

vidaceleiro

DESPERTE OS SEUS SENTIDOS

DESPORTO

FÓRMULA EFICAZ
PARA CORPO E MENTE
SAUDÁVEIS

DIABETES

APRENDA A LIDAR
MELHOR COM
A SITUAÇÃO

DURMA
BEM
CONHEÇA
O PODER
REPARADOR
DO SONO

SAIBA COMO SE
PROTEGER DA **GRIPE**

REVISTA DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Nº 3 Outono 2009 - Grátis PVP €1,50



2 101084 000004

O seu escudo natural contra as agressões externas.

Solgar Advanced Antioxidant Formula é o suplemento alimentar diário que o ajuda a proteger-se das **agressões externas** a que está diariamente sujeito. Através duma acção múltipla antioxidante – com vitaminas, minerais, aminoácidos e coenzimas –, viva equilibradamente, protegendo-se das agressões diárias que podem relacionar-se com stress, consumo excessivo de tabaco ou álcool, exposição a fumos ou metais pesados, etc.

Para que viva o seu dia-a-dia protegido. Consiga saúde e equilíbrio, naturalmente.



Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza



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

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

Já tem o seu Plano Inverno Defesas?

nesta edição...



Caro(a) Leitor(a),

Não há como pensar no regresso do Outono sem pensar em gripes e constipações e, em especial, na tão falada Gripe A. Por todo o lado e por vários meios, somos convocados para esse assunto. E a pressão é tanta que, de certa forma, quase damos por nós num estado de preocupação desnecessário. Não que a Gripe A não mereça a nossa atenção, mas porque a melhor forma de atravessarmos este tempo é mantendo a calma, recolhendo a informação e apostando na prevenção. É nisso que estamos empenhados e é com este espírito que vamos, passo a passo consigo, atravessar este Outono.

Como tantas vezes vimos insistindo, é no quotidiano que conquista a sua saúde, superando os habituais desafios invernais – como gripes e constipações – através de uma mudança de atitude geral para com a vida, através de hábitos saudáveis contínuos.

Para ajudá-lo a ultrapassar todos esses desafios, conquistando defesas e resistências acrescidas, o **celeiro**dieta preparou o Plano Inverno Defesas, com recomendações úteis para se sentir saudável, forte e protegido. Da alimentação aos conselhos práticos, incluindo as formas de evitar o contágio e instruções para uma higiene pessoal adequada, e ainda sugestões de produtos naturais que podem, de facto, contribuir para o reforço do seu sistema imunitário, melhorando substancialmente o seu estado geral de saúde e a sua qualidade de vida. Lembre-se que um sistema imunitário forte é a melhor protecção contra gripes e constipações.

Estamos neste desafio juntos e pode contar com o nosso apoio e empenho para que a calma prevaleça, a informação seja a necessária e a prevenção se revele adequada.

E porque o Outono não é necessariamente feito de gripes e constipações, seleccionámos outros pontos de interesse para que possa encontrar a motivação necessária para os dias mais frios e cinzentos. Por exemplo, falamos sobre desporto num artigo repleto de dicas de nutrição e suplementação para estar em forma. Apresentamos também cuidados de beleza no masculino, já que os homens cada vez se preocupam mais com a sua aparência.

Não se esqueça ainda que no dia 1 de Outubro se celebra o dia mundial do Vegetarianismo. E como as lojas **celeiro**dieta apoiam 100% o Vegetarianismo, dedicámos o nosso “Sabia que” a este tema. Leia e descubra como o Vegetarianismo pode proporcionar uma vida mais saudável e contribuir para salvar o planeta.

Boa leitura,

Tiago Lôbo do Vale, Director da Vida Celeiro



6

Gripe

Algumas notícias alarmantes têm causado ansiedade na população com o surgimento da Gripe A (H1N1). Saiba quais os sintomas e como deve reagir se desconfiar estar infectado com este novo vírus.

22

Cereais

Os cereais são uma importante fonte de hidratos de carbono, vitaminas, minerais e fibras. Inclua-os nas suas refeições.



29

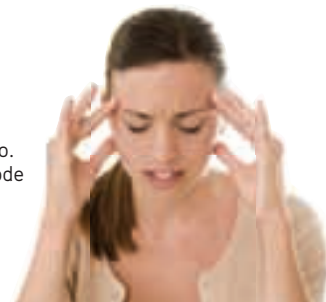
Sono

O sono é essencial para a manutenção do nosso equilíbrio. É a dormir que há grande parte da recuperação orgânica, física e psíquica.

40

Enxaqueca

A enxaqueca afecta cada vez mais a população. Saiba como a pode prevenir e quais os tratamentos disponíveis.



perfil

Angélico Vieira

DEPOIS DO GRANDE SUCESSO DOS D'ZRT, DECIDE APOSTAR NUMA CARREIRA A SOLO, COM O SEU PRIMEIRO ÁLBUM NAS BANCAS HÁ JÁ CERCA DE UM ANO. A DAR CARTAS TAMBÉM NA REPRESENTAÇÃO, CONFESSA QUE A MÚSICA É A SUA GRANDE PAIXÃO.



Começou por cantar nos D'ZRT e já canta a solo. Como surgiu esta paixão pela música?

Desde sempre que tenho muito contacto com a música, pois cresci com dois tios em que um era vocalista de um grupo de RAP e outro tinha uma extensa biblioteca de música variada, o que me deixou sempre bastante familiarizado com esta área.

Já o vimos a representar em várias produções nacionais. Ser actor era igualmente um objectivo?

Sempre achei fascinante o mundo da representação. Mas, ao contrário da música, não era um objectivo de vida! Acabei por me cruzar com oportunidades a nível da representação que estavam ligadas à música, as quais achei extremamente aliciantes, tais como as primeiras novelas que fiz: Morangos com Açúcar (TVI) e Dance Dance Dance (Rede Bandeirantes – Brasil). Após estas duas experiências, familiarizei-me mais com este meio, numa relação óptima que pretendo perpetuar.

“Angélico” é o nome do seu primeiro álbum a solo. Este projecto está a ter a repercussão desejada?

