada pessoa.

Erros e rectificações

A alimentação deve ser o mais equilibrada e variada possível, de forma a garantir o equilíbrio entre os vários nutrientes (proteínas, lípidos e glúcidos), assegurando um aporte suficiente de vitaminas, minerais e fibras. Devem fazer-se, em regra, três a seis refeições diárias não muito abundantes (o jantar deve ser mais ligeiro), traduzindo um total de 1500 a 2000 calorias diárias. Seguir uma alimentação equilibrada não é muito difícil, basta que haja um pouco de disciplina e que se sigam algumas regras básicas. Deve evitar os doces, pois para além de engordarem, tiram o apetite em detrimento dos alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais.

E digamos que é nesta fase da vida que parece haver uma maior tendência para se abusar de bolos, biscoitos, chocolates, doces e docinhos, como que verdadeiras crianças a recuperarem uma infância em que o pecado da gula doce não estava tão facilmente disponível. Da mesma forma, deve evitar certas gorduras, nomeadamente as de origem animal, que dificultam a digestão, provocam o aumento do colesterol e triglicéridos, contribuindo

para elevar o risco de acidentes cardiovasculares. Por exemplo, evite petiscar *snacks* tipo aperitivos e batatas fritas, ricos em gorduras (saiba que 50g de batatas fritas correspondem a duas colheres de sopa de óleo). Não se esqueça também de reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.

Inclua fruta (fonte das mais variadas vitaminas, minerais e fibras), legumes, leguminosas e cereais integrais (ricos em fibras – uma boa solução para a obstipação) e líquidos (para evitar a desidratação de que, actualmente, muitos idosos sofrem) na sua alimentação.

Apesar do seu valor proteico, o consumo de carne deve ser moderado, pois também é uma fonte rica em gorduras prejudiciais à saúde. Como alternativa, pode encontrar essas mesmas proteínas, necessárias ao bom funcionamento do organismo, em grande variedade de alimentos: peixe, ovos, leite magro e seus derivados, legumes e cereais integrais e leguminosas como a soja, que são uma excelente opção. Saiba que, quando cozidos “ao vapor”, tanto os legumes como as leguminosas conservam muito maior percentagem de nutrientes do que se forem cozinhados mergulhados em água.

Mais saudável

Procure ingerir alimentos ricos em vitaminas: a vitamina C existe principalmente nos legumes e fruta (crua); a vitamina A encontra-se nos mesmos alimentos, mas a ingestão de fígado de peixe, ovos, leite e seus derivados potencia a sua assimilação; a vitamina D é também importante, sendo principalmente fabricada no nosso organismo, através dos efeitos dos raios solares. No entanto, diversos estudos apontam para grande deficiência desta vitamina, como tal, a suplementação deve ser encarada como uma forma de suprir a mesma. Recomenda-se a dose mínima de 600 IU por dia. A sua assimilação torna-se mais eficaz com o consumo de óleos de fígado de peixe, peixes gordos, leite e seus derivados, etc.

O ferro assume uma posição de destaque, pois é um mineral essencial ao bom funcionamento do organismo, ajudando a prevenir a anemia, doença que afecta grande parte dos idosos. Este mineral pode encontrar-se em muitos vegetais como os espinafres e as leguminosas, sendo a sua assimilação mais fácil quando ingerido em conjunto com peixe, ovos ou carne.

Outro mineral indispensável é o cálcio. Muito antes de atingir os 50 anos, o esqueleto tem tendência a perder massa óssea, e a existência de osteoporose aumenta o risco de fracturas. O risco de queda está já por si só aumentado com a idade. As fracturas por queda em idosos podem ser motivo de internamento hospitalar e incapacitação. Muitos idosos têm medo de cair, o que os faz evitar

actividades simples como caminhar ou passear, acabando por ter consequências negativas quer a nível físico quer psicológico. Neste caso, é muitas vezes importante a toma de um suplemento alimentar à base de cálcio, de forma a evitar a osteoporose.

Uma alimentação rica e diversificada é essencial na terceira idade

Corpo e mente são...

Associado ao estilo de vida e à alimentação vem o exercício físico. É essencial manter uma actividade física apropriada (ex.: ginástica, andar a pé, natação, ténis) que lhe permita manter-se em forma. Um dos erros das pessoas com idade avançada é enveredar precisamente pelo caminho oposto, ou seja, reduzir progressivamente a actividade motora, acabando até, em casos extremos, por atingir a imobilidade quase completa. Alie o “prazer ao salutar” e escolha uma modalidade que lhe agrade e que lhe seja adequada.

Tão importante como o aspecto físico é o mental. Procure, tanto quanto possível, exercitar a mente, de forma a não perder agilidade nesse campo. A leitura, o trabalho intelectual, o cálculo mental, o interesse pelas notícias e pelo que se passa à nossa volta, bem como o convívio social, constituem factores essenciais para

manter a acutilância cerebral e combater o isolamento e a angústia que, infelizmente, ainda atingem parte da população mais idosa. As actividades em grupo podem ajudar as pessoas a manter a auto-estima, os amigos, o voluntariado, as actividades culturais e sociais contribuem para recuperar a autonomia, a vontade de viver e mudam não somente a sua vida, mas também a vida dos que o rodeiam. Existem ainda inúmeras técnicas que podem constituir um bom auxílio para a manutenção da saúde física e mental. É o caso do *yoga*, *taichi*, *shiatsu*, massagem e reflexologia, entre outras.

Também as estâncias termiais, pelo relaxamento, desintoxicação, tratamentos e tipo de actividades que proporcionam, deveriam fazer parte integrante dos seus planos.



Ajudas naturais

No que diz respeito aos suplementos alimentares e às plantas com propriedades medicinais, existem igualmente hipóteses de auxílio e prevenção, particularmente adequados a quem se encontra nesta faixa etária. Dos antioxidantes destacam-se as vitaminas A, C e E, bem como o selénio que desempenham um papel muito importante, pelo facto de prevenirem o envelhecimento celular e contribuírem para a diminuição da incidência de certos tipos de cancro (como por ex.: cancro da próstata). Será fácil encontrar no mercado combinações destes nutrientes nas proporções e doses aconselhadas. Os ácidos gordos essenciais (EPA e DHA), que se encontram nos óleos de peixe e têm propriedades anticoagulantes, podem constituir um precioso auxílio no combate aos problemas cardiovasculares, nomeadamente, às dislipidémias e acidentes vasculares. As gorduras poliinsaturadas de extracção a frio (ex: óleo de cártamo, de germen de trigo, etc.), constituem um suplemento a não negligenciar no combate à arteriosclerose e ao aumento do colesterol. Os fosfolípidos, nomeadamente as lecitinas e a fosfatidilcolina e serina, são nutrientes importantes para as células nervosas, contribuindo para a conservação da memória e agilidade mental. Cerca de 25 anos de pesquisa confirmaram esta substância como um dos melhores meios para conservar a memória e outras funções cerebrais que se vão deteriorando ao longo dos anos. Parece também participar na formação de alguns neurotransmissores.

Trata-se de um fosfolípido presente em todas as células, encontrando-se em maior quantidade no cérebro. O Ginkgo Biloba auxilia a circulação e consequente oxigenação dos tecidos, desempenhando, assim também, um importante papel. Relembrando, os sais minerais, como cálcio e magnésio, são essenciais à manutenção e boa forma da massa óssea e do sistema nervoso, respectivamente. E o ferro, que constitui também um suplemento importante nesta fase da vida. Contudo, no caso particular do ferro as doses diárias recomendadas não deverão, salvo por indicação médica, ser ultrapassadas. O Harpago, raiz com propriedades anti-inflamatórias, pode também ajudá-lo a manter as articulações flexíveis e sem dores. O ginseng (*Panax ginseng*) e a geleia real são revigorantes úteis em estados de astenia e convalescença e podem revelar-se úteis no campo sexual, importante nesta fase da vida.

A contrariar

A depressão e a tristeza, a ansiedade e nervosismo, o stress e as insónias, são problemas bem vulgares quando a idade avança. O recurso à fitoterapia poderá revelar-se uma boa ajuda para combater este tipo de problemas, evitando, se possível, o uso de medicamentos de síntese e os seus eventuais efeitos secundários. No caso da depressão, a Erva de S. João poderá estar indicada. Em situações de nervosismo e ansiedade, a passiflora, a valeriana e o lúpulo são plantas muito utilizadas.

Conheça a importância dos suplementos alimentares

Em casos de insónia, para além das plantas atrás citadas, a papoila californiana poderá contribuir para um sono reparador. Naturalmente que cada caso é um caso e deverá aconselhar-se junto do seu médico ou técnico de saúde. É muito importante manter uma vigilância e cuidados médicos regulares, de forma a diagnosticar possíveis problemas e estabelecer terapias adequadas. Os conselhos que lhe deixámos são de uma importância crucial, tendo em conta que no século passado a esperança de vida era substancialmente menor e que agora a percentagem de pessoas com idades superiores a 50 anos vai aumentar exponencialmente. Procure também ajudar-se a si próprio, de forma a ter a melhor qualidade de vida possível. Se seguir estes conselhos básicos, praticando um estilo de vida considerado saudável, contribuirá para ajudar a melhorar a sua qualidade de vida. Lembre-se, o objectivo do envelhecimento activo é ser feliz e saudável com a idade que tem.

ADVANCED ANTIOXIDANT FORMULA SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Contém vitaminas C e E, que capturam directamente os radicais livres; beta-caroteno, que converte a vitamina A no nosso organismo; e minerais como selénio, zinco, manganês e cobre, necessários para a produção de enzimas antioxidantes.

PVPR: €26,75



GINKGO BILOBA SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

A Ginkgo Biloba é uma planta com potente actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro. Produzido a partir do extracto de folha de Ginkgo Biloba. PVPR: €26,90

VM-PRIME SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Fornece ao organismo uma fórmula equilibrada de vitaminas e minerais que funcionam sinergicamente, estando especialmente indicada para adultos com idade superior a 50 anos. PVPR: €22,80



BONE SUPPORT SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Reúne diversos agentes promotores da saúde e reforço dos ossos e dentes: cálcio e magnésio, principais minerais constituintes destas estruturas; zinco, cobre e boro, minerais que intervêm nos processos enzimáticos requeridos para a manutenção da massa óssea; vitamina D, que aumenta a absorção do cálcio e a sua incorporação nos ossos; vitamina K, com um papel importante no metabolismo do cálcio (estudos recentes); ipriflavona e concentrado de isoflavonas de soja, que têm importantes funções estrogénicas, inibindo a degradação dos ossos, mas sem os efeitos negativos de um excesso de estrogénios. PVPR: €41,95

Açaí

OS BENEFÍCIOS SÃO TANTOS, QUE VALE MESMO A PENA CONHECER ESTE FRUTO E INCLUI-LO NA SUA ALIMENTAÇÃO

Açaí ou juçara é o fruto da palmeira conhecida como açazeiro (*Euterpe oleracea*). É uma espécie nativa da região amazônica que pode atingir os 25 metros de altura. Da palmeira, tudo se aproveita: frutos (alimento e artesanato), folhas (coberturas de casas, trançados), estipe (ripas de telhado), raízes (vermífugo), palmito (alimento e remédio anti-hemorrágico).

Açaí provém do vocábulo tupi "iwasa'i", que significa fruto que chora, ou seja, fruta que expele água.

Segundo uma antiga lenda brasileira, açaí deriva do nome invertido de uma índia que terá guiado a sua tribo, em época de fome, até à árvore do açaí, alimento a partir de então adoptado pelas populações indígenas como fonte nutritiva e energética.

TABELA NUTRICIONAL DO AÇAÍ

CADA 100G DE POLPA CONTÉM:

Calorias: 349	Fibras: 34g	Potássio: 932mg
Proteínas: 13g	Sódio: 56,4mg	Magnésio: 174mg
Hidratos de	Cálcio: 286mg	Vitamina C: 17mg
Carbono: 36g	Ferro: 26mg	Vitamina E: 45mg
Lípidos: 17g	Fósforo: 227mg	

Durante o seu processamento, as sementes e a polpa são separadas. As primeiras são utilizadas em artesanato ou como fertilizante orgânico e a última é usada em culinária para a confecção de sumos, sobremesas e pequenos lanches, geralmente combinada com outros frutos como o ananás, a banana, o morango ou a romã. As bagas de açaí podem ser adicionadas ao guaraná, obtendo-se uma bebida estimulante. Recentemente, o açaí tem conhecido uma crescente popularidade, em parte devido à publicidade feita por algumas celebridades que afirmam consumir este fruto, pelo facto de ser usado como complemento de uma alimentação saudável.

Este é um fruto extremamente rico do ponto de vista nutricional. Contém um elevado teor em gorduras, a maioria mono e polinsaturadas. As gorduras saudáveis, omega-6 e omega-9, são encontradas nas bagas do açaí em proporções semelhantes às encontradas no azeite, ajudando a reduzir os níveis sanguíneos de colesterol, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares e melhorando a absorção de vitaminas lipossolúveis. O seu grande conteúdo em fibras ajuda a um bom funcionamento intestinal e revela-se útil na resolução



de situações de obstipação. A presença de fibras permite ainda a redução dos valores de colesterol e o retardar da digestão e absorção de hidratos de carbono, com conseqüente controlo e equilíbrio dos níveis de glicemia. A presença de vitaminas A e C naturais, potentes antioxidantes, permite o reforço do sistema imunitário e previne o envelhecimento precoce, contribuindo ainda para uma boa saúde da pele e ocular. As bagas de açaí contêm ainda na sua composição vitaminas do complexo B, envolvidas em inúmeros processos fisiológicos do nosso organismo. As proteínas presentes neste fruto são facilmente assimiláveis e de elevado valor biológico. Como todos os outros frutos vermelhos, as bagas de açaí contêm ainda elevadas concentrações de antocianinas, potentes antioxidantes responsáveis pela cor característica deste fruto tropical. Para além da protecção antioxidante, estes pigmentos inibem a agregação plaquetária, melhoram a circulação sanguínea e, conseqüentemente, potenciam a saúde cardiovascular.

Agora que já conhece todos os benefícios deste novo fruto, inclua-o na sua alimentação e desfrute do seu delicioso sabor, sempre associado ao bem-estar proporcionado pelas suas inúmeras propriedades.

AÇAÍ SOLGAR (60 SOFTGELS)

Com extracto de açaí, rico em antocianinas, potentes antioxidantes que ajudam a reforçar o sistema imunitário e previnem o envelhecimento precoce. Para além da sua marcada acção antioxidante, esta nova fórmula Solgar melhora a sua circulação sanguínea e auxilia uma melhor saúde cardiovascular. PVPR: €24,20



POMEGREAT SUMO ROMÃ E AÇAÍ, 1L

A romã e o açaí, dois frutos com reconhecidos benefícios na manutenção da nossa saúde, conjugados num sumo refrescante, saboroso e nutritivo. A protecção que o seu organismo precisa! PVPR: €3,90

Provamel Yofu de lima com melissa



O yofu da Provamel é uma alternativa ao iogurte lácteo, cremosa e de fácil digestão. A variedade mais recente desta delícia saudável apresenta o aroma fresco e sutil da lima com melissa. Misture-o com fruta fresca ou cereais, para um prazer verdadeiramente saudável! Disponível em embalagem de 500 g. Para mais informação: www.provamel.com

PROVAMEL. AME O SEU FUTURO

Intolerância à lactose

AUMENTA CADA VEZ MAIS O NÚMERO DE PESSOAS COM INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES. EM PORTUGAL, A SOCIEDADE PORTUGUESA DE GASTROENTEROLOGIA ESTIMA QUE UM EM CADA TRÊS PORTUGUESES SOFRA DE INTOLERÂNCIA À LACTOSE.

Definição

Designada por intolerância à lactose, deficiência de lactase ou, por vezes, incorrectamente, de alergia ao leite e seus derivados, trata-se, de facto, da incapacidade de digerirmos a lactose, o açúcar do leite, que existe neste alimento e nos derivados lácteos. É uma intolerância frequente e, muitas vezes, esquecida.

Causas e sintomas

A lactase é uma enzima produzida pelo nosso organismo, responsável pela digestão da lactose, o açúcar do leite. Trata-se de um dissacárido, composto por duas moléculas de açúcar ligadas entre si, glucose e galactose, e só quando a ligação entre estas duas moléculas é quebrada pela lactase é que se torna possível digerir correctamente a lactose. Se tal não acontecer, a lactose fica por digerir no intestino delgado, originando sintomas como diarreia ou cólicas, gases e distensão abdominal. A sintomatologia varia individualmente e de acordo com a quantidade ingerida, sendo, muitas vezes, ignorada. Há casos em que as pessoas vivem toda a vida sem saber que são intolerantes à lactose, mesmo evidenciando o mal-estar associado à mesma. A ausência ou deficiência de lactase afecta, assim, a nossa capacidade de digerir o leite e seus derivados.

Factores de risco

Se é verdade que a concentração desta enzima vai diminuindo com a idade, existem bebés que nascem já sem a capacidade de a produzir. Por este motivo, não podem ser amamentados com o leite materno, tendo que ingerir fórmulas especiais sem lactose. Contudo, a redução na capacidade de produção de lactose, ou mesmo a sua ausência total, pode ocorrer em qualquer idade.

Em determinadas patologias, como a doença de Crohn ou a doença celíaca, entre outras que afectem o intestino, existe uma tendência para uma maior prevalência desta intolerância. A prematuridade do recém-nascido e a hereditariedade são também factores de risco.

A quantidade de lactose e a sua distribuição ao longo do dia também exercem diferentes efeitos e podem ou não provocar sintomas mais marcados.

E, enquanto para alguns intolerantes ingerir um ou dois copos de leite esporadicamente pode não provocar qualquer alteração, para outros pode ser o suficiente para gerar mal-estar.

De uma forma geral, quanto maior for a quantidade de lactose ingerida, maior será o inchaço e ruídos abdominais e a eliminação de gases, podendo mesmo originar diarreia, sendo que os sintomas surgem normalmente 30 a 60 minutos após a ingestão de lactose.