Não tenho a receita para o sucesso, caso contrário faria de imediato um *franchising* com a comercialização do produto (risos). Mas esforço-me para que o meu trabalho seja avaliado com critérios de qualidade e, felizmente, o *feedback* tem sido positivo. Acho que a melhor recompensa que um artista pode ter é público para aquilo que faz. Agradeço todos os dias por ter público para a minha música. É ele que permite que faça aquilo que mais gosto e motiva-me para fazer sempre mais e melhor.

O que faz para manter a boa forma?

Primeiro que tudo, acho que a minha genética ajuda-me bastante. Mas, mesmo assim, pratico exercício físico e tenho cuidado com a alimentação, evitando gorduras e fritos.

Quais os cuidados que tem com a alimentação?

Como de tudo, embora evite gorduras e fritos. Não deixo de saborear o que a vida tem para me oferecer.

Enquanto cliente **celeiro**dieta, quais os produtos que mais procura nas nossas lojas?

Regularmente adquiro barras proteicas para consumir logo após o desgaste físico dos concertos, bem como outros produtos essenciais para manter um estilo de vida saudável.

Novo! Filetes e Nuggets de Soja Provamel



NOVO!

Conheça as novas alternativas à carne da Provamel!

Anda à procura de uma refeição saudável, saborosa e de fácil preparação? A Provamel tem a solução: os Filetes e Nuggets de soja são 100% vegetais, preparados com grãos de soja biológicos e naturalmente isentos de lactose e colesterol. O seu aspecto tentador, a sua textura crocante, o seu tempero e sabor deliciosos, fazem com que lhes seja difícil resistir. Bastam apenas 3-4 minutos numa frigideira ou no forno para estarem prontos! Desfrute da sua refeição! Para mais informações visite: www.provamel.com



Filetes



Nuggets

PROVAMEL. AME O SEU FUTURO



Reforce as suas defesas contra a Gripe



ALGUMAS NOTÍCIAS ALARMANTES TÊM CAUSADO ANSIEDADE NA POPULAÇÃO COM O SURGIMENTO DA GRIPE A (H1N1). SAIBA QUAIS OS SINTOMAS E COMO DEVE REAGIR SE DESCONFIAR ESTAR INFECTADO COM ESTE NOVO VÍRUS

Diariamente, estamos expostos a milhares de agressões externas. No entanto, o nosso corpo está preparado com um complexo sistema de defesa, o sistema imunitário. A primeira linha de defesa do nosso corpo é constituída, entre outros, pela pele, mucosas, acidez gástrica e saliva, barreiras físicas que impedem a entrada de parte dos organismos patogénicos. Para além da já habitual gripe sazonal, no decorrer das últimas semanas têm surgido inúmeras actualizações sobre a infecção gripal por um novo tipo de vírus. As próximas linhas pretendem diferenciar a gripe sazonal da Gripe A (H1N1) e responder a questões gerais sobre esta última, fornecendo ainda alguns conselhos úteis.

Gripe sazonal

A gripe é uma doença contagiosa, resultante da infecção pelo vírus influenza, sendo potencialmente perigosa em crianças, imunodeprimidos e idosos. O vírus da gripe pertence à família *Orthomyxoviridae*, que inclui os vírus influenza dos subtipos A, B e C, cuja distinção é feita com base nas diferenças antigénicas da nucleocápside e das proteínas da matriz (HxNy). O seu período de incubação é, em média, de dois dias, ao passo que a recuperação dá-se num intervalo de tempo que oscila entre poucos dias a duas semanas. A infecção inclui sintomas como: febre elevada, arrepios, dor de cabeça, dor e rigidez musculares, fadiga, garganta inflamada, nariz entupido e tosse seca.

O vírus influenza transmite-se facilmente através de gotículas de saliva expelidas com a respiração, tosse ou espirros. Após entrada no nosso organismo, o vírus destrói a mucosa do tracto respiratório e infecta as suas células. O tratamento da gripe passa, normalmente, pelo alívio dos sintomas, recorrendo-se ao uso de analgésicos, antipiréticos e descongestionantes nasais. Os antibióticos apenas devem ser administrados quando existe infecção bacteriana secundária.

Gripe A (H1N1)

No primeiro trimestre de 2009, um surto de infecções provocadas por um vírus influenza ocorreu no continente americano. Este novo vírus descobriu-se pertencer ao subtipo A e ser resultado da conjugação de vírus humanos, suínos e aviários.

Os vírus influenza, como referido anteriormente, são vírus de invólucro pertencentes à família *Orthomyxoviridae*, repartidos por três subtipos (A, B, e C), sendo que, normalmente, os responsáveis por surtos de gripes em humanos pertencem ao subtipo A e possuem uma extraordinária capacidade de variação genética.

Prevenção para um Inverno saudável

Um sistema imunitário forte é a melhor protecção contra gripes e constipações, devendo, por isso, descansar adequadamente, assegurar as suas necessidades nutricionais e fazer uma dieta equilibrada, que permita garantir a presença de todas as vitaminas e minerais importantes para o sistema imunitário. No entanto, mesmo quando estes requisitos são cumpridos, por vezes, o nosso organismo necessita de uma ajuda extra. Existe uma vasta gama de plantas que apresentam propriedades imunoestimulantes. Algumas delas, quando combinadas, actuam de forma sinérgica, aumentando a sua eficácia e podendo ainda desempenhar uma acção directa contra os patógenos responsáveis pela infecção.

Como medida de prevenção para gripes e constipações, existem várias opções de suplementos alimentares que o poderão ajudar a reforçar as suas defesas imunitárias, para além de serem úteis no alívio dos sintomas e no combate à infecção.



Para ajudá-lo a passar pelo Outono e pelo Inverno, o **celeirodieta** preparou o Plano Inverno Defesas, um guia prático com recomendações úteis para se sentir saudável, forte e protegido. Vá a uma loja **celeirodieta** e peça já o seu, grátis! Ou faça o **download** em www.celeiro-dieta.pt.

O QUE DEVEMOS SABER SOBRE A GRIPE A (H1N1)

O que é?

- ✿ A Gripe A é uma doença infecto-contagiosa que afecta o nariz, a garganta e a árvore respiratória, provocada por um novo vírus da gripe, o designado vírus da Gripe A (H1N1).
- ✿ Os primeiros casos confirmados da doença surgiram em Abril de 2009, primeiramente no México, seguindo-se os EUA e outros países, em vários continentes.

O que é o vírus da Gripe A (H1N1)?