Prevalência

Apesar de existirem dados díspares em relação à prevalência da intolerância à lactose nos diferentes países, pode afirmar-se que se trata de uma intolerância bastante frequente, podendo atingir, em algumas zonas do globo, 90% da população.

Diagnóstico

Através da análise do historial clínico e da observação da redução dos sintomas após algumas semanas de uma alimentação isenta de lactose é possível fazer o diagnóstico. Existem alguns testes que ajudam na confirmação deste diagnóstico. O Teste de Tolerância à Lactose é considerado o mais sensível e simples dos métodos. Consiste em fornecer lactose pura ao paciente (um copo

de água com 50 a 100 g de lactose) e verificar a glicemia (nível de glucose no sangue) nas horas seguintes. No caso de intolerância à lactose, esta não é quebrada nas duas moléculas, galactose e glucose, não aumentando, conseqüentemente, o nível de glucose no sangue (este tipo de teste não pode ser usado em crianças de tenra idade, pois a grande carga de lactose pode causar diarreia e desidratação). Outro possível, é o chamado teste respiratório em que é feita a monitorização de hidrogénio libertado pela respiração após a ingestão de lactose.

O hidrogénio é produzido na fermentação da lactose pelas bactérias quando ela chega ao intestino grosso, onde não deveria chegar. É absorvido pelo intestino, transportado pela corrente sanguínea até aos pulmões, sendo depois expirado. Se com a ingestão de lactose, a concentração de hidrogénio exalado aumentar, temos um resultado positivo de intolerância à lactose. Tal como o anterior, não é usado em crianças muito novas pelo mesmo motivo. O tabaco, alguns alimentos e até a toma de alguns medicamentos podem alterar os verdadeiros resultados do teste. Existe ainda o teste de acidez fecal, que analisa os ácidos produzidos pela má digestão da lactose, uma vez que quando a lactose não é digerida, ao ser fermentada pelas bactérias do intestino grosso, forma ácido láctico e ácidos gordos de cadeia curta. É o teste mais utilizado em crianças. De qualquer forma, o mais importante são os sintomas.

Alergia e intolerância

Há que diferenciar a alergia do leite, conhecida como alergia às proteínas do leite de vaca, e intolerância à lactose. São situações distintas. A primeira, como o próprio nome indica, é uma reacção alérgica do organismo especificamente às proteínas do leite de vaca, enquanto a intolerância está associada a um défice enzimático. Tendo em conta que a lactose se encontra presente quer no leite materno, no de vaca ou de cabra, entre outros, em diferentes quantidades, a intolerância manifesta-se em todos os tipos de leite, sendo a própria sintomatologia diferente. No caso de alergia, podem surgir sintomas semelhantes aos descritos acima mas também vômitos, diarreia, reacções de urticária, eczema e reacções respiratórias, entre outras. Os sintomas mais graves ocorrem normalmente 30 minutos após a ingestão de leite, mas por vezes podem levar mais tempo a surgir.

Prevenção e tratamento

O tratamento básico consiste em retirar leite e derivados lácteos da alimentação. Acontece que, hoje em dia, a lactose está presente em muitos outros produtos, o que acaba por se revelar um verdadeiro problema. Para além dos óbvios leites – condensado, evaporado, em pó – queijo, natas ou manteiga, também os gelados, produtos de pastelaria, bolachas e biscoitos, sopas instantâneas, bolos e sobremesas, frutas de conserva, enchidos, molhos para saladas, cereais de pequeno-almoço, licores cremosos, margarinas e maionese, entre outros, podem conter lactose. Já o iogurte contém fermentos que digerem parcialmente a



LACTASE (30 PASTILHAS) SOLGAR

A lactase é a enzima que converte a lactose existente no leite, e noutros produtos lácteos, em glucose e galactose, facilitando a digestão completa destes alimentos. PVPR: €11,85

BEBIDA DE SOJA BIOLÓGICA (1L) PROVAMEL – 0% LACTOSE

Um copo de bebida de soja biológica com Cálcio possui uma quantidade de cálcio equivalente à encontrada num copo de leite de vaca. Mais ainda, a presença de isoflavonas na bebida de soja, permite que o cálcio seja absorvido numa percentagem semelhante à percentagem de absorção do cálcio do leite de vaca. São vários os estudos científicos que comprovam que o consumo diário de bebida de soja evita a perda óssea e diminui o risco de fractura em mulheres pós-menopáusicas. PVPR: €1,89



LEITE BIO SEM LACTOSE (1L)

Leite gordo (3,5% de gordura) bio UHT, homogeneizado, sem lactose. Adequado para pessoas que não toleram a lactose. PVPR: €3,15



BOLACHA FIOR DI SOLE SCHÄR 100G

Bolacha com sabor a baunilha e um toque de caramelo. Sem glúten e sem lactose. PVPR: €1,85



lactose, pelo que geralmente é tolerado na quantidade de um por dia. Por vezes, também o queijo é bem tolerado. A lactose está ainda presente como excipiente em inúmeros medicamentos. Por isso, deverá ler com atenção os ingredientes dos rótulos e as bulas. Existirão inúmeras pessoas com intolerância à lactose não diagnosticada que nunca associaram o leite à causa dos respectivos problemas digestivos, recorrendo à toma de medicamentos antiácidos que, no fundo, não resolvem a situação. Para quem pretende continuar a ingerir leite e derivados poderá optar por fazer uma suplementação em lactase, a enzima em falta, permitindo assim uma correcta digestão de laticínios. A quantidade de enzima necessária varia de pessoa para pessoa, pelo que se deverá estipular uma dose diária ideal através de experimentação. Se optar por cápsulas, lembre-se que estas devem ser ingeridas em conjunto com os derivados lácteos. Poderá também optar por adicionar a própria lactase ao produto. Para além da bebida de soja, considerada um substituto de leite, isenta de lactose, existem já no mercado leites sem lactose, adaptados a quem sofre desta intolerância, inclusive com sabores. No caso de se tratar de um bebé, pode optar por fórmulas para lactentes sem lactose ou dar-lhe bebida de soja, sendo esta última aconselhável unicamente a partir de seis meses/um ano. Aconselhe-se com o pediatra. Também é possível encontrar biscoitos, bolachas e outros alimentos com a indicação “isento de lactose” ou “sem lactose”. É importante reforçar a ideia de que a variedade de produtos sem lactose, hoje em dia, é grande, permitindo realizar um dia-a-dia com produtos diversos e de sabor muito agradável.





100% PURO SUMO BIO



Para obter este sumo 100% puro, a Vitalia selecciona laranjas provenientes das melhores bacias de produção do Mediterrâneo e da América do Sul. São necessários 2,5 kg de laranjas maduras seleccionadas para obter 1 litro de sumo puro, pelo que o sumo de laranja da Vitalia é garantidamente doce e excelente. Para garantir o melhor, o sumo puro de laranja da Vitalia é de agricultura biológica, sem açúcar adicionado (apenas contém açúcares naturalmente presentes na fruta), sem água adicionada e sem conservantes. Vitalia, bom para a saúde e bom para a natureza.



Certificada por
ECOCERT SAS
F-32600



Vitamont
www.vitamont.com

Fabricante de sumos biológicos há 25 anos

Distribuidor Exclusivo : Dietimport, S.A.
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

Visão

É UM DOS MAIS IMPORTANTES DOS CINCO SENTIDOS DE QUE DISPOMOS. POR SER EXTREMAMENTE VULNERÁVEL CONVÉM REDOBRAR OS CUIDADOS

A sociedade moderna e a vida actual estão preenchidas de estímulos visuais. As imagens que vemos são captadas pelos olhos e transmitidas por impulsos nervosos até ao encéfalo, onde se dá a percepção do que os nossos olhos vêem.

O olho é um órgão sensível e encontra-se diariamente sob grande pressão, sobretudo quando vemos reduzido o nosso campo de visão, por exemplo, ao trabalhar em frente a um ecrã de computador, ao assistir a um programa de televisão ou a ler durante períodos de tempo prolongados. Também as condições ambientais intensas como a luz solar, as variações de temperatura ou a poluição atmosférica implicam um maior esforço por parte dos nossos olhos. Eles são extremamente vulneráveis, estando unicamente protegidos por alguns reflexos como o pestanejar, as secreções lacrimais e o reduzido nível de dor sentido pela córnea face às influências externas.

São comuns os distúrbios da visão, sendo os mais vulgares geralmente provocados por erros de refacção, vulgarmente designada por focagem. Entre estes incluem-se a miopia, a hipermetropia e o astigmatismo. A forma mais comum para a sua correcção passa pela utilização de óculos e lentes de contacto, que apenas corrigem os erros de refacção, de forma a proporcionar uma melhor visão, não resolvendo as causas subjacentes à deficiência da visão, nem impedindo que esta se agrave. Nas últimas décadas, têm sido aperfeiçoadas diversas técnicas cirúrgicas que permitem corrigir a deficiência em questão com resultados bastante satisfatórios. Esta é, contudo, uma opção que deve ser ponderada em conjunto pelo paciente e o médico que o acompanha. O olho humano é constituído por estruturas que, com o passar dos anos, vão cedendo ao processo de envelhecimento, o que resulta geralmente numa perda

gradual da visão e numa diminuição da focagem dos objectos. Com o avançar da idade é também comum a formação de cataratas.

Mas nem só o envelhecimento natural do olho é responsável pela diminuição da visão. A existência de doença crónica, como a diabetes melitus, leva, muitas vezes, ao desenvolvimento de patologias oculares que se podem tornar mais graves em caso de ausência de acompanhamento especializado.

Também os factores ambientais afectam de forma determinante a saúde e bem-estar ocular. De entre os mais conhecidos inimigos dos nossos olhos destacam-se o fumo do tabaco e a exposição solar. Os raios UVA e UVB podem afectar os olhos e os seus efeitos são cumulativos ao longo da vida. Uma exposição crónica aos raios UV aumenta o risco de ocorrência de cataratas e degenerescência macular relacionadas com a idade. Para evitar eventuais problemas visuais relacionados com a exposição solar, esta deverá ser limitada durante os períodos de maior calor. Lembre-se ainda de usar um chapéu quando realiza alguma actividade exterior e informe-se sobre o índice UV, particularmente nos meses de Verão, antes de planear as suas actividades. Muitas são também as situações decorrentes do nosso dia-a-dia que, de uma forma ou outra, podem concorrer para agravar o estado da nossa visão. Assim, a luz artificial, a má iluminação, longas horas passadas em frente à televisão ou ao ecrã de computador e a condução nocturna, são exemplos de factores que, ao exigirem um maior esforço realizado pelo olho, podem danificar a nossa visão.

Também alguns produtos cosméticos poderão ser mais agressivos para este sensível órgão. Sugerimos que escolha produtos específicos para o cuidado dos seus olhos, de preferência isentos de parabenos. Na



www.sxc.hu

maquilhagem, as fórmulas à base de minerais e hipoalergénicas são uma boa opção.

BOA VISÃO FRENTE AO COMPUTADOR – Se passa grande parte do seu dia sentado em frente ao computador, siga os nossos conselhos. Os seus olhos agradecem: assegure-se que coloca o teclado e o rato de forma a que os braços e as mãos fiquem numa posição relaxada e natural; evite dobrar os pulsos e mantenha os cotovelos próximos do corpo; ajuste a altura da cadeira ou da mesa de trabalho de maneira que os antebraços fiquem paralelos ao chão, formando aproximadamente um ângulo recto com os braços; posicione o encosto da cadeira de modo a que a parte inferior das costas fique apoiada; adopte uma posição de trabalho relaxada, mantendo o corpo direito, evitando inclinar-se muito para a frente ou para trás; ajuste o topo de monitor de modo a que este fique situado ao nível ou ligeiramente abaixo dos olhos; mantenha o material de trabalho o mais perto possível do monitor para evitar grandes movimentos da cabeça e dos olhos, que implicam modificações constantes de focagem; posicione o monitor de modo a evitar fontes de brilhos e reflexos; realize intervalos periódicos de descanso, levante-se várias vezes ao dia e disponha de alguns minutos para alongar-se e exercitar-se, durante os quais deve olhar para longe; pisque regularmente os olhos para os lubrificar e prevenir a sua secura.

ALIMENTAÇÃO – É um factor-chave na manutenção de uma boa saúde ocular. Hábitos alimentares saudáveis podem, sem dúvida, contribuir para prevenir, atenuar ou desacelerar o desenvolvimento de alguns problemas visuais. Sabemos, hoje em dia que, por exemplo, o consumo de alimentos ricos em ácidos gordos

PROTEJA A SUA VISÃO:

✿ **Rutina** - bioflavonóide, grupo ao qual se atribuem diversas propriedades antivirais, antibacterianas, antimutagénicas e antioxidantes. Em concreto, destaca-se a capacidade antioxidante dos flavonóides, importante no que diz respeito à saúde e protecção oculares. Também são atribuídas à rutina propriedades anti-inflamatórias.

✿ **Mirtilo** (*Vaccinium myrtillus*) - o extracto de mirtilos possui elevada concentração de taninos (mínimo 1,5%) e antocianinas responsáveis pela cor azul típica destes frutos.

Tem despertado interesse o possível efeito protector das antocianinas sobre os vasos sanguíneos. Um estudo pré-clínico sobre estes compostos demonstrou um efeito vasoprotector e antiedema.

A bibliografia existente corrobora um efeito favorável das antocianinas sobre o olho, ocorrendo melhoria da visão crepuscular e em problemas de retina, associados, por exemplo, à diabetes. Estes dados são suportados pelo estudo de casos decorrentes da prática médica.

A capacidade de melhoria da visão nocturna foi descoberta casualmente durante a Segunda Guerra Mundial. Facilmente se observou que os pilotos da RAF (Força Aérea Britânica), grandes consumidores de doce de mirtilo, possuíam uma melhor visão nocturna quando comparados com aqueles que não consumiam o fruto.

✿ **Eufrásia** (*Euphrasia officinalis*) - Para além de glicosídeos iridóides e fenilpropano, o extracto de eufrásia possui ácidos fenólicos, principalmente cafeico, vanilina e derivados do ácido tartárico D-hidroxi-fenil. Tradicionalmente, o extracto aquoso aplica-se tanto externa como internamente em várias afecções oculares, como a blefarite e a conjuntivite, provavelmente devido às propriedades antimicrobianas associadas aos ácidos fenil carbâmicos, não se dispondo, no entanto, de base científica concludente.

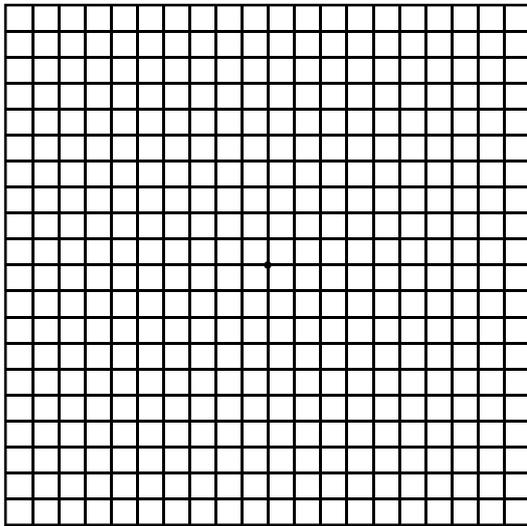
✿ **Ginkgo biloba** – o extracto de Ginkgo biloba tem demonstrado impressionantes efeitos protectores contra a acção dos radicais livres a nível da retina. As propriedades apresentadas pelos seus compostos activos de melhorar a circulação e proteger os capilares sanguíneos, constituem um benefício adicional.

✿ **Luteína** – este antioxidante é um dos mais abundantes compostos protectores encontrados no tecido ocular. A investigação demonstra que a luteína beneficia a integridade da mácula e pode representar um dos mais importantes agentes preventivos contra problemas de degeneração do olho como a degeneração macular.

✿ **Astaxantina** – A estrutura da astaxantina é próxima à da luteína e zeaxantina. No entanto, possui actividade antioxidante mais potente e efeito protector da luz U.V. Devido à elevada concentração de fotoreceptores, a mácula apresenta o maior potencial de dano por acção de radicais livres produzidos por exposição à luz U.V. Alguns estudos reportaram um efeito protector significativo da astaxantina na prevenção de danos a nível do sistema ocular, por absorver a energia luminosa e neutralizar os radicais livres. Estudos sugerem que a pigmentação e as potentes propriedades antioxidantes da astaxantina a tornam particularmente importante na protecção contra a degeneração macular associada à idade e as cataratas.

✿ **Zinco** - O zinco desempenha um importante papel ao nível da retina e são vários os estudos que suportam a sua utilização para diminuir a taxa de visão perdida entre os indivíduos que sofrem de degeneração macular associada à idade. A carência em zinco é particularmente comum na população idosa, faixa etária com maior risco de perda de visão associada à idade.

A sua visão está a 100%? Faça o teste!

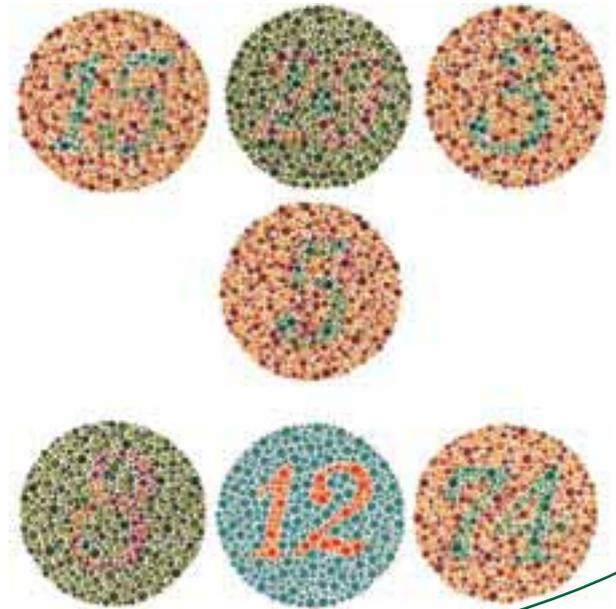


GRADE DE AMNSLER

Instruções: Tape um dos olhos e fixe o olho aberto no ponto central negro da imagem por 30 segundos à distância de um metro. De seguida, repita o procedimento com o outro olho.

TESTE DE CORES

Instruções: Em cada círculo deverá ser capaz de visualizar um número. Este teste simples poderá identificar a presença de um problema de visão de cores.



teste 1 - Resultado: Se visualizou a tela anterior com distorções e curvas, recomenda-se que procure o seu oftalmologista.
teste 2 - Resultado: 15; 29; 3; 5; 8; 12; 74

ômega 3 desempenha um papel importante na prevenção de algumas patologias oculares, nomeadamente a degenerescência macular associada à idade. Assim, a nossa dieta deverá privilegiar o consumo de frutos e vegetais, especialmente aqueles com maior potencial antioxidante, ricos em vitamina C, vitamina A, entre outros nutrientes. Quem não se lembra de ouvir em criança que a cenoura faz os olhos bonitos? Escolha frutos com um leque variado de cores e, sempre que possível, ingira a sua casca (nutricionalmente mais rica).

Para prevenir qualquer carência nutricional e assegurar a manutenção da sua saúde ocular, pode optar pela toma de alguns suplementos alimentares à base de nutrientes antioxidantes, complexos vitamínicos, minerais e aminoácidos obtidos de plantas cujas propriedades medicinais são reconhecidas pela sua acção benéfica a nível da visão.

Livros

OLHOS SÃO PELA GINÁSTICA OCULAR, Ursula Von Zehmen, 1986, Nova Editorial Natura
€5,30



A SAÚDE DOS SEUS OLHOS, REEDUCAÇÃO VISUAL E REGENERAÇÃO OCULAR PELOS MÉTODOS NATURAIS, André e Jeanine Passebecq, 1984, Litexa Portugal
€9,10



As nossas sugestões:



OGVIT BIONAL (90 CÁPSULAS)

Contém uma combinação única de extractos de plantas, vitaminas e aminoácidos que ajudam a cuidar dos seus olhos. Rico em antioxidantes que inibem a acção dos radicais livres. PVPR: €23,25

SOLGAR BILBERRY GINKGO EYEBRIGHT COMPLEX (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Com extractos de plantas e vitaminas com acção reconhecida na manutenção de uma boa visão, ajuda a melhorar a circulação sanguínea ocular, previne o desenvolvimento de problemas a nível da retina e possui acção antioxidante. PVPR: €22,95



SOLGAR VISION GUARD PLUS (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Fórmula completa que assegura uma melhor acuidade visual e melhora a saúde dos seus olhos. PVPR: €31,95

ÓLEO DESMAQUILHANTE PARA OLHOS LOGONA (100ML)

Mistura pura de óleos essenciais de plantas formulada para limpar suavemente a maquilhagem da zona delicada do contorno dos olhos, nutrindo a pele e as pestanas. Puro, simples e não-irritante. PVPR: €6,50



myMoment



Conheça as 8 combinações de sumos de frutos maravilhosos e naturais, da mãe natureza... via Suécia. 🇸🇪

mySmoothie
a fräsch feeling

www.my-smoothie.com

terapias



A massagem

AJUDA A REDUZIR O STRESS E A TENSÃO MUSCULAR E A ALIVIAR DORES. MILHÕES DE PESSOAS EM TODO O MUNDO RECORREM À MASSAGEM COMO FORMA DE AJUDAR A MANTER A SAÚDE E O BEM-ESTAR

Pode definir-se a massagem como a manipulação directa de tecidos moles do corpo (músculos, pele, tendões e tecido conectivo) e a manipulação indirecta dos fluidos

dos sistemas circulatório e linfático. É uma das formas de terapia mais antigas do mundo e aplica-se numa enorme variedade de situações. Na Antiguidade, gregos e romanos praticavam métodos de massagem com o fim de aliviar a dor. Segundo pinturas murais, objectos de cerâmica e gravuras de países como o Egipto, Índia, Pérsia e Japão, esta técnica fazia parte do dia-a-dia desses povos. Durante a Idade Média, o seu uso foi praticamente abandonado no Ocidente, assumindo de novo destaque no início do século XIX, através do ginasta sueco Per Henrik Ling (1776-1839) que aliou conhecimentos de ginástica à prática de massagem aprendida na China, criando assim a técnica que ficou conhecida por Massagem Sueca. No Oriente, a massagem é aceite de forma tão natural que a maior parte das pessoas recorrem a ela regularmente. No Ocidente,

AS NOSSAS SUGESTÕES:

A loja **celeirodieta da Rua 1ª de Dezembro, nº65, na Baixa de Lisboa,** tem para si o Espaço Saúde e Bem-Estar.

Entre diversos serviços, pode desfrutar de **massagens relaxantes faciais** (PVPR: €14,00), **massagens de relaxamento do corpo inteiro** (PVPR: €37,50), localizada (PVPR: €25,00) e nos pés (€15,00).

Tel. 210 306 001

tem vindo a ganhar realce, sobretudo a nível desportivo e, recentemente, o seu campo de utilização tem vindo a alargar-se significativamente.

Uma terapia complementar

A massagem não pode ser encarada como uma cura, mas como uma terapia complementar, pois contribui para a melhoria do estado geral de saúde, actuando como complemento de outras formas de tratamento. A massagem clássica inclui quatro manipulações básicas: deslizamento (movimentos lentos e ritmados); fricção ou pressão (movimentos pequenos e circulares); batimento/percussão (movimentos curtos, rápidos e ritmados); amassamento (agarrar e amassar os músculos uns contra os outros).

Existem inúmeros tipos de massagem e também outras terapias que incluem esta técnica, como, por exemplo, a aromaterapia, o *shiatsu*, a reflexologia ou a *ayurvédica*.

Benefícios

De uma forma geral, a função mais eficaz da massagem é a descontração do corpo e da mente, aliviando a tensão e o *stress* diários. Porém, de acordo com a técnica usada, a velocidade e a intensidade dos movimentos, a massagem também pode ser estimulante em vez de calmante: tudo dependerá do objectivo. Assim, pode fazer com que uma pessoa se sinta alerta e preparada para participar, por exemplo, numa prova desportiva. A massagem pode aliviar tensões, eliminar dores (de cabeça, de costas, de síndrome pré-menstrual, etc.) e relaxar músculos tensos e doloridos. Problemas como a depressão ligeira, a insónia, a irritabilidade, a tensão, o cansaço, o *stress* ou o mau humor podem ser aliviados pelo recurso à massagem. Esta técnica é, muitas vezes, utilizada como coadjuvante de tratamentos médicos, ajudando na recuperação e tratamento de lesões traumáticas, desportivas, sequelas de acidentes vasculares cerebrais, em certos casos pós-operatórios, etc. Pode ainda contrariar a imobilidade e atrofia muscular de certos idosos ou de pessoas com pouca mobilidade (ex. doença de Alzheimer). A massagem é amplamente usada em tratamentos de beleza com o objectivo de, por exemplo, ajudar a reduzir a celulite. Por norma, é executada num local tranquilo e por bons profissionais, para que o fim pretendido seja alcançado. Em geral, a massagem é benéfica, contudo há situações em que não deverá ser aplicada sem consulta prévia de um médico, especialmente sobre a pele inflamada, infectada ou em caso de doença contagiosa, cicatriz devida a cirurgia recente, febre, veias varicosas, certos problemas de origem cardíaca, circulatória e/ou respiratória, epilepsia, dores lombares agudas ou persistentes, gravidez, tumores, etc. Relaxe de forma natural e renda-se a uma boa massagem, aumentando o seu bem-estar.

Kaminomoto

O seu Cuidado Capilar Intensivo

Com a chegada do Verão
PROTEJA o seu **CABELO!**



かみのもと



O sol, água do mar e o cloro das piscinas enfraquecem o seu cabelo.
O uso regular de Kaminomoto ajuda a manter a sua saúde capilar.

Ananás

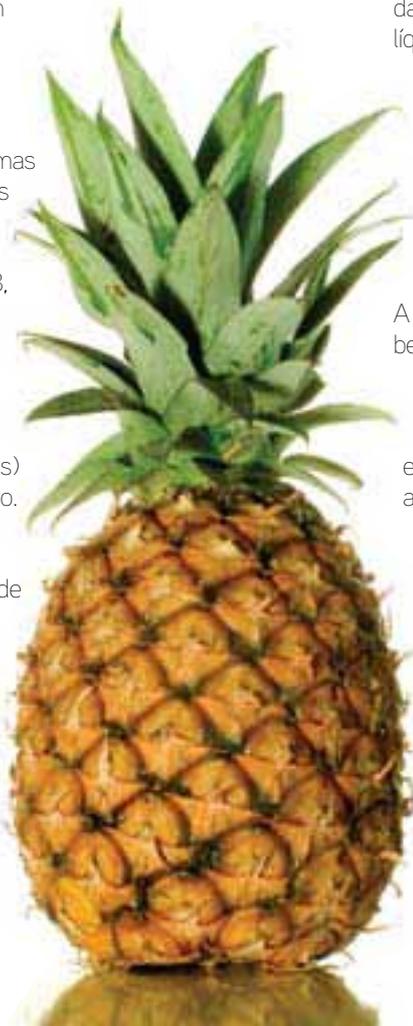
TEM UM BAIXO VALOR CALÓRICO, MAS MUITOS BENEFÍCIOS: FACILITA O PROCESSO DIGESTIVO, TEM UMA ACÇÃO REFRESCANTE, PURIFICADORA, LAXANTE, MINERALIZADORA, ENTRE OUTRAS

O ananás é o fruto do ananaseiro (*Ananas comosus*), planta anual, nativa da América tropical e pertencente à família das bromeliáceas. Esta é uma planta cultivada em terrenos sílico-argilosos e muito popular nos Açores. Originária da América Central e introduzida na Europa no século XVI, foi descoberta por Cristovão Colombo em 1493 na ilha Guadalupe onde era chamada “nana” pelos aborígenes. Este fruto tropical de sabor agradável é bastante apreciado e utilizado na fitoterapia, possui um elevado valor nutritivo e propriedades que facilitam o processo digestivo, com uma acção refrescante, purificadora, laxante e mineralizadora. Quando integrado numa alimentação variada e equilibrada é eficaz na manutenção da saúde. Por outro lado, tem um elevado conteúdo de água e um baixo valor calórico.

As suas propriedades nutricionais melhoram consideravelmente nas últimas fases de maturação, pelo que a colheita prematura resulta num ananás ácido e pobre em nutrientes.

Da sua composição fazem parte fibras, enzimas proteolíticas (bromelaína, mistura de enzimas proteolíticas), hidratos de carbono (12 a 15%), sais minerais (fósforo, potássio, ferro, cálcio e magnésio), vitaminas do complexo B, C, e ácidos orgânicos (cítrico, málico e tartárico).

De entre os compostos com interesse fitoterapêutico que podemos encontrar no ananás cru, destaca-se a bromelaína. Esta é uma enzima proteolítica (decompõe proteínas) e constitui assim um potente auxiliar digestivo. Para além da sua actividade proteolítica, a bromelaína apresenta uma marcada acção anti-inflamatória, devida à inibição da acção de prostaglandinas inflamatórias. A conjugação destas duas acções faz com que sejam vários os estudos sobre os benefícios da suplementação com ananás no combate à celulite e do edema que lhe está associado, na tentativa de eliminar a inestética “pele casca de laranja”. A bromelaína tem a capacidade de despolimerizar parcialmente as fibras proteicas que envolvem o tecido celulítico, o que favorece a mobilização dos



ANANÁS (75 CÁPSULAS) ORTIS

Este suplemento alimentar contém na sua composição fibra de ananás micronizada, sendo uma ajuda eficaz em regimes de emagrecimento. Constitui ainda um precioso auxílio no alívio das digestões difíceis. PVPR: €9,45



BROMELAIN 500MG (30 COMPRIMIDOS) DA SOLGAR

Extraída do ananás fresco, a bromelaína da Solgar fornece uma ajuda ao processo digestivo, sendo ainda benéfico no tratamento de inúmeras situações de base inflamatória. É particularmente útil como coadjuvante de dietas de emagrecimento e na resolução de edemas resultantes de traumatismos e lesões desportivas. PVPR: €17,25

Eficaz na **manutenção** da **saúde**. Tem elevado conteúdo de **água** e baixo valor calórico

depósitos gordos dos adipócitos. Estimula a decomposição da fibrina, proteína insolúvel associada à retenção de líquidos. A enzima evita a subida dos níveis sanguíneos de insulina (o que ocorre quando ingerimos açúcares refinados de absorção rápida), responsável pelo armazenamento dos açúcares sob a forma de gordura.

Além disso, é bastante útil no tratamento da dor e tumefacção associadas a espasmos e lesões musculares, bem como no tratamento de queimaduras e pequenas feridas.

A sua acção anti-inflamatória revela-se igualmente benéfica como coadjuvante do tratamento da artrite reumatóide e de outras patologias inflamatórias do foro reumatológico.

A actividade da bromelaína parece ainda ser útil em problemas respiratórios, já que torna mais fluida a expectoração, tendo-se mostrado igualmente eficaz no alívio dos sintomas de asma, bronquite crónica e sinusite.

O seu uso interno, sob a forma de pó, deverá ser feito na dosagem de 200 a 600 mg, 30 minutos antes das refeições. Externamente, poderá ser aplicada uma pasta obtida com duas colheres de sopa do fruto e uma colher de farinha sobre afecções da pele, durante 15 minutos, três vezes por dia.

Agora que conhece todos os benefícios deste fruto, inclua-o na sua alimentação diária. Desfrute do seu sabor ao natural em saladas, sumos ou como a sua imaginação o ditar. Com o verão à porta todas as ajudas são bem-vindas!

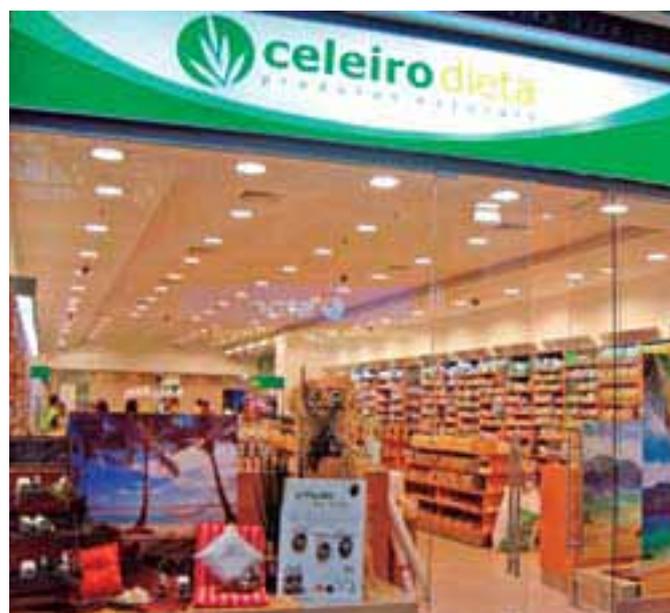
Nova loja celeirodieta no Dolce Vita Tejo!

Novidade

A pensar na sua saúde e bem-estar, o **celeirodieta** está agora onde é mais importante: perto de si!

No mês de Maio, inaugurámos a nossa nova loja no Centro Comercial Dolce Vita Tejo. Lá, como em todas as lojas **celeirodieta**, encontra desde alimentação à cosmética, tudo para uma opção de vida equilibrada, mais saudável, mais natural e completa, com um atendimento especializado e personalizado.

Pioneiro no ramo, o **celeirodieta** oferece desde 1974 uma vasta gama de produtos biológicos, vegetarianos, sem glúten, para diabéticos, suplementos alimentares e cosmética natural. Tudo da mais alta qualidade para que, num só espaço, encontre a melhor oferta de produtos naturais e um atendimento adequado às suas necessidades.



O **celeirodieta** do Centro Comercial Dolce Vita Tejo dispõe de um restaurante no qual pode desfrutar de refeições saudáveis e saborosas. Nos restaurantes **celeirodieta** encontra alternativas naturais, leves e saudáveis para a sua refeição. Experimente e delicie-se!

Temos uma novidade: na nova loja poderá comprar alimentos biológicos da mais elevada qualidade a granel.

Venha conhecer a nossa nova loja! Teremos prazer em recebê-lo!

ORTIS

Frutos & Fibras

O CUBO
ORIGINAL
DESDE HÁ

50 anos

sem sene

De efeito suave, eficaz no trânsito intestinal!



cubos



comprimidos



xarope para crianças

Agora, Frutos & Fibras para todos!

Para um trânsito intestinal naturalmente regular

À venda em lojas de produtos naturais, no Celeiro-Dieta e na área saúde Modelo e Continente.

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A. • Rua 1º de Dezembro, n.º45 3ºdto. 1249-057 Lisboa
Tel.: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • www.dietimport.pt • dietimport@dietimport.pt



Celulite

É UMA DAS QUESTÕES ESTÉTICAS QUE MAIS PREOCUPA AS MULHERES, QUE CHEGAM A CONSIDERÁ-LA UMA VERDADEIRA “PRAGA”. SAIBA COMO COMBATER A CELULITE!

Com a aproximação do tempo quente aumentam os cuidados com o aspecto físico. As dietas de emagrecimento estão na ordem do dia e a afluência a ginásios e a centros de estética aumenta de forma exponencial. Um pouco por todo o mundo, a maioria das mulheres conhece pessoalmente o problema da celulite, que se estima que atinja cerca de 90% da população feminina, independentemente da sua idade ou forma corporal.