- ✿ O vírus da Gripe A (H1N1) é um novo subtipo de vírus que afecta os seres humanos, contendo genes das variantes humana, aviária e suína do vírus da gripe, numa combinação genética nunca antes observada em todo o Mundo.

Como se transmite?

- ✿ A Gripe A transmite-se através do contacto com indivíduos doentes, desde os primeiros sintomas até cerca de sete dias após o seu início.
- ✿ O vírus encontra-se presente nas gotículas de saliva ou secreções nasais das pessoas doentes, podendo ser transmitido através do ar, em particular quando as pessoas doentes espirram ou tosse em espaços fechados e pouco ventilados.
- ✿ O vírus pode, também, ser transmitido através do contacto das mãos com superfícies, roupas ou objectos contaminados por gotículas de saliva ou secreções nasais de uma pessoa doente, se, posteriormente, as mãos contaminadas entrarem em contacto com a boca, nariz ou olhos.

Quais os principais sintomas?

- ✿ A Gripe A apresenta, na maioria dos casos, uma evolução de baixa gravidade, embora já tenham sido registadas algumas de maior gravidade que conduziram à morte.
- ✿ Na gripe sazonal, regra geral, as crianças, as mulheres grávidas, os doentes crónicos e debilitados e as pessoas idosas apresentam uma maior vulnerabilidade à doença. Contudo, a Gripe A, na Europa, tem atingido predominantemente os adultos jovens, de ambos os sexos.
- ✿ Os principais sintomas são semelhantes aos da gripe sazonal e incluem febre de início súbito (superior a 38°C), dores musculares, cansaço físico e, eventualmente, tosse, dores de garganta, diarreia ou vómitos.

Qual o período de contágio?

- ✿ Os doentes podem infectar outras pessoas por um período até sete dias ou durante todo o tempo em que manifestarem sintomas.

O que facilita o contágio?

- ✿ A transmissão do vírus é facilitada quando existe uma deficiente higiene das mãos, contacto com objectos ou materiais contaminados (o vírus permanece activo entre duas a oito horas nas superfícies), permanência em ambientes fechados e pouco arejados, proximidade entre pessoas e em cumprimentos pessoais.

A doença pode ser tratada?

- ✿ O novo vírus H1N1 é, na maioria dos casos, sensível aos fármacos disponíveis para tratamento de infecção por influenza, oseltamivir e zanamivir. De momento, não existe vacina que proteja as pessoas contra o novo vírus da Gripe A (H1N1), esperando-se que a mesma esteja disponível no final de 2009.

A vacina da gripe sazonal é eficaz contra o novo vírus?

- ✿ Não há evidência científica, até ao momento, de que a vacina contra a gripe sazonal confira protecção contra a Gripe A (H1N1). No entanto, poderá impedir que contraia a gripe sazonal, evitando, assim, um período de maior debilidade imunitária propício a outras infecções por vírus (inclusive H1N1) e bactérias. É ainda de referir que a nova Gripe A tem afectado maioritariamente adultos jovens e crianças, facto que fez levantar a hipótese, ainda por comprovar devido à falta de suficientes dados científicos, da existência de alguma imunidade prévia dos mais idosos, por contacto com outros vírus da gripe e por vacinações anteriores.

O que posso fazer para prevenir o contágio?

- ✿ Cubra a boca e o nariz quando tossir ou espirrar com um lenço de papel, nunca com a mão, colocando-o, logo após o seu uso, no caixote do lixo. No caso de não poder usar um lenço de papel, tape a boca com o antebraço. A seguir, lave as mãos.
- ✿ Lave frequentemente as mãos, com água e sabão ou com uma solução de base alcoólica, em especial após ter tossido, espirrado ou assoado o nariz. Faça-o também quando: utilizar os transportes públicos; frequentar locais com grande afluência de público; antes e depois de comer, preparar ou servir refeições; sempre que utilizar a casa de banho; mexer em lixo, terra ou dejectos de animais; mudar fraldas; ou tocar em objectos de utilização partilhada.
- ✿ Se não tiver as mãos lavadas, evite mexer nos olhos, nariz e boca.
- ✿ Limpe frequentemente superfícies e objectos sujeitos a contacto.
- ✿ Evite o contacto com pessoas que apresentem sintomas de gripe. Se não puder evitar mantenha, pelo menos, uma distância de segurança, não inferior a um metro.

Consulte as nossas sugestões de suplementos alimentares para reforçar a imunidade e combater as gripes e constipações no quadro ao lado.