Efeito “casca de laranja”

As gorduras acumuladas nos adipócitos (células especializadas no armazenamento de gordura) ao nível da hipoderme, constituem uma reserva energética que, de acordo com as nossas necessidades, é transformada em energia útil no funcionamento do nosso organismo. Os adipócitos concentram-se em áreas específicas como as ancas, coxas e barriga, as “áreas críticas da celulite”. Possuindo uma grande capacidade de armazenamento, multiplicam várias vezes o seu peso e volume. Desta forma, formam-se nódulos que se tornam visíveis à superfície, ocorrendo uma hipertrofia do tecido gordo e a pele ganha

Ainda que, devido à sua componente hereditária, o aparecimento da celulite seja, muitas vezes, inevitável, não podemos ficar de braços cruzados enquanto ela se instala definitivamente. Deixamos-lhe alguns conselhos, já conhecidos por todos nós, mas por vezes esquecidos...

- ✿ Adopte uma dieta saudável, equilibrada e variada, privilegiando o consumo de fruta e legumes, preferencialmente crus;
- ✿ Mantenha um peso saudável (as oscilações bruscas de peso são prejudiciais à sua saúde);
- ✿ Hidrate o seu corpo! Beba água, tisanas e chás sem açúcar em abundância;
- ✿ Evite o consumo excessivo de sal e açúcar refinado;
- ✿ Diga não aos alimentos fritos;
- ✿ Não use vestuário apertado que dificulte a circulação sanguínea;
- ✿ Mexa-se! A prática regular de exercício físico promove um correcto controlo do seu peso, evita o acumular de gordura excessiva e melhora o bem-estar geral;
- ✿ Não se deixe “apanhar” pelo *stress* excessivo e não negligencie o seu descanso;
- ✿ Estabeleça objectivos claros e realistas;
- ✿ Mantenha uma atitude positiva.

beleza

um aspecto ondulado e irregular, vulgarmente designado por “casca de laranja”. Quando ocorre esta acumulação de gordura, a circulação é dificultada, podendo a celulite estar associada a problemas como as pernas pesadas e varizes. Em casos mais avançados, ocorre edema e dor localizados.

As causas

A celulite é popularmente associada ao excesso de peso. Porém, apesar de este ser um factor importante, não é o único culpado. O aparecimento da celulite, muitas vezes determinado por factores hereditários, tem uma base hormonal – o desequilíbrio de estrógenos/progesterona, associado às diferentes fases da vida da mulher potencia o aparecimento de celulite – e é agravado pela má circulação e por uma insuficiente drenagem linfática. Apesar de não ser um problema exclusivo do sexo feminino, devido a diferenças estruturais na pele e adipócitos de mulheres e homens, as mulheres têm nove vezes mais probabilidade de sofrer de celulite. Também o estilo de vida actual, baseado em maus hábitos alimentares, oscilações bruscas de peso, abuso de substâncias nocivas como o álcool e o tabaco, sedentarismo, uso de vestuário justo, *stress*, entre outros factores, acarreta, como consequência, o acentuar drástico do problema.

Impedir o aparecimento

A verdade é que a celulite não se pode eliminar, sendo que a melhor forma de lidar com o problema é, sem dúvida a prevenção, através de um estilo de vida saudável que inclua uma alimentação equilibrada e variada, a ingestão de bastantes líquidos, a prática de exercício físico, o uso de vestuário confortável e um descanso reparador.

E quando já está instalada...

Quando a celulite é já visível a olho nu, devemos procurar atenuar a situação, evitando simultaneamente que ela se agrave. Ainda que, com a chegada do tempo quente, surjam



inúmeras soluções cosméticas que prometem solucionar, muitas vezes de forma simples e quase imediata, este problema, a celulite não deverá ser encarada apenas como um problema estético a ser resolvido antes do Verão, e o seu combate deverá ser uma luta constante, a bem da sua saúde.

Os suplementos alimentares surgem como uma alternativa segura e eficaz, desempenhando um papel central no combate à celulite. São vários aqueles que, aliados a todas as outras sugestões que lhe deixamos, poderão revelar-se poderosos auxílios no combate à indesejada celulite.



GOTU KOLA – FULL POTENCY HERBS TM SOLGAR (100 CÁPSULAS VEGETAIS)

Vários estudos mostraram resultados impressionantes sobre a aplicação do extracto de Centella asiatica no tratamento da celulite. A Centella asiatica aumenta a integridade do tecido conectivo, melhorando a drenagem linfática e também a circulação sanguínea nas pernas. PVPR: €13,00

SIKEN FORM PROGRAMA CELULIDREN FORTE

Com chá verde, chá vermelho, ananás, papaia, sementes de uva, chicória e prebióticos, ajuda a combater a celulite em todas as frentes. Drena em profundidade, ao mesmo tempo que elimina a gordura acumulada nos adipócitos e permite tornar mais liso o aspecto da sua pele. PVPR: €22,05



ORTIS METHODDRAINE ELEGÂNCIA

Limita a absorção de açúcares e a sua transformação em gorduras, queima e ajuda a eliminar as gorduras que se encontram acumuladas no organismo, ajuda a combater a celulite, drena o organismo e diminui a retenção de líquidos. Para além de se verificar um adelgaçamento, a toma de MethodDraine Elegância permite reafirmar o corpo. PVPR: €26,35

BACTINEL ANTICELULÍTICO REDUTOR

Fruto de uma formulação específica para combater a celulite à base de cafeína, cacau, extractos vegetais e mentol, este gel, de textura leve e agradável, proporciona um efeito de frescura e actua directamente nas peles afectadas pela celulite. Possui uma tripla acção e a sua eficácia foi clinicamente comprovada.* Possui acção redutora, contra a acumulação de gorduras, acção drenante e activadora da circulação, contra a retenção de líquidos, acção reestruturante, contra a perda de firmeza e elasticidade. PVPR: €12,50



*A sua aplicação diária permite obter resultados visíveis em 28 dias (redução de até 3 cm ao nível dos glúteos e até 3,5 cm nas coxas). A pele fica mais suave e lisa, ocorrendo ainda uma redução do volume da gordura localizada.

No controlo do peso

Siken
Form
combina consigo

gosto de mim e cuidado do meu corpo.

Conheço-me bem, sei do que mais gosto e o que quero melhorar. **Combater a celulite, eliminar gorduras ou comer de uma forma saudável, para mim não é um problema, é um objectivo. Siken Form tem uma extensa gama de produtos com ingredientes de origem vegetal avaliados por estudos científicos. Por este motivo posso confiar em Siken Form e escolher o produto que melhor se adapta ao meu estilo de vida, sem renunciar a um sabor agradável. Com Siken Form cuido do meu corpo porque gosto de mim.**

Se desejar obter mais informações, consulte www.sikenvacontigo.com.



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



corbis

Sou trabalhador-estudante e gostaria de saber o que me aconselham para estimular a minha memória/concentração no estudo e no trabalho e manter a energia.

Filipe, Baleal

Caro leitor,

A falta de vitaminas, minerais e de outros nutrientes, resultante de uma alimentação inadequada, *stress*, excesso de trabalho e envelhecimento, pode diminuir a capacidade cerebral. Neste sentido, os suplementos alimentares que ajudam ao bom funcionamento do cérebro poderão ser importantes.

Os fosfolípidos, como a fosfatidilserina (mais potente) e a fosfatidilcolina, essenciais à estrutura e funcionamento cerebrais, estão envolvidos no fluxo de neurotransmissores e na actividade sináptica, pelo que devem ser adoptados no sistema de suplementação. A fosfatidilserina ajuda a manter a integridade e fluidez das membranas celulares, retardando a perda de memória e de concentração.

A lecitina de soja, fonte natural de ácidos gordos, fosfolípidos e vitaminas do complexo B, componentes estruturais das membranas celulares cerebrais, envolvidos na síntese e fluxo de neurotransmissores, é ainda uma substância a considerar.

Existem suplementos alimentares com associações de magnésio, lecitina de soja, guaraná e *Ginkgo biloba*, que ajudam a estimular a memória e a concentração, ao alívio da fadiga intelectual e o reforço das capacidades de atenção. São particularmente indicados para seniores activos e estudantes durante a época de exames.

A nível de energia ou necessidade de um estímulo extra aconselhamos-lhe suplementos alimentares à base de Coenzima Q10, *Panax ginseng*, *Ginkgo biloba*, *Rhodiola rosea*, *Cola nitida* e Selénio, que diminuem rapidamente a fadiga física e actuam em profundidade na fadiga psíquica, proporcionando uma sensação de bem-estar duradouro e a recuperação de energia.

Tenho 29 anos e estou a passar por uma fase de *stress* emocional devido a problemas familiares e profissionais, na minha opinião não estou deprimida, mas o que posso fazer para melhorar a minha resistência e adaptação ao *stress*?

Mafalda, Lisboa

Cara leitora,

O *stress* é uma reacção natural, a nossa resposta mental e emocional às exigências, mudanças e acontecimentos da nossa vida. É difícil defini-lo com exactidão, uma vez que difere de pessoa para pessoa. No entanto, a sensação de descontrolo é sempre prejudicial e pode ser um sinal para abrandar o ritmo de vida. Deve começar por adoptar técnicas de relaxamento e gestão de *stress*, diminuindo o impacto que este causa em si. Tente ainda reservar uma parte do dia só para si, ocupando esse tempo com actividades que a façam sentir bem. Pratique uma alimentação saudável, descanse o suficiente e faça exercício físico de forma moderada e regular. Pode ainda socorrer-se da ajuda de plantas adaptogénicas, que aumentam a nossa resistência ao *stress*.

O ginseng coreano (*Panax ginseng*), ajuda a aumentar a resistência do organismo face aos efeitos negativos do *stress*, melhora o ritmo das fases de vigília-sono, a concentração, a capacidade de vigilância e de aprendizagem, protegendo também os nervos. A *Rodiola (Rhodiola rosea)* tem demonstrado contribuir para regular a resposta hormonal do organismo ao *stress*. Não é só uma das plantas mais versáteis como também uma das mais seguras, sendo aconselhada com adjuvante em casos de fadiga física e psíquica, depressão e falta de memória, distúrbios de sono e falta de concentração. É ainda mais eficaz quanto mais intenso for o *stress*.

A Erva-moira-sonífera (*Withania somnifera*), desempenha uma acção positiva em situações de *stress* físico e mental, acompanhadas de fadiga e astenia, pelo que é considerada como um tónico para os nervos. Também a associação de Valeriana e Lúpulo, plantas com reconhecida acção calmante, poderá ser útil na manutenção da serenidade e controlo da ansiedade associada a períodos de maior *stress*.

Caso sinta também alguma falta de energia, destacamos a acção de plantas como a Cola (*Cola nitida*) e o guaraná (*Paulinia cupana*), tradicionalmente usados em estados de cansaço físico e mental, por terem a capacidade de aumentar os nossos níveis de energia e, conseqüentemente, diminuir a fadiga. Destaco ainda a acção do Magnésio, mineral que intervém em inúmeras reacções enzimáticas, participando na fisiologia de todos os nossos órgãos sem excepção. Um aporte regular de magnésio permite gerir melhor o estado de *stress* e combater com maior eficácia os sintomas físicos e psíquicos que dele advêm.



Tenho 52 anos e recentemente detectaram-me um ligeiro aumento benigno no tamanho da próstata. Há algum suplemento que possa prevenir o agravamento do tamanho da próstata ou aliviar os sintomas?

José, Lagos

Caro leitor,

A hiperplasia benigna da próstata afecta muitos homens a partir dos 50 anos e pode levar ao aparecimento de diversos sintomas, tais como dificuldade em urinar, micção nocturna frequente e até dor. A causa parece ser o aumento excessivo de um derivado do metabolismo da testosterona, a dihidrotestosterona (DHT).

Os suplementos alimentares à base de palmeto (os seus componentes inibem a 5-alfa-redutase, enzima que converte a testosterona em DHT), urtiga (reduz a ligação de DHT às células, ajudando a diminuir a frequência urinária nocturna) e sementes de abóbora (ricas em zinco e ácidos gordos, melhoram o fluxo urinário e reduzem a frequência urinária excessiva nos indivíduos com aumento de volume da próstata) têm demonstrado resultados benéficos na prevenção do aumento de volume da próstata e no alívio dos desagradáveis sintomas que lhe estão associados.

Poderá ainda adoptar algumas medidas simples, que incluem a prática de uma dieta rica em cereais integrais e sementes de girassol ou abóbora; o limitar do consumo de álcool, café e açúcar refinado; a prática de exercício físico e a ingestão de água em quantidades adequadas. O nosso conselho vai ainda no sentido da realização de um *check-up* anual e da verificação periódica dos seus valores de PSA.

Tenho um filho com 8 anos de idade, com diagnóstico de hiperactividade. Queria evitar a toma de fármacos e procuro uma solução mais natural para o ajudar. Pode aconselhar-me algum suplemento alimentar?

Marisa, Matosinhos

Cara leitora,

A hiperactividade nas crianças exige alguma autodisciplina, sendo necessário ocupar a criança com tarefas interessantes e estipular regras. No que diz respeito a suplementos alimentares, existem de facto alguns cuja administração tem verificado resultados benéficos em crianças hiperactivas.

O 5-HTP é um aminoácido extraído do feijão da *Griffonia simplicifolia*. Sintetizado a partir do aminoácido essencial L-triptofano, tem a capacidade de passar a barreira hemato-encefálica, convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor a nível cerebral envolvido na regulação de diversas funções nervosas e cerebrais, estando também associado ao tratamento da hiperactividade infantil. Também o ácido gordo ómega 3 DHA (ácido docosahexaenoico) tem-se revelado útil como coadjuvante no tratamento de casos de hiperactividade. Este ácido gordo é o principal componente estrutural das membranas celulares das células. Existe também nas regiões sinápticas, que são as interligações responsáveis pela condução de sinais eléctricos nervosos entre os diferentes neurónios. Assim, o DHA é um componente essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, e particularmente importante durante a idade infantil em que as capacidades intelectuais, físicas, sociais, artísticas, as expressões emocionais e a consciência espiritual, que nos caracterizam na vida adulta, se desenvolvem e aperfeiçoam. A sua suplementação está indicada na melhoria da memória e da concentração.

Ainda com acção calmante surgem os suplementos à base de valeriana e lúpulo, que poderão ser úteis na manutenção de uma atitude serena e no controlo da ansiedade, bem como o magnésio, cujo aporte regular permite gerir melhor o estado de *stress* e a ansiedade, proporcionando um maior relaxamento.



Óleos alimentares usados

SE É DAQUELES QUE DEITA O ÓLEO ALIMENTAR PELO RALO DO LAVA-LOIÇA DA COZINHA, PELA SANITA OU PARA O LIXO COMUM, SAIBA QUE ESTÁ A COMETER UM GRANDE ERRO AMBIENTAL!

Efeitos ambientais

Os óleos alimentares usados são um grave problema ambiental quando eliminados através da rede de esgotos urbanos, pois dificultam o trabalho das Estações de Tratamento de Águas Residuais (ETAR). E, ao serem deitados fora indiscriminadamente, constituem um potencial perigo de contaminação de solos e de águas dos rios e do mar, provocando impactos negativos ao nível da fauna e da flora.

O que fazer?

Sabia que os óleos alimentares usados podem ser valorizados? Actualmente, os sectores da restauração, hotelaria e indústria alimentar, os “grandes produtores” deste tipo de resíduos, têm adoptado medidas de recolha selectiva dos óleos alimentares usados e o seu posterior encaminhamento para valorização para locais adequados. A nível doméstico, basta colocar o óleo alimentar usado numa garrafa de plástico usada, identificando em seguida a garrafa como contendo óleo alimentar usado. Quando a garrafa estiver cheia, basta entregá-la num dos muitos locais de recolha aderentes, ou nos “oleões”, já disponibilizados por alguns municípios.

PROTECÇÃO DOS ANIMAIS

A ADNatura é uma associação sem fins lucrativos que apoia associações de protecção dos animais e promove a consciencialização e mobilização da sociedade civil para as causas animal e ambiental. Para dar mais visibilidade a estas causas tão importantes, a ADNatura tem agora o programa Natura na RTPN, nas manhãs de sábado. É um projecto totalmente inovador, que vem contrariar a escassez de programas dedicados às temáticas animal e ambiental na televisão portuguesa. Mais informações em: www.adnatura.org.

O que acontece a este óleo alimentar usado?

É recolhido e reencaminhado para uma unidade de tratamento onde é posteriormente valorizado para a obtenção de produtos como biodiesel e sabão.

Os biocombustíveis

A utilização de óleos vegetais como combustíveis não é uma ideia recente. Em 1893, Rudolf Diesel testou o primeiro engenho a óleo de amendoim na Alemanha que, mais tarde, mostrou na Exposição Mundial de Paris de 1898. Em 1911, o inventor do motor de combustão interna anteviu que “o uso de óleos vegetais nos motores, pode ser insignificante actualmente, mas alguns óleos poderão tornar-se no decorrer do tempo tão importantes como são o petróleo e o carvão nos dias de hoje.”

A UE promove e tem metas estabelecidas para a utilização de biocombustíveis ou outros combustíveis renováveis nos transportes, pelo que a valorização de resíduos, nomeadamente de óleos alimentares usados, assume um papel importante.

A utilização de biocombustíveis reduz o consumo de combustíveis fósseis, e consequentemente reduz as emissões poluentes, prevenindo o aquecimento global e as alterações climáticas. Por outro lado, também contribui para a redução da dependência externa de combustíveis fósseis. A valorização de óleos alimentares usados reduz o impacto poluente nas ETARs e no meio ambiente. E não devemos esquecer também que a valorização de resíduos, ajuda a melhorar a qualidade do ar dos centros urbanos e a reduzir as facturas energéticas.

Parece que, afinal, um gesto tão simples faz uma grande diferença...

Sabia que 1 litro de óleo doméstico deitado no ralo do lava-loiça da cozinha chega para contaminar de uma só vez 1 milhão de litros de água, o suficiente para a sobrevivência de uma pessoa (desde o banho, comida e consumo), até aos 40 anos?