SUBSTÂNCIAS	ACTIVIDADE	AS NOSSAS SUGESTÕES
EQUINÁCEA (Prevenção e Auxílio ao Tratamento)	Os compostos activos presentes na equinácea potenciam a função imunitária devido a várias acções, como o aumento da produção de leucócitos; a estimulação da activação de leucócitos (macrófagos, células natural killer e linfócitos T); o aumento da produção de vários compostos potenciadores da resposta imunitária (interferão, entre outros); o potenciar da utilização de vias alternativas complementares (aumenta a migração de leucócitos para as áreas de infecção) e a redução dos níveis de hialuronidase (composto que permite a disseminação da infecção).	  EQUINÁCEA SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARDIZADO DAS PARTES AÉREAS E DA RAIZ (60 cápsulas vegetais) PVPR: €21,20 COMPLEXO DE EQUINÁCEA, HIDRASTE, UNHA-DE-GATO SOLGAR (60 cápsulas vegetais) PVPR: €29,20 PROPEX EQUINÁCEA + PRÓPOLIS GOTAS ORTIS 100ML PVPR: €19,90 PROPEX EQUINÁCEA GOTAS ORTIS 100ML PVPR: €15,85
VITAMINA C (Prevenção e Auxílio ao Tratamento)	A vitamina C é referida como o principal nutriente de suporte imunitário pelo papel essencial na função imunitária. Estudos mostraram que reduz a duração e severidade dos sintomas de constipações e alguns autores sugerem que reduz o risco de contracção de constipação. Aumenta a função dos leucócitos, a produção de interferão e a actividade dos anticorpos. As necessidades em vitamina C aumentam durante a infecção. Uma revisão de 16 estudos revelou que, em média, indivíduos suplementados com vitamina C tiveram menos 34% dos dias de doença por ano.	  ESTER-C PLUS® VITAMINA C 1000MG SOLGAR (30/60/90 comprimidos) PVPR: €13,95 €23,95 €34,70 VITAMINA C 1000MG COM FRUTOS DE ROSEIRA BRAVA SOLGAR (100 comprimidos) PVPR: €16,10 KANGAVITES SOLGAR – VITAMINA C 100MG – SABOR A LARANJA (90 comprimidos mastigáveis) PVPR: €15,50
ZINCO (Prevenção)	Em conjunto com a vitamina C, o zinco é um importante nutriente de suporte imunitário. O zinco é um nutriente primário na função imunitária, particularmente devido aos seus efeitos benéficos sobre a função do timo e dos leucócitos. É ainda requerido para a libertação, a partir do fígado, da vitamina A armazenada.	  GLUCONATO DE ZINCO 50MG SOLGAR (100 comprimidos) PVPR: €8,75 PROPEX IMMUNO ORTIS (60 comprimidos) PVPR: €14,90 PROPEX EXPRESS ORTIS (45 comprimidos) PVPR: €13,90
PRÓPOLIS (Auxílio ao Tratamento)	Esta gomo-resina vegetal possui propriedades antimicrobianas e estimula o sistema imunitário, sendo tradicionalmente utilizada para incrementar a resistência do organismo ou como coadjuvante no tratamento de infecções respiratórias.	  PROPEX X-SPRAY ORTIS 24ML PVPR: €12,90 PROPEX FLUIDITY ORTIS 150ML PVPR: €12,90 PROPEX COMFORT ORTIS 150ML PVPR: €12,90 PROPEX EQUINÁCEA + PRÓPOLIS GOTAS ORTIS 100ML PVPR: €19,90 PROPEX PRÓPOLIS GOTAS ORTIS 50ML PVPR: €19,90
VITAMINA D (Prevenção)	A vitamina D é um potente modelador do sistema imunitário. Está comprovado que possui vários efeitos sobre a função imunitária, podendo aumentar a imunidade inata. Investigações recentes indicam que a vitamina D se tem revelado útil no reforço das defesas. Vários investigadores defendem que a adição de Vitamina D a um regime de reforço do sistema imunitário poderá ser útil na prevenção da gripe A (H1N1). Estudos clínicos reportaram já a acção preventiva da vitamina D contra o vírus influenza.	 VITAMINA D3 400UI SOLGAR (100 cápsulas) PVPR: €7,00

Gripe A

“Devemos estar atentos, mas não alterar a nossa vida de maneira a que o dia-a-dia se torne um pesadelo.”

Qual a sua opinião sobre a gripe A e o protagonismo que lhe está associado?

A gripe A é uma situação que devemos ter em alerta, por ser um vírus que tem provado ser bastante contagioso. Contudo, deve ser encarada como a gripe normal, porque os sintomas são praticamente os mesmos. E, em ambos os casos, se não for aplicado o devido tratamento, podem surgir complicações. No ano passado, por exemplo, morreram cerca de mil pessoas na época gripal. E, felizmente, em Portugal ainda ninguém morreu deste novo vírus. O importante é tentarmos aumentar as nossas defesas e tomar algumas medidas higiénicas e comportamentais para evitar o contágio. Portanto, as pessoas que começarem a sentir os sintomas da gripe devem tomar as mesmas medidas que têm por hábito tomar no caso de gripes normais: ficar em casa de repouso; beber muitos líquidos; tomar antipiréticos, aspirinas (ácido acetilsalicílico) ou paracetamol; vitamina C; e aguardar 2 a 3 dias. Devem ainda colocar a máscara para não contaminar os familiares. Apenas se o quadro se complicar ou se tiver algum tipo de risco associado é que deverão deslocar-se ao hospital.

O que é que costuma recomendar aos seus pacientes para prevenir gripes e constipações?

Tenho por hábito recomendar, em todas as épocas invernosas, uma prevenção para fortalecer o sistema imunitário. Essa prevenção pode fazer-se com várias substâncias que, em conjunto, resultam muito bem, pelo menos pela minha experiência clínica. O que recomendo, habitualmente, é a toma de equinácea, vitamina C, zinco e também de vitamina D. Em alguns casos, a própolis pode igualmente ser adicionada. E de facto, aquelas pessoas que fazem a prevenção têm menos probabilidades de contrair as patologias comuns deste período (amigdalites, bronquites, sinusites, otites) ou as doenças virais, sejam constipações ou gripes.

A toma das substâncias que citou também ajuda a prevenir a gripe A?

Sim, são gripes muito semelhantes e a prevenção é a mesma, tanto para a gripe comum quanto para a gripe A.

As pessoas que contraíram esta gripe devem tomar antivirais como o Tamiflu, por exemplo?

Isso é uma grande discussão. Se a pessoa sofrer de doenças crónicas ou tiver um sistema imunitário débil, deverá consultar um médico e não fazer medicação por si própria. Assim como, se houver alguma sintomatologia que demonstre ou preveja haver uma infecção oportunista, como uma pneumonia ou infecção bacteriana, deverá fazer logo antibioterapia, mas sempre com a recomendação de um

médico. Se for um adulto ou jovem, saudável, o próprio organismo conseguirá debelar a gripe em 3 a 4 dias, como acontece com a gripe normal. Além da toma dos antipiréticos e da vitamina C, há estudos que demonstram que extractos de sabugueiro, equinácea, própolis poderão ter uma acção benéfica. Aliás, os produtos ou suplementos que aumentam a imunidade poderão ser ingeridos nessa altura.

Actualmente, não existe vacina contra a Gripe A. Mas, aconselha tomar a vacina contra a gripe sazonal?

Aqueles que têm contacto com o público e que têm mais hipóteses de contrair a gripe sazonal, poderão tomar a vacina. As vacinas contra a gripe comum são estudadas e experimentadas, embora sejam adaptadas aos vírus de cada ano, pela Organização Mundial de Saúde. A pessoa que tomar esta vacina terá uma cobertura provavelmente acima dos 60% em relação à gripe sazonal.

Que suplementos considera essenciais no combate às gripes?

Para prevenir as gripes, deve tomar vitamina D ou o óleo de fígado de bacalhau que também tem vitamina D e A; a equinácea, que se pode tomar sozinha ou com própolis; a vitamina C e o zinco. No caso do aparecimento da síndrome gripal, poderá tomar os mesmos suplementos, adicionando o extracto de sabugueiro.

O que se deve fazer em caso de uma epidemia?

Para evitar o contágio, para quem possa, o melhor será não sair de casa. Nomeadamente, as pessoas com doenças crónicas ou mais frágeis.

Quais os conselhos de prevenção que dá às pessoas que têm de sair todos os dias para trabalhar?

As únicas medidas que aconselho são: evitar respirar para cima das pessoas; desviar a face para zonas onde não estejam pessoas a respirar na sua direcção; espirrar para um lenço de papel, descartando-o em seguida, ou para a parte interior do cotovelo, lavando as mãos imediatamente; lavar bem as mãos e aplicar de seguida um desinfetante após estar em contacto com zonas facilmente tocáveis por muitas pessoas (como por exemplo, nos transportes públicos, nos corrimões, pegas de carrinho de supermercado, puxadores das portas, entre outros).

Resumidamente, devemos estar atentos, mas não alterar a nossa vida de maneira a que o dia-a-dia se torne um pesadelo. Certamente, serão muitos os contaminados, mas esperemos que o sistema imunitário das pessoas faça com que, ao final de uns dias, a gripe passe. Será esta a evolução normal de um quadro gripal e, se as pessoas tiverem alguns cuidados e aumentarem as suas defesas, contribuirão para ajudar nesta situação.

Dr. Pedro Lobo do Vale,
médico de clínica geral



planta

Maca



MACA SPIRIT 500G (90 CÁPSULAS)

Maca Spirit é um suplemento alimentar à base de Maca, raiz extremamente rica nutricionalmente e com 31 diferentes minerais, bem como aminoácidos, antioxidantes, alcalóides e esteróis. PVPR: €26,40

REZA A LENDA QUE OS GUERREIROS INCAS INCLUÍAM NA SUA ALIMENTAÇÃO, ANTES DAS BATALHAS, RAÍZES DE MACA QUE OS TORNARIAM MAIS FORTES. A IMPORTÂNCIA DA PLANTA ESTÁ AINDA BEM PATENTE NA SUA UTILIZAÇÃO ANCESTRAL EM CERIMÓNIAS RELIGIOSAS E NAS TROCAS COMERCIAIS REALIZADAS ENTRE AS DIFERENTES COMUNIDADES

A maca (*Lepidium meyenii*) é uma planta da família das Brassicáceas, vulgarmente designada por ginseng peruano e endémica da região andina do Peru. Esta é uma planta surpreendente, já que se desenvolve acima dos 3000 metros de altitude, com temperaturas que oscilam entre os -25°C e os 20°C.

Este tubérculo, com tamanho e forma de um rabanete, é tradicionalmente utilizado como alimento, após seco ao sol. Esta forma de armazenamento mantém as suas qualidades nutricionais durante largos períodos de tempo.

A raiz da maca apresenta uma coloração que varia entre o amarelo-claro e o castanho-escuro, medindo entre quatro e sete centímetros de diâmetro. O seu sabor e a sua composição química não se alteram em função da coloração. A planta apresenta um talo curto, folhas compostas e flores hermafroditas agrupadas. Da sua composição fazem parte, entre outros, proteínas de elevada qualidade, vitaminas e minerais como o ferro, o zinco, o cálcio e o fósforo. Na fitoterapia, são utilizadas as raízes das plantas, onde podemos encontrar glucosinolatos de p-metoxibenzilo, de p-hidroxibenzilo e de 3,4,5 trimetoxibenzilo, flavonóides, antocianinas, alcalóides, baixa concentração de saponinas de natureza esteróide, aminoácidos, terpenóides e sais minerais (possuindo um elevado teor de cálcio e ferro).

Numerosos estudos realizados em modelos animais

A Maca desenvolve-se acima dos 3000 metros de altitude, entre os -25°C e os 20°C

demonstraram a acção fertilizante da planta. O uso da maca parece ajudar a promover uma maior mobilidade dos espermatozóides, o incremento do volume seminal e o aumento do desejo sexual em humanos. Tradicionalmente, a planta é descrita como sendo um afrodisíaco masculino e feminino. Estes resultados verificam-se com o consumo regular da planta, e são responsáveis pela designação que, por vezes, recebe de “Viagra dos Incas”.

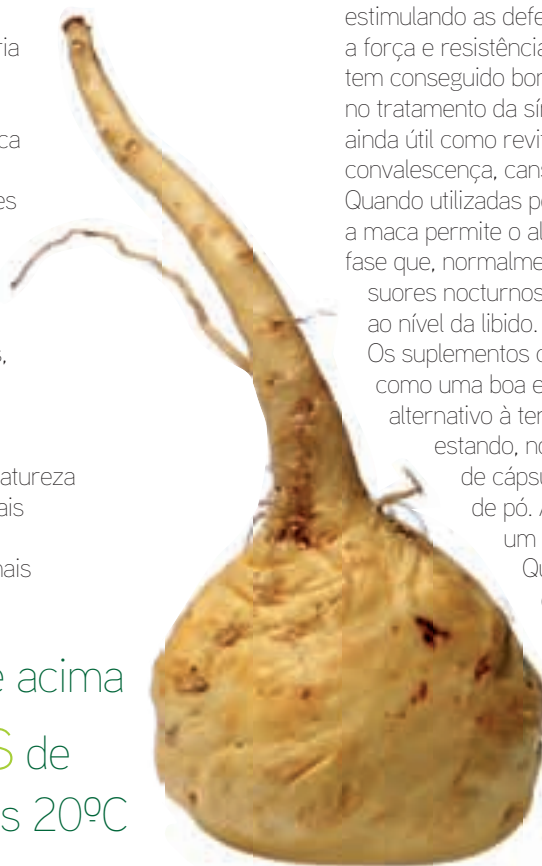
“Viagra dos Incas”
é outro nome pelo qual é conhecida esta raiz

A planta é ainda descrita como adaptogénica, estimulando as defesas imunológicas e aumentando a força e resistência musculares. A sua administração tem conseguido bons resultados como coadjuvante no tratamento da síndrome da fadiga crónica, sendo ainda útil como revitalizante em casos de desnutrição, convalescença, cansaço e debilidade física e mental. Quando utilizadas por mulheres perimenopáusicas, a maca permite o alívio dos sintomas associados a esta fase que, normalmente, incluem afrontamentos, fadiga, suores nocturnos, variações de humor e alterações ao nível da libido.