Coimbra

CIDADE UNIVERSITÁRIA POR EXCELÊNCIA, CONVIDA A UMA VISITA, MESMO NOS DIAS MAIS QUENTES

Quando se fala nela, a primeira coisa de que nos lembramos são os estudantes. Coimbra, além de uma vida académica muito activa, tem muito para oferecer. Pode aventurar-se nos circuitos pedonais: Cidade Muralhada (Câmara Municipal, tel. 239 833 771) ou Coimbra Contemporânea; Pode fazer uma visita guiada ao Jardim

Botânico (tel. 239 855 233) ou optar por um Passeio ao longo do Mondego (Turismo de Coimbra, tel. 239 857 583). E porque não aventurar-se numa descida de *kayaks* de Penacova a Coimbra? A Pioneiro do Mondego organiza estas descidas há mais de 20 anos e fornece todo o material necessário. Só precisa de levar boa disposição e um bocadinho de espírito aventureiro que eles tratam do resto.

Desconto 10%*
na apresentação do cartão
Celeiro-Dieta

Deixe-se levar pela corrente e aprecie a paisagem numa descida deslumbrante do Rio Mondego. Contacte a empresa O Pioneiro do Mondego e faça já a sua reserva. Contactos: R. da Calçada n° 21, Cheira, 3660-184 Penacova.



Preços:

Descida Penacova - Torres (18 km)

Preço normal por pessoa: €20

Preço de grupo (>20) por pessoa: €17,5

Preços Escolas/Escuteiros*:

Preço por pessoa: €17,5

Preço de grupo (>20) por pessoa: €16,5

Extra - Preços/Descontos:

Preço criança (No meio de um duplo)**: €5

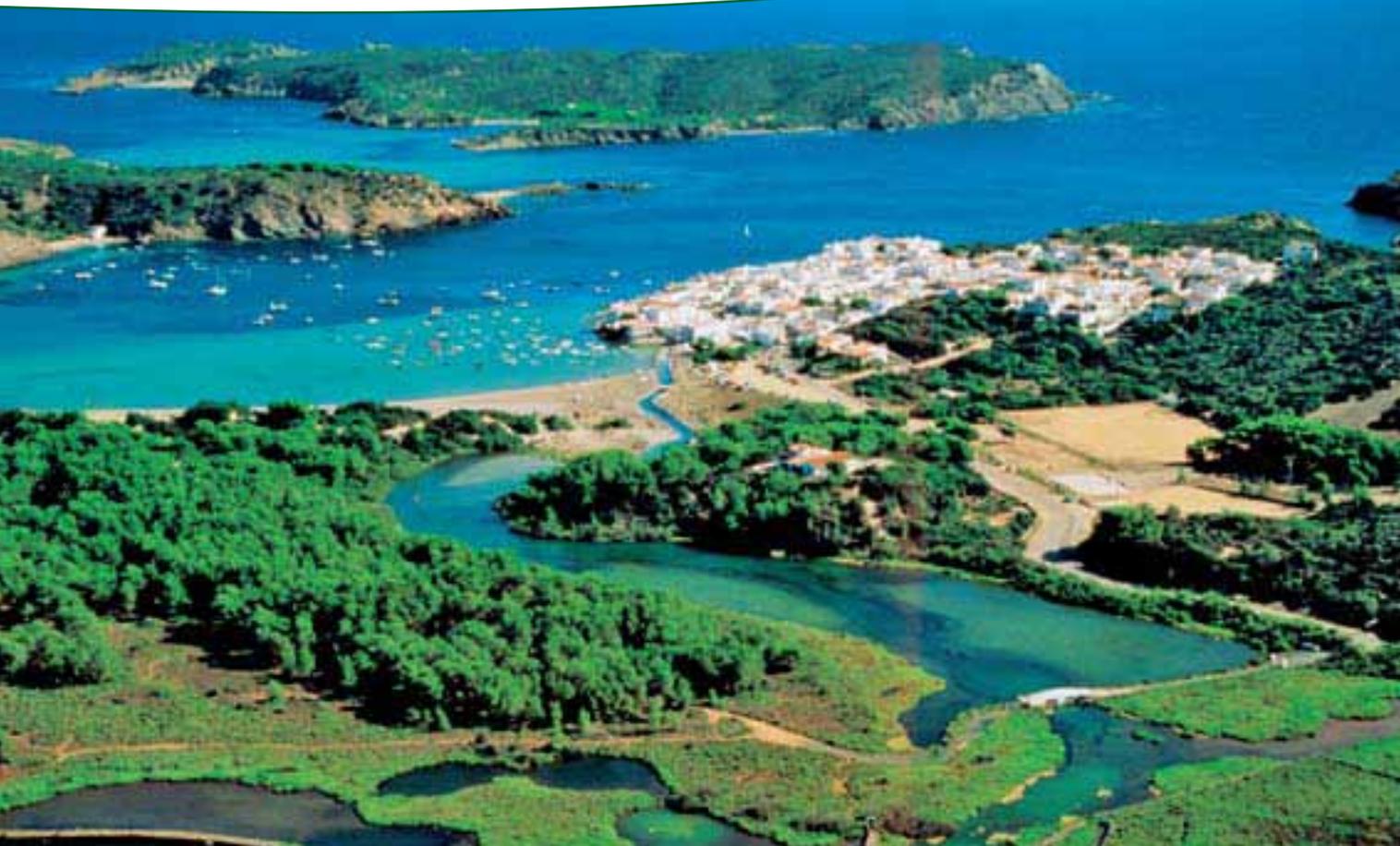
Acompanhamento por monitor: €50

Desconto para utilizadores de transporte próprio (grupos >30):- €2,5/Pessoa

* Desconto 'Escolas' só durante a semana - Escuteiros todos os dias da semana

** Tamanho/idade dependente do conforto para os outros passageiros.

destino internacional



Menorca

Praia, natureza e património

É A MENOS TURÍSTICA E A MAIS PRESERVADA DAS ILHAS BALEARES E ERA BOM QUE ASSIM PERMANECESSE. DESCUBRA-A!

A mais ocidental das ilhas Baleares tem a particularidade – ao contrário das vizinhas Maiorca, Ibiza ou Formentera – de ter sido considerada Reserva da Biosfera pela Unesco, em Outubro de 1993. Este título dá-lhe responsabilidades acrescidas, por isso, tudo o que nela existe preserva-se com o maior afincio. Tem apenas 700 km² e as duas povoações mais conhecidas ficam em extremos opostos: Ciutadella e Maó. São apenas 44 os quilómetros que separam uma e outra e a ligação principal faz-se pelo interior e não pela costa, para proteger toda a área costeira. Definitivamente, Menorca não é daquelas ilhas para percorrer de carro. Por ser tão pequena, o melhor é tomar um ponto de partida, até ao qual pode ir de automóvel, mas depois

explorar, a pé ou de bicicleta, tudo o que a rodeia:

As praias – são o grande chamariz.

A água é mesmo azul-turquesa e muito transparente e o tom da areia varia entre o norte e o sul da ilha. Ao todo são 116 praias e calhetas, das quais cerca de 80% são virgens.

A natureza – o facto de ser Reserva da Biosfera dá uma pequena ideia daquilo que pode encontrar. Obrigatória visita ao Parque Natural de La Albufera des Grau, onde o factor protecção é colocado na fasquia mais alta para garantir a preservação da flora e da fauna.

O património – Há quem a considere um museu ao ar livre pela diversidade e a riqueza de monumentos pré-históricos que reúne.



COMO IR

Na www.edreams.pt encontra um voo da Ibéria Lisboa/ Menorca ida e volta por €210 (taxas incluídas).

*Preços variáveis consoante as datas.

COLESTEROL?



Omega-3 Biofil™ é um suplemento alimentar. Não substitui, nem dispensa, uma dieta alimentar variada e equilibrada, essencial a um estilo de vida saudável. À venda em Farmácias, Parafarmácias, Áreas de Saúde e Lojas de Suplementos Alimentares. Biofil é uma marca registada da Kaps, Lda. | 213 427 512 | www.biofil.pt



sabia que...

...o consumo de soja pode reduzir o risco de cancro da mama?

A ingestão de soja durante a adolescência pode reduzir o risco de desenvolvimento de cancro da mama pré-menopausa em cerca de 40%, de acordo com novos dados recentemente publicados e referentes a um estudo que envolveu 73000 mulheres chinesas denominado Shanghai Women's Health Study e publicado na mais recente edição do American Journal of Clinical Nutrition.

Estudos populacionais mostraram que uma dieta rica em soja está associada a menos casos de cancro de mama, devido à acção das isoflavonas (fitoestrogénios) da soja. A China regista as menores taxas de incidência e mortalidade de cancro da mama, doença que regista, a cada ano, e em todo o mundo, cerca de um milhão de novos casos.

Os resultados deste novo estudo populacional reforçam a ideia de um papel protector da soja e suportam a sua inclusão na nossa alimentação diária.

Apesar do mecanismo de acção das isoflavonas de soja na prevenção do cancro da mama não ser ainda completamente conhecido, é avançada uma hipótese que afirma que os efeitos estrogénicos das isoflavonas de soja provoquem alterações no tecido mamário durante a infância e a adolescência, determinantes de uma diminuição da sensibilidade a carcinogénicos ao longo da vida adulta.

Os efeitos benéficos das isoflavonas de soja foram já comprovados no que diz respeito ao alívio dos sintomas associados à menopausa, oferecendo uma alternativa natural e eficaz à tradicional terapêutica de substituição hormonal.

...os carotenóides podem reduzir o risco de desenvolvimento de síndrome metabólica?

Um aumento da ingestão de carotenóides antioxidantes, em particular de licopeno, pode reduzir o risco de desenvolvimento de síndrome metabólica em cerca de 50%, diz um novo estudo publicado no Journal of Nutrition. Cientistas do University Medical Center Utrecht reportaram que homens de meia-idade e idosos com elevado consumo de carotenóides apresentam uma incidência de síndrome metabólica 58% mais baixa. Mais concretamente, uma maior ingestão de licopeno foi associada a uma redução de 45% da incidência desta condição, em comparação com homens que consomem reduzida quantidade de carotenóides. Um potencial efeito protector foi ainda observado relativamente à ingestão de betacaroteno.

A síndrome metabólica é uma condição caracterizada pela existência de obesidade central, hipertensão arterial e alterações no metabolismo da glicose e insulina. Esta síndrome tem sido associada a um risco aumentado do desenvolvimento de diabetes do tipo II e doença cardiovascular. Estima-se que 15% dos adultos europeus sejam afectados pela síndrome metabólica, tendo-se estabelecido a obesidade como o principal factor de risco para esta condição.

Os resultados agora publicados permitem reafirmar os inúmeros benefícios do consumo de carotenóides para a nossa saúde.

Fonte: Journal of Nutrition
 "Dietary Carotenoid Intake Is Associated with Lower Prevalence of Metabolic Syndrome in Middle-Aged and Elderly Men"
 Autores: I. Sluijs, J.W.J. Beulens, D.E. Grobbee, Y.T. van der Schouw

passatempo

Sudoku

Complete as grelhas de forma a que cada coluna, linha e quadrado 3x3 contenha os números de 1 a 9.

Grau de dificuldade **Difícil**

	3	7		1				
		1				3		7
6					7			1
		2	1					8
				9				
1					6	5		
9			7					6
4		6				9		
				3		8	7	

SOLUÇÕES

4	7	8	9	3	6	5	1	2
5	3	6	1	2	8	6	7	4
6	2	1	4	5	7	3	8	9
3	4	5	5	7	2	8	9	1
2	1	7	8	6	5	4	6	3
8	9	6	3	4	1	2	5	7
1	5	4	7	8	3	9	2	6
7	8	3	2	6	9	4	1	5
9	6	2	5	1	4	7	3	8

Liporredutor Abdominal

Elimina Gorduras

Queima Calorias

Elimina Líquidos

Drena Toxinas

Drenante

Liporredutor Termogénico

Emagril®

com L-Carnitina

NUTRIFLOR 



500 ml

Emagril... e o resultado está à vista!

À venda nas lojas **Coleiro-Dieta**, **Centros Dietéticos** e **Ervanárias**.
Para mais informações vá a www.emagril.com ou ligue: 219 533 640.
DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO: **NUTRIFLOR 2000**, Dietético e Alimentação L.™



Protectores solares



corbis

O SOL É ESSENCIAL PARA A SAÚDE MAS, DE ACORDO COM AS CARACTERÍSTICAS DE CADA UM E COM O TEMPO DE EXPOSIÇÃO, PODE TER REPERCUSSÕES POSITIVAS OU NEGATIVAS

Como aspecto positivo, salienta-se o facto das radiações solares favorecerem a produção de vitamina D, necessária para o metabolismo do cálcio e para evitar doenças como o raquitismo. O Sol também afecta beneficemente o estado de espírito, estimulando o bom humor. A exposição solar inadequada tem aspectos negativos, nomeadamente na pele, como queimaduras, alterações de pigmentação, envelhecimento precoce e cancro da pele; e nos olhos, como o aparecimento de cataratas, entre outros problemas. Sabia que o bronzeado é uma reacção cutânea à agressão dos raios solares? Quando estes atravessam a pele, esta produz mais melanina (substância que dá cor à pele) como forma de se proteger. Esta capacidade natural de protecção dura apenas um certo período de tempo e não esqueçamos que a actual qualidade da radiação solar é perigosa devido à poluição, sendo o bronzeado natural protecção insuficiente. É ainda importante lembrar que o sol afecta de forma diferente os diferentes tipos de pele.

A radiação ultravioleta (UV)

A luz do Sol é composta por raios com comprimento de onda e energia variáveis, sendo que uma parte dos raios solares é retida pela camada de ozono. Os raios UVB são os mais perigosos para a pele e uma exposição solar excessiva provoca escaldões, queimaduras e cancros da pele (o melanoma é o mais perigoso). Os raios UVA são responsáveis pelo envelhecimento prematuro da pele (esta deixa de ser macia e surgem rugas) e afectam o sistema imunitário. Está provado que os UVA são co-responsáveis pelo aparecimento de cancro cutâneo. Os cabelos também são afectados pelos raios UV, tornando-se secos e quebradiços.

As radiações UV estão presentes na luz do dia, em quantidade que varia com a latitude, a hora do dia e o índice de poluição. São mais intensos nas zonas próximas do Equador e nas regiões polares. A comunidade científica definiu um parâmetro, o Índice UV, que funciona como indicador para as exposições a este tipo de radiação, para que, assim, todas as pessoas entendam os seus efeitos

nocivos. O Índice UV varia entre menor que 2, em que o UV é baixo, 3 a 5, moderado, 6 a 7, alto, 8 a 10, muito alto e superior a 11, extremo. Para a latitude de Portugal, os valores médios de UV de Outubro a Abril situam-se entre 3 e 6, o que significa moderado, com possibilidade de alto em alguns momentos, e entre 9 e 10 de Maio a Setembro, o que corresponde a muito alto.

Os protectores solares

Para evitar os riscos, devemos proteger a pele através do uso de protectores solares, principalmente no Verão, e também durante o resto do ano. Dependendo de como exercem a protecção, os protectores solares podem ser: químicos – absorvem e convertem a radiação em calor, mas podem desencadear reacções alérgicas em indivíduos susceptíveis; físicos ou minerais – reflectem a radiação, não sendo absorvidos pela pele, e são especialmente indicados para crianças e peles sensíveis.

Independentemente do seu tipo de pele, os protectores apresentam um Factor de Protecção Solar que é usado para descrever a “intensidade” com que protegem das radiações UVB, prevenindo eventuais queimaduras. Para além da protecção contra os UVB (expressa pelo FPS), também deve proteger contra os raios UVA.

Como usar o protector solar

O protector solar deve fazer parte dos cuidados diários (e não apenas no Verão), em especial durante as actividades ao ar livre e reforçada nos dias de mais calor. É importante usá-lo correctamente:

- aplique-o 30 minutos antes da exposição, repetindo a aplicação frequentemente (a cada duas ou três horas) e após o banho, mesmo que o rótulo refira que é à prova de água;
- aplique-o generosamente: para proteger o corpo de um adulto de estatura média, deve aplicar uma quantidade de 35g, o que equivale a seis colheres de chá. Não esqueça as zonas mais sensíveis: rosto e orelhas; para os lábios use batom com protecção.

Outras medidas

O uso de protectores solares é apenas uma das medidas de protecção, pelo que deve ter em consideração outras medidas importantes:

- a exposição deve ser gradual, para que a pele se possa adaptar;
- evite a exposição excessiva entre as 11h e as 15h;
- evite a exposição directa de bebés e crianças pequenas;
- use chapéus, óculos de Sol e tenha sempre uma sombra para se poder abrigar;
- use roupas claras e amplas, de materiais naturais como o algodão. Lembre-se que mesmo em dias enevoados, 80 a 90% das radiações atravessam as nuvens e o nevoeiro, atingindo a pele com igual gravidade. Durante os banhos e enquanto nada, a água oferece uma protecção mínima contra os UV. Se usar autobronzeadores para obter um bronzeado mais intenso, mantenha o uso de protector solar.

Como escolher o protector

O protector solar deve proteger contra os UVB e os UVA, ser adequado à idade (as crianças necessitam sempre de um FPS mais elevado), ao tipo de pele e ao índice ultravioleta. Assim, importa conhecer o tipo de pele (fotótipo) e a respectiva reacção à radiação solar para escolher correctamente o FPS. Recomenda-se um FPS, no mínimo, de 15, independentemente do tipo de pele, pois segundo a Organização Mundial de Saúde, os cremes com índice inferior não previnem o cancro de pele. Existem seis fotótipos (ver quadro).

A toma de antioxidantes antes, durante e após a época balnear também é recomendável, nomeadamente betacaroteno, selénio e vitaminas E e C que favorecem o bronzeado e ajudam a retardar o envelhecimento da pele. Hidrate a pele após a exposição solar, pois a aplicação de um creme hidratante ajuda a prevenir o envelhecimento precoce. Escolha um creme ou gel à base de Aloe vera, uma planta bastante útil em casos de queimaduras solares. Aproveite os nossos conselhos e desfrute de um Verão 100%... protegido!

SKINEO SUN (60 CÁPSULAS) ORTIS

Rico em beta-carotenos, prepara e prolonga o bronzeado natural. Indicado em caso de exposição solar, pele sensível aos UV e desidratação cutânea.