Os suplementos com raízes de maca surgem, assim, como uma boa escolha a adicionar a um programa alternativo à terapêutica de substituição hormonal, estando, normalmente, disponíveis sob a forma de cápsulas, que contêm entre 300 a 500mg de pó. A suplementação dever-se-á dar até um máximo de 3g diárias.

Quem diria que uma planta, oriunda de uma região tão inóspita, pudesse apresentar tantos benefícios para a nossa saúde?

Agora que já os conhece, aproveite mais esta ajuda da Natureza!



Aprender a viver com a Diabetes



COMBATER A DIABETES MELLITUS E TER UMA VIDA ALIMENTAR O MAIS NORMAL POSSÍVEL É O OBJECTIVO DE TODAS AS PESSOAS QUE PADECEM DESTA DOENÇA. O MAIS IMPORTANTE SERÁ SABER CONTROLÁ-LA, E VIVER UMA VIDA SAUDÁVEL, NÃO TENDO, PARA ISSO, QUE DEIXAR DE TER UMA VIDA DOCE E FELIZ

Definição

A diabetes é uma doença metabólica e crónica, em que o nosso pâncreas produz uma quantidade insuficiente, ou, quase nula, de insulina, uma hormona essencial no nosso organismo, responsável por transformar a glicose (açúcar) dos alimentos em energia. Se o pâncreas produzir pouca insulina, o nível de glicose ou glicemia no sangue aumenta, podendo atingir valores muito elevados e prejudiciais para a saúde.

Sinais e sintomas

Quando isto acontece, surgem os primeiros sinais e sintomas, sendo mais frequente a vontade de urinar (poliúria) e beber líquidos (polidipsia), sente-se uma maior fadiga e, apesar do aumento de apetite, ocorre uma considerável perda de peso. Aos poucos, o metabolismo dos lípidos altera-se e os pequenos vasos sanguíneos degeneram. Estes sintomas são mais vulgares no caso de diabetes tipo I. Já a diabetes tipo II, por ser uma doença silenciosa, é muitas vezes diagnosticada quando surge uma complicação consequente da sua existência, que apresenta uma evolução insidiosa, não dando sinais.

Diagnóstico

No caso de apresentar alguns dos sintomas referidos, deverá consultar o seu médico e fazer análises ao sangue e à urina. Para que a diabetes se confirme, terá de apresentar resultados, em jejum, de uma glicemia superior a 125mg/dl ou uma glicemia ocasional superior

a 200mg/dl. Um *check-up* regular é aconselhável, sobretudo se tiver parentes com obesidade ou qualquer outro factor de risco. É aconselhado ainda, neste tipo de situações, a avaliação da hemoglobina glicosilada, ou Hb A1c, uma forma de hemoglobina presente naturalmente nos eritrócitos humanos, que indica os níveis de glicemia durante períodos prolongados.

Classificação

Existem dois tipos principais de diabetes. A diabetes insulino-dependente (tipo I), a mais grave, que afecta geralmente as pessoas com idade inferior a 35 anos. De evolução rápida, em que o pâncreas praticamente não produz insulina, pode ser causada por uma infecção viral. Para compensar esta deficiência, são quase sempre necessárias injeções regulares de insulina, que, normalmente, se arrastam por toda a vida, embora estejam a ser desenvolvidas insulinas mais evoluídas (com um efeito de 24 horas), bem como bombas de insulina para inalação, que permitirão um dia-a-dia mais cómodo.

O doente de diabetes tipo I deve optar por seguir uma dieta em que a ingestão de hidratos de carbono deve ser repartida em várias pequenas refeições ao longo do dia, tal como qualquer outra pessoa.

Já a diabetes não-insulino-dependente (tipo II) é uma doença que se estabelece gradualmente e surge, maioritariamente, a partir dos 40 anos. Neste caso, apesar da produção de insulina ser conseguida, é claramente insuficiente para as necessidades do organismo.

Uma boa terapia nutricional é, geralmente, suficiente para controlar a glicemia nos doentes de diabetes do tipo II. Uma dieta adequada à situação deve ser maioritariamente constituída por hidratos de carbono ricos em fibras (leguminosas e legumes), cuja assimilação é lenta por parte do organismo. Por outro lado, o exercício físico, a redução de peso, o recurso

a suplementos e, em alguns casos, à medicação oral permitem ao doente nunca ter necessidade de recorrer a injeções de insulina.

Existe ainda uma outra forma de diabetes, a diabetes gestacional, que surge durante a gravidez e que desaparece, quase sempre, após o período de gestação. Para tal, é fundamental que se tomem medidas de prevenção para evitar uma diabetes do tipo II no futuro. Pensa-se que uma em cada vinte grávidas sofra deste tipo de diabetes.

Factores de risco

Cada vez são mais os casos de diabetes e, tendo em conta o estilo de vida actual, a diabetes tipo II começa a surgir em idades mais precoces.

Existem inúmeros factores de risco a ter em atenção: hereditariedade; obesidade, hipertensão e hipercolesterolemia; casos de diabetes gestacional; e de bebés macrossómicos, que nasceram com um peso igual ou superior a quatro quilogramas e problemas endócrinos. A prática de uma alimentação cheia de gorduras e açúcares é outro dos grandes factores de risco.

Complicações e consequências da doença

Como consequência da diabetes, podem surgir inúmeras complicações. São comuns os problemas cardiovasculares que perturbam a circulação sanguínea, principalmente nos membros inferiores, podendo provocar úlceras nos pés e até gangrenas. As infecções ao nível genito-urinário podem igualmente ocorrer com alguma frequência (vulvites, balanites), sendo necessário e essencial ter cuidados de higiene acrescidos.

Os diabéticos correm ainda um risco, superior à média, de aterosclerose, hipertensão, cegueira por retinopias diabéticas e cataratas, insuficiência renal, dificuldade de cicatrização, impotência, entre outros.

Por ser uma doença silenciosa, alterações na visão, infecções recorrentes ou problemas de impotência sexual masculina podem ser as complicações que levam à descoberta de uma diabetes tipo II.