Melhora a tolerância ao sol (em caso de alergias) e evita o aparecimento de rugas provocadas pela excessiva exposição solar. PVPR: €13,10



GEL HIDRATANTE COM ALANTOÍNA E ALOE VERA (A 98% - 250G) JASON

O Aloe vera é um dos melhores hidratantes naturais. Neste gel, encontra-se em elevada concentração, resultando numa fórmula não oleosa e que é bem absorvida pela pele. O Aloe suaviza e revitaliza a pele muito seca e desidratada, ao mesmo tempo que ajuda a pele a manter a hidratação normal. Ideal para aplicar após a exposição ao vento e ao sol. Óptimo hidratante diário para todo o corpo. PVPR: €8,40

PROTECTORES SOLARES JASON

A gama Sunbrellas® da Jason é uma gama completa de produtos de protecção solar que oferecem índice de protecção de 20 a 46. Cada produto é adequado para diferentes necessidades de protecção solar: Kid's 125ml, para crianças (IP 46, PVPR: €12,60);

Active 125ml, indicado para desportistas (IP 40, PVPR: €12,40); Family 125 ml, para toda a família (IP 36, PVPR: €10,90); Facial 125ml, indicado para a pele sensível do rosto (IP 20, PVPR: €10,90); e Lip Balm 5g, batom protector para os lábios (IP 20 PVPR: €4,40). A gama Sunbrellas® é formulada com extractos naturais e óleos essenciais que hidratam e nutrem. Oferece protecção UV sem PABA, não contém parabenos e é resistente à água. Ideal para uso diário durante todo o ano.



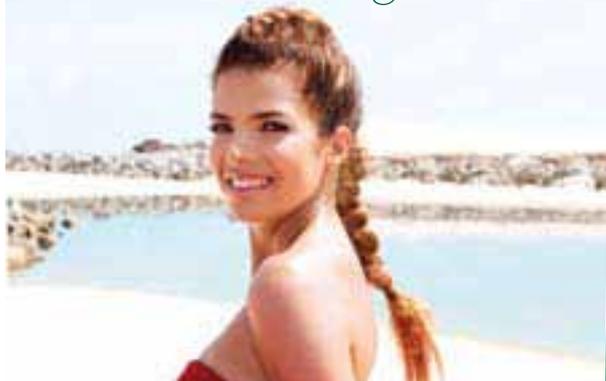
PROTECTORES SOLARES MINERAIS SANTE

Loções solares de origem mineral para toda a família, que asseguram a protecção da pele delicada e sensível ao sol, contra os UVA e UVB, imediatamente após a aplicação. Protegem a pele contra a perda de humidade, proporcionando um bronzeado duradouro. São especialmente recomendados para peles sensíveis e facilmente irritáveis. Loção Solar Familiar IP 30, 100ml (PVPR: €13,80), Loção Solar Familiar IP 20, 100ml (PVPR: €12,10) e Spray Solar Familiar IP 15 (PVPR: €11,35).

TIPO	CARACTERÍSTICAS	REACÇÃO AO SOL	ÍNDICE DE PROTECÇÃO RECOMENDADO NO VERÃO
I	 Pele leitosa, com sardas, cabelos ruivos, olhos verdes ou azuis	Pele extremamente sensível, queima-se facilmente e nunca se bronzeia	Protecção Elevada (FPS 30-50) Protecção Muito Elevada (FPS 50+)
II	 Pele branca, cabelos e olhos claros	Pele muito sensível, queima-se com facilidade e bronzeia-se ligeiramente	Protecção Média (FPS 15-25) Protecção Elevada (FPS 30-50)
III	 Pele branca, cabelo e olhos castanhos	Pele sensível, queimaduras esporádicas e obtém um bronzeado médio	Protecção Média (FPS 15-25)
IV	 Tez morena, cabelo e olhos escuros	Bronzeia-se com facilidade e raramente se queima	Protecção Média (FPS 15-25)
V	 Pele, cabelos e olhos muito escuros	Insensível ao sol, bronzeia-se facilmente e raramente se queima	Protecção Baixa (FPS 6-10)
VI	 Pele, cabelos e olhos negros	Insensível ao sol, é muito pigmentada e nunca se queima	Protecção Baixa (FPS 6-10)

fora de casa

Brasil em Portugal



É o regresso de Vanessa da Mata ao nosso país para dois concertos: 3 de Julho, Coliseu do Porto, e 4 de Julho no Festival Delta Tejo, em Lisboa. A cantora, que fez o dueto 'Good Luck/Boa Sorte' com Ben Harper, vem promover o seu último trabalho 'Sim'. Bilhetes a partir de €20.



Mais música

A provar que o Algarve não é só praia, realiza-se mais uma edição do Allgarve. Entre inúmeros eventos destacamos o concerto de Joss Stone no dia 31 de Julho, no Monumento Duarte Pacheco, em Loulé. A partir de €25.

Para ouvir e voar...

Consumidora das lojas **celeiro**dieta e adepta de um estilo de vida saudável há muitos anos, Mila Ferreira apresenta-nos mais um álbum de originais: Vem Voar! Espacial/NZ Produções.



CoolJazz Fest.

É já no dia 9 de Julho. Existem muito boas razões para lá ir:



Buika

Joshua Redman – 9 de Julho, Cidadela de Cascais;

Jazzanova – 10 de Julho, Cidadela de Cascais;

Eliane Elias – 14 de Julho, Parque Marechal

Carmona;

António Zambujo – 15 de Julho, Parque Marechal

Carmona;

Buika convida **Mariza** – 19 de Julho, Parque Marechal

Carmona;

Mafalda Veiga – 21 de Julho, Parque Marechal

Carmona;

Katie Melua – 22 de Julho, Hipódromo de Cascais;

Lisa Ekdahl – 23 de Julho, Parque Marechal

Carmona;

James Taylor and Band – 29 de Julho,

Hipódromo de Cascais;

Seal – 31 de Julho, Hipódromo de Cascais.



Lisa Ekdahl



Katie Melua



Mafalda Veiga



Jazzanova



Joshua Redman

Tempestade familiar

Continua em cena no Teatro Nacional D. Maria II a peça 'Agosto em Osage' de Tracy Letts com encenação de Fernanda Lapa. A história gira em torno do Clã Weston, que se reúne com um objectivo: apurar a verdade sobre o desaparecimento do pai. Forçada a confrontar verdades escondidas e segredos surpreendentes, a família envolve-se numa discussão com Violet, a matriarca. Preço: entre €7,5 e €16.





SENTE QUE É IMPORTANTE
TER O APETITE
SOB CONTROLO?

Pilk™

O que é?

Pilk™ é um suplemento à base de um concentrado patenteado de proteínas de soro de leite desenvolvido na Dinamarca, com elevados teores de péptidos bioactivos, apresentado em pequenas pérolas muito fáceis de engolir.

Como actua?

Pilk™ pode ajudar no controlo do apetite e, por consequência, na redução do peso. Aumenta a produção de colecistoquinina, uma hormona intestinal que inibe o apetite, enviando ao cérebro um sinal de saciedade, que se traduz numa diminuição da vontade de comer.

Como tomar?

1 pérola, 30 minutos antes das refeições principais. Lembre-se que é importante seguir um plano alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. Uma alimentação inteligente e exercício físico regular e moderado, são fundamentais para melhorar a nossa saúde. Não aconselhado a pessoas com intolerância à lactose.

COMO UM NÓ
NO ESTÔMAGO,

Pilk™
COM ACÇÃO SACIANTE, PODE AJUDAR

À venda nas melhores Lojas de Suplementos Alimentares, Farmácias e Parafarmácias



Água, Calor, Verão

É IMPORTANTE BEBER ÁGUA, MESMO ANTES DE TER SEDE. QUANDO TEMOS SEDE É SINAL DE QUE JÁ ESTAMOS DESIDRATADOS.

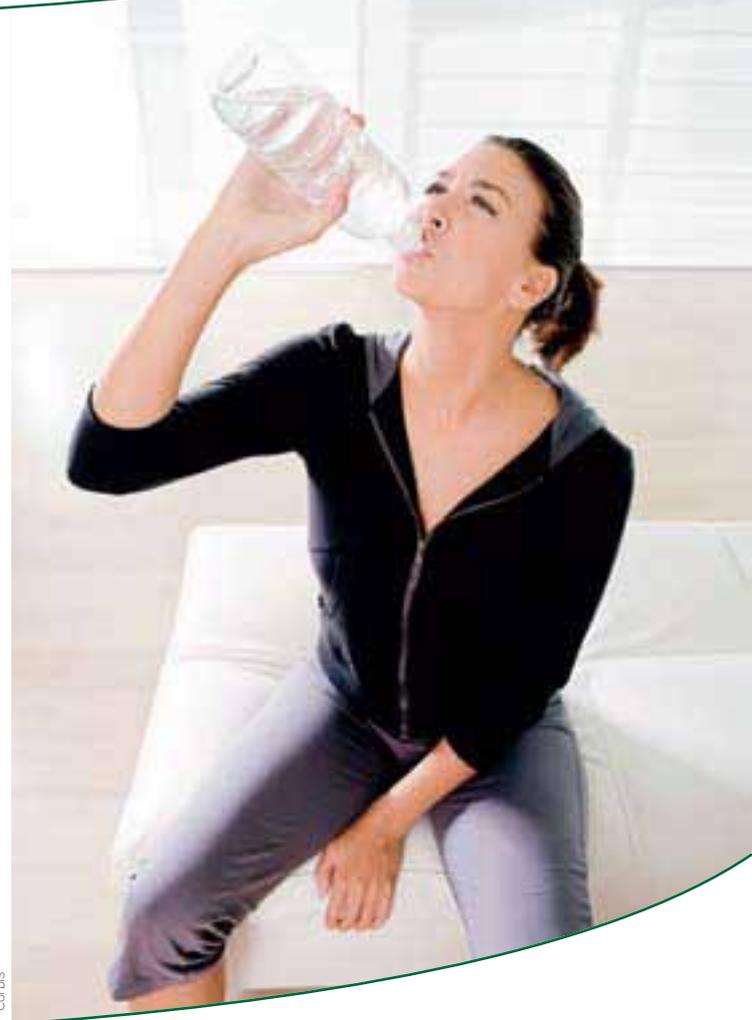
Durante o Verão, com o aumento da temperatura ambiente, torna-se importante um maior cuidado com a hidratação do corpo, uma vez que as perdas de água pelo organismo são maiores. Se com o aumento da temperatura temos naturalmente tendência para mudar um pouco o estilo da nossa alimentação, mais do que nunca, é nesta altura que optamos por refeições leves e frescas, enquadradas numa alimentação saudável. Tal mudança devia também ser feita em relação às bebidas. Apesar de não darmos muita importância aos líquidos da nossa dieta, eles fazem parte da nossa alimentação. Por exemplo, a água faz já parte da nova Roda dos Alimentos e está posicionada mesmo ao centro para destacar a sua importância. Afinal, como diz um provérbio antigo: «Um Homem pode viver 3 semanas sem comer, 3 dias sem beber e apenas 3 minutos sem ar».

Se é um leitor assíduo da nossa revista já sabe que se sentir sede é sinal de que as suas células já estão desidratadas, devendo assim beber água. Relembramos que no caso das crianças e dos idosos, o cuidado deve ser redobrado, pois os mesmos desidratam com maior facilidade.

O papel vital da água

Começemos por abordar as consequências da não hidratação: fadiga, dores de cabeça, dificuldade em manter-se concentrado, câibras, prisão de ventre e até cabelo desvitalizado. Estes sintomas podem corresponder, de facto, a inúmeras situações, mas podem ser causados também por uma “simples” desidratação do seu organismo. Lesões na pele, secura das vias aéreas e olhos, ficando mais propensos a inflamações, pele áspera e seca, dores musculares e pouca quantidade de urina são outros sintomas possíveis de uma desidratação que se pode desenvolver rapidamente.

Nestes casos, a água... é a eterna bebida de eleição! Ela é o componente maioritário do corpo humano,



Corbis

correspondendo a 75% em média. Mas esta percentagem varia consoante a idade e o sexo, por exemplo. É aqui, neste meio, que se desenrolam todas as reacções do nosso organismo: regulação da temperatura corporal, transporte de nutrientes, eliminação de resíduos, entre outras. Eliminada através da urina, fezes, suor e transpiração... Com o termóstato da temperatura a subir, sobem também as nossas necessidades, aumenta a transpiração, aumentando a perda de água pela pele. Não é só a temperatura climatérica, mas também a corporal que tem implicação nas necessidades hídricas, basta pensar que, quando temos febre, aumenta a sudorese e necessitamos sempre de repor a água perdida. As necessidades variam também ao longo do

A água é, sem dúvida,
o melhor hidratante
no tempo quente

dia, dependendo da nossa alimentação, que basta ser um pouco mais rica em sal para haver uma maior necessidade de ingerir água, devido ao aumento da concentração de sódio no líquido extracelular; ou haver um excesso de toxinas e, neste caso, perder mais água devido à necessidade de eliminar estas substâncias... Já para não falar da actividade física, em que se perde água através do suor e da respiração em si.

Deste modo, estamos perante várias partes do organismo que necessitamos de hidratar. Desde a mais pequena célula do nosso coração, é importante a hidratação. Para além dos processos já destacados, a água é fundamental na nutrição do organismo, ao transportar os nutrientes para as células e ao dissolver os mesmos na digestão. Apesar da água não dever ser substituída, alie a sua ingestão a outras bebidas. Os sumos naturais, os néctares, as tisanas, as bebidas lácteas ou isotónicas são algumas opções. Por isso, hidrate-se!

Deve evitar

Evite o álcool, que embora forneça líquidos, é uma bebida diurética, ou seja, acaba por fazer perder mais água do que aquela que nos fornece! As bebidas açucaradas também não são eficazes para hidratar e as gaseificadas devem ser evitadas, a não ser que esteja a necessitar de repor sais minerais.

E como estamos em tempo de férias, se viajar para países tropicais não beba água/bebidas que não estejam engarrafadas e não utilize gelo, a fim de evitar possíveis distúrbios intestinais, vulgarmente designados como diarreia do viajante.

Sabia que?

Permanentemente circulam entre 10 a 15 litros de água no tubo digestivo? A água protege as nossas articulações, constituindo cerca de 70% dos músculos? A perda de 1 a 2% do nosso peso em água pode afectar a nossa capacidade de concentração?

Água de coco sacia a sede

Se pensa que a água de coco é apenas uma bebida com um aspecto "leitoso", engana-se redondamente. O sumo natural retido dentro da polpa do coco é uma bebida refrescante que pode ser denominada como a primeira bebida isotónica natural que sacia a sede. Devido ao seu natural equilíbrio electrolítico, a água de coco ajuda a manter o organismo hidratado, sendo por isso apelidada de "O Fluido da Vida".

Devido à sua composição natural, a água de coco é adequada para pessoas de todas as idades. E uma vez que é isenta de proteínas de leite e de lactose, pode ser considerada uma bebida alternativa em casos de intolerância à lactose e alergia às proteínas do leite de vaca, ajudando também a fortalecer os ossos.



ÁGUA DE COCO BIO DR. ANTÓNIO MARTINS

A água de coco biológica Dr. António Martins é 100% vegetal, isenta de colesterol, isenta de lactose, isenta de proteína do leite, sem conservantes e sem corantes. Disponível nas seguintes variedades:

Água Coco Natural 200ml PVPR: €1,85;

Água de coco + laranja 200ml PVPR: €1,85;

Água Coco Natural 500ml PVPR: €2,60;

Água de coco + banana 500ml PVPR: €2,60;

Água de coco + ananás + acerola 500ml PVPR: €2,60.



ÁGUA CELEIRODIETA

Com a garantia de qualidade de água de nascente, a água celeirodieta hidrata naturalmente. 0.33L PVPR: €0,35; 0.50L PVPR: €0,45; 1.5L PVPR: €0,55; Sport 0.5L PVPR: €0,50. Naturalmente leve!



SUMOS MYSMOOTHIE

Deliciosos sumos 100% naturais, ricos em minerais e antioxidantes, sem açúcar, conservantes, corantes artificiais ou aditivos adicionados. São isentos de produtos lácteos, trigo, OGM e glúten. Com 8 deliciosos sabores: Açai, Mirtilo e Romã PVPR: €1,45; Framboesa, Manga, Maracujá, Morango e Pêssego PVPR: €1,30.



beleza

Cuide-se da cabeça / aos pés

CABELOS, ROSTO E PÉS SÃO ALGUMAS DAS ZONAS CORPORAIS QUE MAIS AGRESSÕES SOFREM NO VERÃO, COM O SOL, A ÁGUA DO MAR OU DAS PISCINAS. PARA QUE POSSA APROVEITAR TUDO O QUE A ESTAÇÃO TEM DE BOM, DAMOS-LHE ALGUMAS SUGESTÕES DE COMPRAS. MIME-SE!

Cabelos de seda

MÁSCARAS CAPILARES MONTAGNE JEUNESSE SPA, UMA VERDADEIRA LINHA SPA QUE DÁ VIDA AOS CABELOS.

- ✿ Máscara Capilar Regeneradora SPA
15 ml, PVPR: €1,40
- ✿ Máscara Capilar Desfrisar SPA
15 ml, PVPR: €1,40
- ✿ Máscara Capilar Volume SPA
15 ml, PVPR: €1,40
- ✿ Máscara Capilar Nutritiva SPA
15 ml, PVPR: €1,40
- ✿ Champô 250ml e Amaciador 200 ml
Hidratantes com Jasmim-Manga e
Algas Jason, PVPR: € 9,90 (cada).



Corpo 100% hidratado

OS LEITES CORPORAIS BACTINEL PROPORCIONAM A HIDRATAÇÃO E OS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA CADA TIPO DE PELE.

- * Leite corporal com Aloe vera e Ácidos de Frutos para Peles Sensíveis 300ml, PVPR: €5,95
- * Leite Corporal com Óleo de Azeitona para Peles Desvitalizadas 300ml, PVPR: €5,95
- * Leite Corporal com Karité e Manga para Peles Secas 300ml, PVPR: €5,95
- * Leite Corporal com Uva e Soja para Peles Flácidas 300ml, PVPR: €5,95
- * Loção Corporal Aloe vera Bio e Lima Daily Care Logona 200 ml, PVPR: €7,50.



Mime o seu rosto

MÁSCARAS FACIAIS DE ARGILA CATTIER, FEITAS A PARTIR DE ARGILA E PLANTAS DE AGRICULTURA BIOLÓGICA.

- * Máscara Facial de Argila Verde para Pele Oleosa 100ml, PVPR: €4,30
- * Máscara Facial de Argila Rosa para Pele Sensível 100 ml, PVPR: €4,30
- * Máscara Facial de Argila Amarela para Pele Seca 100ml, PVPR: €4,30
- * Exfoliante Facial de Argila Branca 100ml, PVPR: €5,95.

LOGONA CREME PARA HIDRATAÇÃO E CUIDADO CONTÍNUOS PARA PELES SENSÍVEIS ALOÉ

- * Creme de Dia Aloé Logona 50ml, PVPR: €13,30
- * Creme de Noite Aloé Logona 50ml, PVPR: €15,00.

PARA PELES SECAS ROSA

- * Creme de Dia Rosa Logona 50 ml, PVPR: €13,30
- * Creme de Noite Rosa Logona 50 ml, PVPR: €15,05.



Hidratar o corpo deve ser um cuidado constante e diário. O tipo de pele deve ser tido em atenção, uma vez que requer diferentes tratamentos.

Pés em forma

GEHWOL SPRAY E CREME PARA PÉS TESTADOS DERMATOLOGICAMENTE. TAMBÉM ADEQUADOS PARA DIABÉTICOS.

- * Gehwol Footdeo Spray Desodorizante para Pés 15ml, PVPR: €9,40.
- * Gehwol Med Protector para Pele Gretada 75ml, PVPR: €7,50.

MÁSCARAS PARA OS PÉS MONTAGNE JEUNESSE

- * Gel Desodorizante Exfoliante 25ml, PVPR: €1,65
- * Gel Relaxante 25ml, PVPR: €1,65
- * Gel Desodorizante Refrescante 25ml, PVPR: €1,65
- * Máscara Dupla para Pés Emulsão 12ml + Loção 5ml, PVPR: €1,65.

Corbis



Os pés devem ser mantidos em boa forma e cuidados, pois suportam toda a estrutura e peso do corpo.

história das marcas

Gehwol

NO ANO DE 1868, EM LÜBBECKE NA ALEMANHA, O FARMACÊUTICO EDUARD GERLACH ASSUMIU O LUGAR DO PAI LUDWIG NA GESTÃO DA MERCEARIA DE FAMÍLIA E TRANSFORMOU O NEGÓCIO NUMA DAS PRIMEIRAS DROGARIAS DO PAÍS

A criação de uma marca de qualidade

Eduard Gerlach fundou, então, um negócio familiar com a marca Gehwol que, rapidamente, se tornou um sinónimo internacional de cuidado para os pés.

Devido ao facto de ter desenvolvido o primeiro creme produzido industrialmente para a prevenção e alívio dos problemas dos pés, Eduard Gerlach é considerado um dos pioneiros do cuidado podológico moderno.

A sua experiência pessoal e conhecimento profissional foram uma mais-valia importante neste caso. Enquanto soldado, passou várias vezes pela experiência insuportável de sentir os pés quentes, doridos e cansados. Como farmacêutico, era capaz de misturar substâncias como o carbonato de potássio, ácidos gordos insaturados, lubrificantes minerais e óleos essenciais com propriedades desinfectantes, de forma eficiente.

O resultado foi a comercialização do "Creme de Cuidado E. Gerlach's" a partir de 1882. Graças às características únicas deste creme especial e ao seu método industrial de produção, Eduard Gerlach foi a primeira pessoa a conseguir produzir produtos de cuidado para os pés com sucesso em grandes quantidades, a preços baixos e com qualidade.

Assim, a maioria das pessoas passou a ter a possibilidade de cuidar dos seus pés, o pré-requisito que faltava para a criação de uma consciência geral da necessidade de cuidarmos dos nossos pés.

Foi o início de uma era na história dos cuidados podológicos. Eduard Gerlach recebeu inúmeros prémios internacionais pela criação do seu Creme de Cuidado.

De um negócio familiar até uma companhia industrial

Após a morte de Eduard Gerlach em 1910, o seu filho, baptizado com o mesmo nome, transformou o negócio de sucesso da família numa companhia industrial versátil que sobreviveu com segurança a duas guerras mundiais e a várias crises económicas, com uma firme capacidade de inovação e de orientação para o cliente. Durante décadas, os produtos para o cuidado dos pés têm sido um dos



muitos grupos desenvolvidos e comercializados pela Gerlach.

Actualmente, a questão do cuidado dos pés é de novo o alvo principal de interesse na sede de Lübecke. Klaus Gerlach-Meinders e Jobst-Peter Gerlach von Waldthausen têm gerido esta tradicional companhia desde 1978 e conseguiram obter vendas superiores a 40 milhões de euros em 2004. Apesar disso, para eles é também importante a manutenção de certos princípios básicos existentes na companhia há quatro gerações: a vontade de assumir a responsabilidade perante inovações pioneiras, a orientação para qualidade absoluta, mostrar grande consideração para com os interesses, tendo em vista os parceiros de confiança dentro do ramo e manter os seus colaboradores altamente motivados, os quais contribuíram consideravelmente para o sucesso contínuo nestes 135 anos. Modernas instalações de investigação e tecnologia de produção avançada garantem um padrão óptimo de qualidade, contudo, a razão básica para a elevada eficiência das preparações Gehwol sempre foi a utilização de substâncias de origem natural.

Através deste conceito, cientificamente comprovado, a tradicional marca Gehwol é, hoje, tal como no passado, um forte orientador de mercado.

Tecnologia actual

Com equipamento de pedicure e mobiliário profissional, a Gerlach expandiu o seu fornecimento no mercado em crescimento dos cuidados para os pés. Em 1966, foi lançado o ramo comercial Gerlach Technology.

Bases de cremes

A Gehwol tem como principal objectivo proporcionar o maior conforto para os seus pés. Desta forma, as bases dos cremes Gehwol apresentam-se como emulsões de óleo-em-água, com características eudérmicas, protectoras e de limpeza, facilmente absorvidas

pela pele. Conheça as bases dos cremes Gehwol e suas propriedades em seguida:



Óleo de Abacate

Óleo rico em nutrientes activos que suaviza e amacia a pele. É facilmente absorvido pela pele e fácil de espalhar, em especial no caso de pele seca e descamativa.

Óleo de Jojoba

Óleo de cuidado que torna a pele sedosa e confere uma sensação de suavidade. Contribui para a manutenção da elasticidade e suavidade da pele.

Lanolina

Substância semelhante à camada dermolipídica, com propriedades de limpeza excepcionais, que contém provitamina D.

Sabões medicinais especiais

Osmoticamente activos contra a formação de bolhas. Contribuem para reforçar a firmeza e a manter a elasticidade da pele. Normalizam a transpiração.

Lípidos naturais

Mantêm a suavidade e firmeza da pele.

Previnem a formação de calos e de gretas na pele.

Óleo de Gérmen de Trigo

Rico em vitaminas, este óleo amacia a pele e fortalece as unhas.



Principais ingredientes activos nos cremes Gehwol:

Alantoína

Ingrediente extraído do castanheiro-da-índia que promove a regeneração da pele.

Farnesol

Desodorizante natural, sem efeitos adversos, que previne o desenvolvimento de odores, com acção bacteriostática.

Extracto de Hamamélia

Fortalece os vasos sanguíneos e activa a circulação. Tem um efeito adstringente.

Extracto de Gengibre

Estimula os receptores térmicos da pele. Indicado para aquecer os pés frios.

Óleo de Manuka

O óleo extraído das folhas de manuka distingue-se pelo seu odor intenso e, segundo testes dermatológicos, é apropriado à higiene dos pés, devido aos seus efeitos suavizantes e ao seu largo espectro de eficácia contra bactérias e fungos.

Mentol

Composto extraído da hortelã-pimenta. Com efeito refrescante, desodorizante, bactericida e antipruriginoso.

Ureia (carbamida)

Com propriedades benéficas para a pele, é utilizada com sucesso na cosmética. Tem propriedades bactericidas e antipruriginosas, regula o balanço hídrico da pele e amacia calosidades.



vale de desconto
€4,50

WHEY TO GO
(340 g/454 g) • Solgar

Válido até: 30.09.2009. 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
€4,15

XAROPE DE SEIVA
(1l) • Naturefoods

Válido até: 30.09.2009. 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
€3,15

MUESLI DE FRUTOS E FRUTOS SECOS
(750g) • Jordans

Válido até: 30.09.2009. 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
€2,80

LIPOSILIM
(48 comprimidos + 12 ampolas) • Ortis

Válido até: 30.09.2009. 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
€2,50

SIKEN FORM CELULIDREN FORTE ANANÁS
(15 saquetas) • Diafarm

Válido até: 30.09.2009. 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
€1,05

BEBIDA DE SOJA BIO COM OMEGA 3
(1l) • Provamel

Válido até: 30.09.2009. 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
€4,50

WHEY TO GO
(340g/454g) • Solgar
Proteína do soro do leite ideal para atletas que se preocupam em aumentar a sua massa e força muscular, na prevenção de fraqueza muscular após a prática de exercício físico e para reforço do sistema imunitário. Nos sabores baunilha (340g), chocolate (454g) e mistura de bagas (454g).



vale de desconto
€4,15

XAROPE DE SEIVA
(1l) • Naturefoods
Bebida biológica, purificante e de sabor delicioso. À base de seiva de ácer, é rica em vitaminas e minerais. Praticada desde há amuitos anos e iniciada pelos povos indígenas, a Dieta da Seiva é utilizada para reduzir peso e desintoxicação com o organismo.



vale de desconto
€3,15

MUESLI DE FRUTOS E FRUTOS SECOS
(750g) • Jordans
Flocos de cereais integrais com passas de uva, frutos de casca rija, banana, coco e sementes de abóbora. Possui baixo teor de sal e alto teor em fibras. Sem aromatizantes, corantes ou conservantes. Adequado para vegetarianos.



vale de desconto
€2,80

LIPOSLIM
(48 comprimidos + 12 ampolas) • Ortis
Produto adelgaçante completo e energizante, limita a acumulação de gorduras, reduz a massa gorda, queima as calorias aumentando o gasto energético e elimina os líquidos em excesso no organismo. Desenvolvido com base em estudos científicos da Universidade Americana do Tennessee.



vale de desconto
€2,50

SIKEN FORM CELULIDREN FORTE ANANÁS
15 saquetas • Diafarm
Ajuda a combater a celulite em todas as frentes: o chá verde e o chá vermelho, presentes na sua fórmula, ajudam no metabolismo da gordura acumulada; o ananás e papaia melhoram a elasticidade da pele; as sementes de uva melhoram a circulação; a chicória ajuda na eliminação de líquidos e toxinas; e os prebióticos melhoram a flora intestinal.



vale de desconto
€1,05

BEBIDA DE SOJA BIO COM OMEGA 3
(1l) • Provamel
A Bebida de Soja Provamel Bio Omega 3 é saborosa, nutritiva e combina os benefícios da soja com os ácidos gordos essenciais do tipo ómega 3. É rica em proteínas de elevada qualidade e não contém colesterol nem lactose. Um copo de bebida com ómega 3 (200ml) fornece 30% da dose diária recomendada de ácidos gordos do tipo ómega 3.



Óxido de zinco

Ingrediente activo importante no cuidado da pele sensível, com efeito antimicrobiano e protector.

O óxido de zinco, na forma activada, é mais eficaz no controlo dos germes que decompõem a transpiração.

Óleos essenciais naturais

Os cremes Gehwol são enriquecidos com óleos essenciais naturais que, quando aplicados na pele, revelam profundidade anti-sépticas, anti-microbianas e/ou anti-inflamatórias.

Óleo de Pinheiro

Revitalizador, refrescante, desinfectante e desodorizante.

Óleo de Citronela

Com características fortemente anti-sépticas, refrescantes, e estimuladoras do processo de regeneração.

Óleo de Eucalipto

Anti-séptico e promotor da reconstrução da epiderme.

Óleo de Alfazema

Efeito suavizante e regenerador, origina uma sensação de conforto e bem-estar. Anti-séptico.

Confie na Gehwol

Ao adquirir um produto Gehwol pode estar certo de que fez uma boa escolha, pois adquiriu um produto de qualidade.

A Gehwol foi desenvolvida em estreita colaboração com podologistas e ajuda a aliviar a maior parte dos problemas dos pés.

Até os diabéticos podem confiar na Gehwol.

Todos os que sofrem de diabetes sabem que devem dar uma especial atenção aos seus pés. O cuidado dos pés é extremamente importante na diabetes, uma vez que esta doença é causa de secura da pele dos pés e qualquer pequena abrasão pode originar complicações graves.

A Gehwol oferece preparações cuidadosamente estudadas contendo ingredientes naturais eficazes e suavizantes.

E isto é muito importante, especialmente para os diabéticos

que devem cuidar muito bem dos seus pés.

Gehwol, tudo para o bem-estar dos pés.



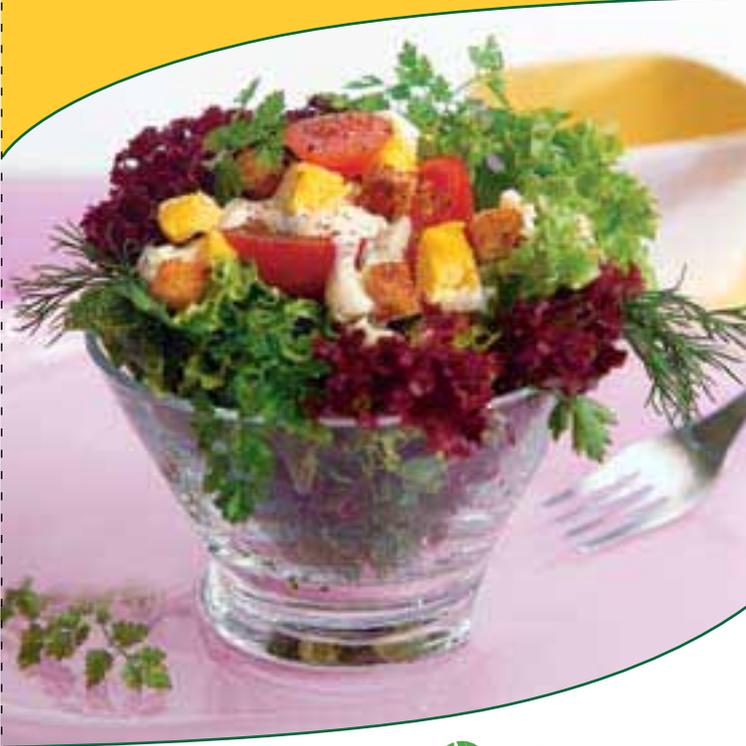
Strudel de maçã e passas



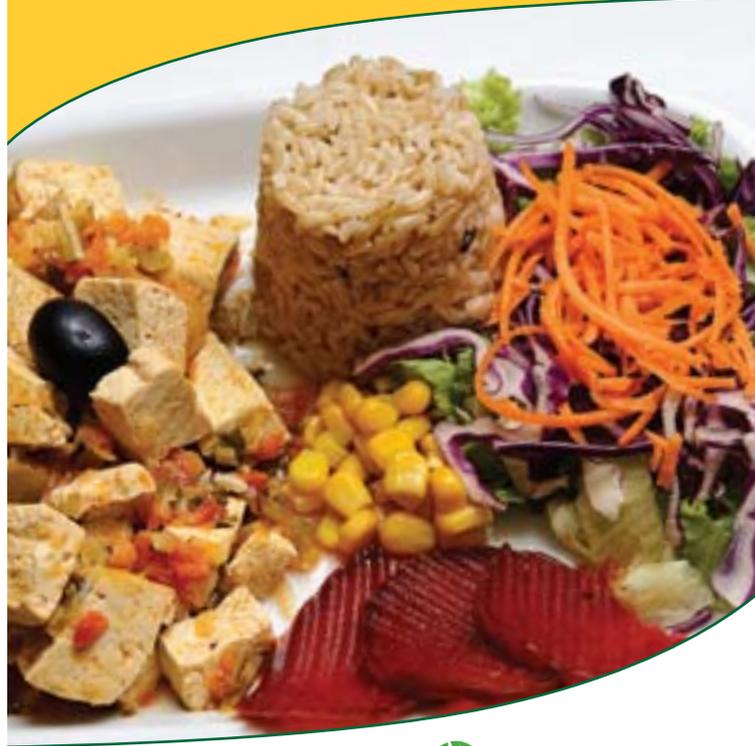
Batido de iogurte e morango



Salada primavera com cobertura de yofu



Moqueca de tofu



Batido de iogurte e morango

Tempo para preparação: 30 min.

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 4 "iogurtes" de soja naturais
- 500 g de morangos
- 50 g de açúcar mascavado Billingtons Dark
- sumo de 1/2 limão

Modo de preparação:

Retire o conteúdo dos "iogurtes" para uma tigela e mexa-os bem com uma colher. Reserve. Lave bem os morangos, retire-lhes os pés e corte-os em pedaços pequenos, reservando alguns inteiros para a decoração. Junte-lhes o açúcar e o sumo de limão e triture com a varinha-mágica, de modo a obter um puré. Num copo alto para batidos, deite um pouco do iogurte de

soja e, de seguida, um pouco do puré de morango. Vá alternando os preparados, até os esgotar, de modo a fazer um efeito decorativo. Leve ao frigorífico até ao momento de servir. Nessa altura, decore os batidos com os morangos inteiros que reservou.

Sugestão

Podemos adicionar um pouco de creme de soja aos iogurtes para que esta mistura não fique tão espessa.