Controlo e tratamento da doença

Controlar bem a diabetes, fazer as autovigilâncias e seguir o tratamento médico recomendado; saber tratar e reconhecer as hipoglicemias,

manter a tensão arterial, colesterol e triglicéridos dentro dos valores aconselhados; observar e cuidar diariamente dos pés para que não surjam feridas; tal como manter o peso ideal e não fumar, são recomendações cruciais a ter em conta e que ajudam a evitar e prevenir as complicações de saúde associadas à doença. A existência de hipo e hiperglicemias (valores demasiado elevados e baixos de açúcar no sangue) revelam uma diabetes não controlada. Um outro parâmetro a avaliar é a já referida hemoglobina glicosilada.

Recomendações dietéticas

Qualquer diabético deverá fazer um estilo de vida saudável, associando uma alimentação equilibrada à prática de exercício físico.

Não deverá estar mais de três horas sem comer ou fazer jejuns nocturnos superiores a sete horas. Devem ser reduzidos ao mínimo os hidratos de carbono de assimilação rápida, como os farináceos não integrais e doces.

Existem também alimentos adoçados com substitutos de sacarose que, por terem uma assimilação mais lenta, são tolerados pelos diabéticos mas, devem ser consumidos com moderação, de forma repartida e sujeitos ao controlo dos valores de glicemia. Um exemplo é a frutose, um açúcar natural extraído de frutos e cereais, que apresenta um índice glicémico de cerca de 25.

Tem ainda uma absorção intestinal mais lenta, comparando com a glicose que tem um índice glicémico de 100, o mel de 85 e a lactose de 60.

O índice glicémico não é mais do que a capacidade que um alimento tem de aumentar a nossa glicemia. Quanto mais alto for o índice, expresso em percentagem, mais rápido é o aporte de glicose na nossa corrente sanguínea que, tirando os casos em que se necessita de um rápido aporte energético, é precisamente o contrário do que se pretende. Consideramos um baixo índice glicémico quando este é inferior a 50 e elevado no caso de ser superior a 70.

Para além do sorbitol, xilitol e maltitol, polióis, também tolerados por diabéticos, existem ainda os edulcorantes intensos, 100% tolerados por estes, uma vez que não chegam a ser

metabolizados pelo organismo e não fazem disparar o nível de açúcar no sangue (acesulfame de potássio, ciclamato de sódio, sacarina sódica e aspartame).

O peixe, as aves e a soja, no lugar das carnes vermelhas, são boas opções.

Os diabéticos deverão limitar o consumo de álcool e cafeína, mas devem beber bastante água.

Lembre-se que uma alimentação adequada



é essencial para a prevenção e uma alimentação racional é primordial para o não agravamento da doença.

Suplementos alimentares

Para além de todos estes cuidados, existem alguns suplementos que podem ser aconselhados para ajudar a manter a diabetes controlada.

O crómio é o principal mineral participante na produção de insulina, com uma função primária de activar as enzimas envolvidas no metabolismo da glicose e na síntese das proteínas. Quando a insulina começa a faltar, há uma diminuição da tolerância à glicose, daí que o crómio também seja denominado "Glucose Tolerance Factor" (GTF) ou factor de tolerância à glicose. Ajuda a cortar o apetite pelos doces e encontra-se presente em alimentos como ostras, fígado, levedura de cerveja e cereais. Diariamente, deverá ingerir cerca de 50 a 600 microgramas, mas no caso de diabetes tipo I já instalada, a suplementação deverá ser ajustada às doses de insulina para equilibrar os valores de glicemia.

Os suplementos alimentares à base da planta *Opuntia ficus-indica*, (figueira-da-Índia, também conhecida como nopal), bem como do feno-grego (*Trigonella foenum graecum*) são também utilizados no combate à diabetes, devido às propriedades hipoglicémicas.

A canela foi igualmente associada ao controlo da glicemia, havendo estudos que comprovam que esta aumenta o metabolismo da glicose, com consequente libertação de insulina e redução da glicemia, influenciando ainda o metabolismo do colesterol.

Já a *Momordica charantia*, conhecida como melão de São Caetano, também tem uma acção antidiabética, assim como a farinha de tremço, usada, popularmente, desde há muitos anos, devido à sua acção hipoglicémica.

São ainda importantes minerais como o zinco e o potássio, e vitaminas como a biotina, a vitamina B6, vitamina C e vitamina E. Para auxiliar a prevenir algumas das consequências da diabetes, pode ainda ser benéfica a acção de vários suplementos fitoterápicos, como o mirtilo (*Vaccinium myrtillus*) e o ginkgo biloba. Devido à sua gravidade e consequências para o organismo, a diabetes deve ser sempre acompanhada por um médico da especialidade. Tenha uma vida doce, mas saudável!

PICOLINATO DE CRÓMIO SOLGAR 200UG (90 COMPRIMIDOS)

Mineral essencial no metabolismo da glicose e na síntese das proteínas, ajuda na regulação dos valores da glicemia e na redução dos valores de colesterol e triglicéridos, para além de cortar a vontade de petiscar coisas doces. PVPR: €16,90



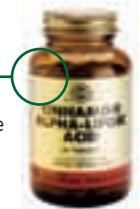
PICOLINATO DE ZINCO 22MG SOLGAR (100 COMPRIMIDOS)

Intervém em quase todas as vias metabólicas do nosso organismo. Especialmente importante para a cicatrização de feridas, regulação do açúcar no sangue, crescimento e manutenção do sistema reprodutivo, acuidade da visão e saúde da pele. PVPR: €12,10



GLUCOSE FACTORS SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Com ácido alfa-lipóico, crómio, zinco, magnésio e Momordica charantia, ajuda a regular o metabolismo da glicose. PVPR: €41,10



CANELA+ÁCIDO ALFA-LIPÓICO SOLGAR (60 COMPRIMIDOS)

Com acção hipoglicemiante, ajuda a melhorar o metabolismo da glicose, sendo também útil em casos de pré-diabetes e importante na prevenção da neuropatia e retinopatia diabética. PVPR: €21,90

GEHWOL CREME EXTRA (75ML)

Creme universal para os pés com largo espectro de acção. Fortalece a pele fragilizada dos pés exaustos. Desodoriza e limpa a pele. Previne o prurido, as infecções fúngicas, o odor dos pés e os calos e amacia a pele seca, áspera e gretada. Protege contra o aparecimento de zonas doridas, irritações, feridas e bolhas. Estimula a circulação e impede que os pés fiquem frios e húmidos. Todos os produtos Gehwol oferecem preparações cuidadosamente estudadas contendo ingredientes naturais eficazes e suavizantes. O cuidado dos pés é extremamente importante na diabetes, uma vez que esta doença causa secura da pele dos pés e qualquer pequena abrasão pode originar complicações graves. PVPR: €6,25



TABELA DE ÍNDICE GLICÉMICO DE ALGUNS ALIMENTOS

Alimento	Índice glicémico	Alimento	Índice glicémico
Açúcar	100	Arroz branco	81
Mel	83	Arroz integral	79
Frutose	25	Leite magro	39
Lactose	60	Banana	83
Pão branco	100	Maça	52
Pão integral	97	Soja	18





Conquiste vitalidade, de uma forma natural.