Dica

Coloque pequenas quantidades do puré de morango sobre o iogurte de soja, para que este não se afunde e não se misture com o outro preparado. Para tal, utilize uma colher de sopa.



Strudel de maçã e passas

Tempo para preparação: 1 hora

Ingredientes:

(Para 6 pessoas)

Para a massa:

- 250 g de farinha Naturefoods T65 Bio
- 1 chávena de chá de água morna
- 1 pitada de Lo Salt
- 1 colher de café de vinagre de arroz Clearspring
- 3 colheres de sopa de óleo

Por: Eugénia Varatojo,
Instituto Macrobiótico de Portugal

Para o recheio:

- 1 kg de maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 5 colheres de sopa de sultanas
- 1 colher de café de canela Sonnentor
- raspa de 1 laranja
- 3 colheres de sopa de amêndoas tostadas e laminadas
- miolo de 2 fatias de pão frito em azeite ou óleo até ficar crocante

Preparação:

Numa tigela misture bem a água, o sal, o óleo e o vinagre, mexendo bem. Disponha a farinha sobre uma superfície limpa e lisa, abra um buraco no centro e deite a mistura da água. Envolve tudo até obter uma massa lisa e elástica. Forme uma bola e cubra-a com uma taça de loiça virada ao contrário. Deixe repousar durante uma hora. Estenda a massa sobre um pano polvilhado com farinha e pincele com um pouco de óleo. Misture todos os ingredientes para o recheio e coloque sobre a massa. Enrole a massa e coloque-a num tabuleiro untado com óleo. Volte a pincelar a massa para que fique brilhante. Leve ao forno durante cerca de 40 minutos.



Moqueca de tofu

Tempo para preparação: 40 minutos

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 500g Tofu Bio Natural Provamel
- 4 tomates sem peles nem sementes
- 1 cebola grande picada
- 1/4 de pimento verde
- 1 molho pequeno de coentros
- sumo de 2 limões
- 1 alho picado
- 1 colher chá de sal Marinho celeirodieta
- 500 ml de Leite de Coco Bio para Cozinhar Dr. Antonio Martins
- 4 colheres de sopa de óleo de Palma Natural Globo
- sal q.b.
- pimenta q.b.

Preparação:

Tempere o tofu com sal, o alho picado e sumo de limão e deixe marinar durante 30 minutos.

Pique o tomate, misture com a cebola, o pimento, os coentros, o sumo de um limão, o sal e pise tudo numa tigela.

Misture com o tofu e leve ao lume com o leite de coco.

Mexa uns minutos, deite o óleo de palma e leve a ferver 10 minutos sem parar de mexer em lume brando.

Rectifique o tempero com pimenta e sal.



Salada primavera com cobertura de yofu

Tempo para preparação: 1 hora

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

- 2 ovos biológicos celeirodieta
- 2 fatias de pão torrado
- 4 colheres de sopa de azeite Naturefoods Bio
- 1 colher de sopa de mostarda média-forte
- 3 colheres de sopa de vinagre Naturefoods Bio
- 375 g de Yofu de soja natural Provamel Bio
- sal q.b.
- pimenta de caiena q.b.
- 1 pitada de rosmaninho moído
- 1 alface frisada e 1 alface lollo rosso
- 12 tomates-cereja
- 2-3 raminhos de endro,

salsa e cerefólio

Modo de preparação:

Coza dois ovos durante cerca de nove minutos, descasque-os e corte-os. Tire a còdea do pão torrado, corte-o em cubos e frite-o com uma colher de sopa de azeite, até ficar dourado. Misture a mostarda e o vinagre com um misturador manual. Junte o resto do azeite, gota a gota, e o yofu, mexendo sempre. Tempere com sal, pimenta de caiena e rosmaninho. Desfaça as folhas para a salada, corte ao meio os tomates. Separe dos talos as folhas das ervas. Coloque tudo numa taça, deite por cima a cobertura, coloque os pedacinhos de pão por cima e polvilhe com o ovo cortado.



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

... Bactericida

Qualquer substância utilizada para destruir bactérias como, por exemplo, a penicilina, que é um antibiótico bactericida. Na fitoterapia encontramos algumas substâncias antibacterianas com actividade bactericida como por exemplo o alho, a própolis e a melaleuca. Num estudo laboratorial, investigadores descobriram que o extracto de alho neutralizava a *Helicobacter pylori*, bactéria que provoca úlceras no estômago. A própolis, uma substância produzida pelas abelhas, impede a proliferação de bactérias, fungos e vírus. Tem propriedades antimicrobiana, antifúngica, antiviral, antiparasitária, bactericida e bacterostática, anestésica, anti-inflamatória e antioxidante.

A melaleuca é uma planta com acção bactericida e anti-séptica que, entre outras propriedades, ajuda a regular as glândulas sebáceas.

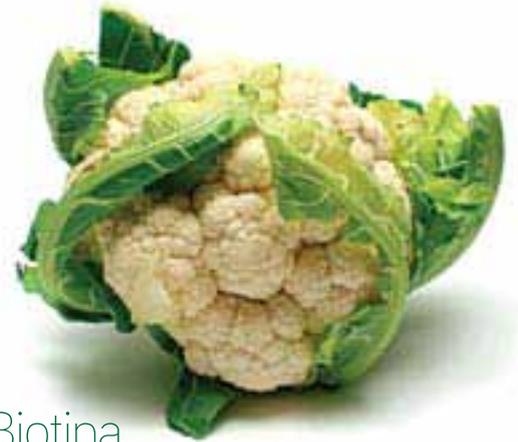


... Balsâmico

Deriva de bálsamo, aromático, com acção suavizante e curativa. Por exemplo, o eucalipto é uma planta com propriedades balsâmicas interessantes, nomeadamente porque suaviza as mucosas respiratórias, facilitando a expectoração. O vinagre balsâmico é escuro e doce, assumindo um papel de destaque na culinária.

... Betaína

A betaína é uma substância alcalóide encontrada na beterraba que contém na sua composição ácido clorídrico (também presente no suco gástrico). Nomeadamente o hidrocloreto de betaína, ajuda a aumentar os níveis de acidez estomacal, sendo útil em casos de hipocloridria, ou seja, quando há uma baixa acidez no estômago, o que pode levar a diversos problemas digestivos. O ácido clorídrico ajuda a destruir parasitas, bactérias e vírus que entram no nosso organismo por via alimentar, sendo assim a nossa primeira linha de defesa. O ácido clorídrico é ainda necessário para a libertação dos minerais dos alimentos.



... Biotina

A biotina é uma vitamina do complexo B, também conhecida como vitamina H. Actua principalmente ao ajudar o organismo no metabolismo energético das proteínas, gorduras e hidratos de carbono, no crescimento celular e na produção de enzimas. Desempenha um papel especial ao aumentar a sensibilidade da insulina e a utilização da glucose pelo fígado, pelo que é utilizada na diabetes. A deficiência desta vitamina pode provocar pele seca e escamosa, unhas quebradiças e seborreia. Assim, os suplementos de biotina melhoram a qualidade das unhas fracas e quebradiças por falta desta vitamina. A biotina existe no fígado, soja, frutos secos, aveia, arroz, cevada, legumes secos, couve-flor e trigo integral.

... Boro

O boro é um oligo-elemento que tem ganhado popularidade nos últimos anos. Auxilia na retenção de cálcio nos ossos, sendo necessário à actividade da vitamina D, responsável pela absorção do cálcio a nível intestinal e sua acumulação nos ossos. Parece igualmente elevar os níveis estrogénicos nas mulheres pós-menopáusicas. Isto possibilita um aumento da utilização do cálcio para a formação óssea, bem como diminui outra sintomatologia associada à falta de estrogénios após a menopausa. Assim, é uma substância útil em casos de osteoporose, artrite e para aliviar alguns sintomas relacionados com a menopausa.

O boro encontra-se em alimentos como frutos, em especial pêras, maçãs, pêssegos, uvas e passas de uva; em vegetais de folha verde; em amendoins e outros frutos secos; e em feijões. A cerveja e o vinho também contém boro.



Este Verão pratique Chi Kung

A FILOSOFIA MÉDICA CHINESA DEFENDE QUE MANTER A SAÚDE É MUITO MELHOR DO QUE CURAR A DOENÇA. CONSIGA-O ATRAVÉS DO CHI KUNG.

Chi Kung, uma ginástica energética

Quando o praticamos experimentamos simultaneamente o seu papel preventivo e de ajuda curativa. Se for usado em estados de doença, o Chi Kung pode ajudar a curar; se não estiver doente, o Chi Kung irá estimular a sua saúde e a sua longevidade. Estas características fazem do Chi Kung um sistema de saúde com qualidades únicas em todo o mundo.

O conceito de saúde da Medicina Tradicional Chinesa

Ter saúde não é apenas não estar doente. Não se pode dizer que uma pessoa é saudável se está frequentemente inquieta, irritada, com lapsos de memória, se não consegue concentrar-se ou dormir de forma saudável e se não tem prazer no trabalho e/ou no lazer. No contexto da Medicina Chinesa, todos estes factos, aparentemente normais, são na verdade manifestações de um desequilíbrio energético. A saúde depende da manutenção de um fluxo de energia livre e desimpedido por canais que circulam em todo o organismo – os meridianos. É quando este fluxo é bloqueado ou interrompido que pode manifestar-se a doença. O Chi Kung surge então paralelamente à acupuntura, moxabustão, fitoterapia, massagem tui na e dietética como um método terapêutico que ajuda a restabelecer o equilíbrio.

Benefícios do Chi Kung

O Chi Kung promove posturas e movimentos que, com uma prática continuada, induzem benefícios de diversas naturezas.

Prevenção: ajuda a evitar a doença.

Promoção da saúde: investe na maximização do potencial de saúde e bem-estar.

Tratamento da doença: restabelece o equilíbrio energético que permite a reposição do estado de saúde.

Desenvolvimento emocional, mental e espiritual: contribui para o auto-conhecimento e para uma melhor integração do ser humano na sua envolvente.



Praticar Chi Kung proporcionar-lhe-á uma viagem extraordinária por novos mundos. Quer experimentar? “Levantar o Céu”

Fique de pé com os braços a penderem naturalmente de cada lado do corpo e com a zona dos rins para fora. Feche os olhos. Preste atenção. Volte as palmas das mãos para baixo, flectindo-as no pulso, levando os dedos a apontar uns para os outros. Ao começar a inspiração, eleve os seus braços descrevendo um arco para cima, até que as mãos se voltem para o céu. Siga as suas mãos com os olhos. Empurre as mãos para cima, como se, tocando no Céu, o quisesse levantar, afastar da Terra. E então, quando a expiração quiser começar, separe as suas mãos para os lados, trazendo-as até abaixo, até que voltem à posição inicial, fazendo também a cabeça voltar à posição inicial. Repita o exercício dez a vinte vezes. De cada vez que “Levanta o Céu”, observe e sinta o seu corpo. É apenas isto! Tal como muitos outros exercícios de Chi Kung, a forma deste exercício é simples. Pratique. O que importa não é a forma mas sim o fluxo de energia que ela induz.

Onde praticar

Na ESMTC, às segundas, quartas e sextas-feiras, das 13h00 às 14h00 e das 18h00 às 19h00. Para mais informações contacte: 213 475 605.

ENCONTRAM-SE ABERTAS AS CANDIDATURAS
PARA O CURSO SUPERIOR DE MEDICINA TRADICIONAL
CHINESA NA ESMTC, ANO LECTIVO 2009/10.

DE MAIO E SETEMBRO:

- ✿ Provas de acesso
- ✿ Entrevistas de selecção
- ✿ Sessões de esclarecimento

Mais informações em www.esmtc.pt
Tel.: 213 475 605 / 213 476 726 / 964 652 042
Rua das Portas de Santo Antão, n.º 110, 3º esq.

Artigo elaborado com a colaboração
da Escola Superior de Medicina
Tradicional Chinesa



Mais cuidado, menos alergia

A nova gama de cosméticos Fragrance Free da Jason não contém perfume nem parabenos, minimizando as reacções alérgicas em pessoas mais sensíveis. A gama dispõe de champô e amaciador — apropriados para todos os tipos de cabelos — gel duche, desodorizante e loção para mãos e corpo — adequados para peles muito sensíveis. Amaciador, 500ml, PVPR: €9,90; champô, 500ml, PVPR: €9,90; desodorizante stick, 75g, PVPR: €7,60; loção mãos e corpo, 250ml, PVPR: €11,90; sabonete líquido, 400ml, PVPR: €8,40.

Vida nova para os cabelos claros!

O Champô e a Loção com Camomila da Herbatint são elaborados a partir de uma fórmula inovadora, estudada para os cabelos claros. Reavivam e iluminam os reflexos dos cabelos claros devido ao extracto de camomila, conhecida pelas suas propriedades aclarantes e suavizantes. O champô limpa, conferindo reflexos, brilho e luminosidade. A Loção aclara os cabelos desde a primeira aplicação sem os danificar, deixando-os suaves e brilhantes.
Champô, PVPR: €6,50;
Loção, PVPR: €7,40.



Frescura Bio e sabor para o seu Verão!

Refresque o seu Verão com as novas bebidas Now da Lammsbräu. A gama Now possui 6 diferentes sabores deliciosos de bebidas sem álcool 100% biológicas: Black Cola, Fresh Lemon, Green Herbs, Red Berry, Sunny Orange and White Bitter. Experimente! PVPR: €1,50.



o snack que faltava!

As batatas fritas Go Pure são feitas com batatas provenientes de agricultura biológica, seleccionadas e fritas em óleo de girassol biológico. São um *snack* delicioso para saborear em qualquer lugar. Conheça os três diferentes sabores: natural, paprika e sem sal. PVPR: €2,05.



novidades



Sem glúten com nova **imagem** e o mesmo **sabor**

Os produtos GLUTANO que já conhece têm agora uma nova imagem. A qualidade e o sabor, contudo, continuam os melhores de sempre!

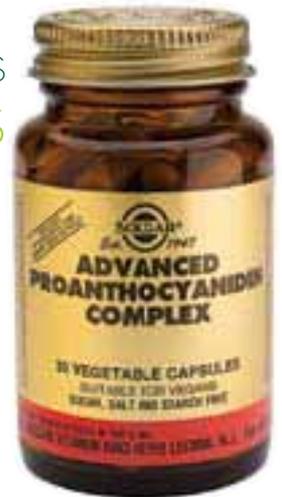
O poder da alga azul-esverdeada

A espirulina é uma alga microscópica unicelular em forma de espiral e de cor azul-esverdeada, utilizada desde os tempos pré-históricos. É um vegetal rico em proteínas, com mais vitamina A do que as cenouras, com mais ferro do que a carne, com clorofila e fibra. Por possuir uma quantidade considerável de vitamina B12 (origem vegetal) é muito procurada por vegans e vegetarianos. É ainda um bom complemento em dietas para perda de peso devido ao seu elevado valor nutricional e energético que ajuda a impedir a perda de massa muscular e a ter um efeito saciante. PVPR: €16,40.



A inovação nos antioxidantes

As proantocianidinas oligoméricas possuem uma acção antioxidante duas vezes superior à da vitamina C e 50 vezes superior à da vitamina E. Este complexo da Solgar é uma mistura sinérgica das mais potentes proantocianidinas provenientes de plantas, mais bioflavonóides. PVPR: €30,70.



Plano Verão em Forma



É quando chega o calor que olhamos mais para o nosso corpo e preocupamo-nos mais com a boa forma. Se este é o seu caso, saiba que o **celeiro**dieta pensou em si! O Plano Verão em Forma do **celeiro**dieta, elaborado por um médico e uma nutricionista, está repleto de informações para que viva este Verão a 100% e sempre em Forma! Contém: dicas práticas, conselhos nutricionais, sugestões de exercício físico e planos alimentares à sua medida para atingir os seus objectivos este Verão. Se quer emagrecer, ganhar peso, dizer adeus à celulite e gorduras abdominais ou até mesmo manter o seu peso, o Plano Verão em Forma **celeiro**dieta tem a solução adequada para si. Vá já a uma loja **celeiro**dieta e peça o seu, grátis! Mais informações em www.celeiro-dieta.pt

Sabor biológico



Chicória biológica instantânea naturalmente sem cafeína. Chicorée da Favrichon surpreender-lhe-á com seu delicioso sabor! PVPR: €4,30.

Toniven

Toniven para as minhas pernas...
Conforto e Leveza!

Estudo de Eficácia:
93.5% efeitos positivos!*

- nas pernas pesadas
- nos formigueiros
- nos tornozelos inchados

INGREDIENTES ACTIVOS
100%
de origem
NATURAL



*Estudo de eficácia realizado pelas Laboratórios ORTIS, com 300 voluntários, tomando 4 comprimidos por dia, sem espaço de duas semanas.

EFICÁCIA TESTADA

À venda em lojas de produtos naturais, lojas Celaria-Dieta e no El Corte Inglés.

Distribuído por: DITIMPORT, S.A. • Rua 14 de Dezembro, n. 45. Póvoa. 3249-017 Lisboa Tel.: 21 090 60 00 • Fax: 21 010 60 12 • www.ditimport.pt • ditim@portitiboladitimport.pt



Beleza natural que se vê nos cabelos, unhas e pele.

Solgar Skin, Nails and Hair é o suplemento alimentar diário especialmente formulado para melhorar o estado do **cabelo, unhas e pele**. Rico em enxofre, sílica e zinco, reúne nutrientes essenciais para uma proteção antioxidante, otimizando a síntese de colágeno e queratina, que fortalecem cabelos e unhas e protegem a sua pele, deixando-a mais bonita. Melhor do que qualquer solução cosmética, esta fórmula natural actua com eficácia onde é mais importante: a partir do interior.

Conquiste uma nova elasticidade da pele e resistência das unhas e cabelo. Con siga saúde e beleza, naturalmente.



Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza



Distribuído por:  **dietimport** Rua 1ª Dezembro, nº 45 - 3º andar • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoiado@lenta.dietimport.pt

Os produtos Solgar estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas **celeiro**dieta e em espaços dietéticos.