Solgar VM-2000 é o suplemento alimentar diário que lhe fornece um concentrado de **energia** e nutrientes. Esta fórmula natural combina vitaminas, minerais e antioxidantes que podem ajudar no combate e prevenção de situações de fadiga, fraqueza e de baixa forma física. Com apenas dois comprimidos, preencha as necessidades nutricionais para um equilíbrio perfeito durante todo o dia. Para que se sinta bem e sempre à altura de qualquer desafio. Consiga saúde e energia, naturalmente.



**Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza**



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

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

Desperte o atleta que há em si!

A PRÁTICA MODERADA DE EXERCÍCIO FÍSICO É FUNDAMENTAL PARA QUALQUER PESSOA E EM QUALQUER IDADE, DADO QUE NÃO SÓ AJUDA A MANTER A BOA FORMA FÍSICA, COMO PROMOVE TAMBÉM O BEM-ESTAR E AJUDA A MANTER O CORPO E A MENTE SAUDÁVEIS.



É no Outono que a maioria de nós regressa ao trabalho e às actividades quotidianas. É também no início desta estação que muitos tomam a decisão tantas vezes adiada da prática de exercício físico. Ao longo das próximas linhas deixamos-lhe algumas informações úteis para que possa transformar-se, de forma saudável, num desportista de sucesso. Para tal, são essenciais o treino contínuo e uma boa nutrição, associados à utilização de suplementos alimentares adequados. Esta conjugação permitir-lhe-á passar ao próximo nível, independentemente dos seus objectivos. Se a sua dieta for equilibrada, se assegurar a ingestão da quantidade adequada de água e se utilizar os suplementos alimentares desenhados para a prática desportiva, conseguirá assegurar o melhor desempenho.

Quando e o que devo ingerir para um máximo benefício desportivo?

Um bom regime nutricional é essencial para o sucesso de um programa de treino. Para além do que comemos, a altura em que o fazemos é também bastante importante. Uma dieta que contenha quantidades adequadas de calorias, hidratos de carbono complexos, proteínas de elevada qualidade, vitaminas e minerais é fundamental para um óptimo desempenho desportivo, já que este pode ser limitado pela sensação de fome ou ainda por baixos níveis das reservas de glicogénio. Mais ainda, o não assegurar o preenchimento das reservas de hidratos de carbono, proteínas e fluidos, durante e após a prática de exercício físico, pode diminuir o rendimento e o desempenho nos dias subsequentes.

A alimentação de um desportista deverá incluir uma variedade de cereais integrais e frutos secos, bem como fruta e vegetais frescos. Já os alimentos contendo cafeína, álcool e açúcares refinados deverão ser evitados.

Como devo programar o meu treino?

ANTES DO TREINO

PREPARAÇÃO DAS RESERVAS NUTRICIONAIS

Esta é uma fase essencial para um bom desempenho desportivo. Antes do seu treino, deverá ingerir uma refeição rica em hidratos de carbono (frutas, vegetais e cereais: massas, pão, arroz) e evitar a ingestão de alimentos ricos em gorduras. Escolha alimentos de fácil digestão, evitando os alimentos fritos. Evite ainda o consumo de bebidas e alimentos ricos em açúcares simples até uma hora antes da sessão de treino/competição. E não se esqueça, beba líquidos em quantidade suficiente, de forma a assegurar uma correcta hidratação.

✿ 1ª Refeição Pré-Treino (duas a quatro horas antes da sessão de treino)

Objectivos: fornecer a energia necessária ao treino.

Composição: maior quantidade de hidratos de carbono, equilibrada com menores quantidades de proteínas e lípidos.

Nota: a escolha do tempo (duas a quatro horas) para efectuar esta refeição é individual. No entanto, quanto mais nos aproximamos da sessão de treino, maior quantidade de hidratos de carbono refinados será precisa.

✿ 2ª Refeição Pré-Treino (10 minutos antes da sessão de treino)

Objectivos: atingir o nível máximo de glicogénio e fornecer energia necessária aos primeiros 10 a 15 minutos de treino. Esta refeição é especialmente relevante para actividades aeróbicas.

Composição: hidratos de carbono simples, normalmente sob a forma de uma bebida ou gel energético.

Nota: cerca de 30g de hidratos de carbono serão suficientes.

DURANTE O TREINO

✿ Assegurar a disponibilidade de nutrientes

Objectivos: manter os níveis sanguíneos de glicogénio e açúcar durante a prática desportiva.

Composição: hidratos de carbono simples (bebida ou gel isotónico).

Nota: o consumo de aproximadamente 10 a 15g de proteína (Whey) por hora, durante a prática desportiva, tem demonstrado ser benéfico, em alguns estudos.

DEPOIS DO TREINO

RECUPERAÇÃO E RESTITUIÇÃO

A refeição que segue qualquer prática desportiva é nutricionalmente importante, ajuda o corpo a recuperar e mantém a capacidade de treino nos dias subsequentes. O aporte de fluidos, hidratos de carbono e proteínas após uma sessão de treino/competição é crucial, especialmente quando nos referimos a exercício físico intenso. Para aqueles que não tenham apetite após a realização de exercício físico, uma bebida desportiva ou até mesmo uma peça de fruta constituem bons *snacks* pós-exercício, devendo ser, mais tarde, ingerida uma mistura de hidratos de carbono e proteínas.

✿ 1ª Refeição Após o Treino (até 45 minutos depois do treino)

Objectivos: rápida recuperação entre sessões de treino.

Composição: predominantemente proteínas e alguns açúcares simples, numa razão de 1:4.

Nota: é essencial que esta refeição seja efectuada até 45 minutos após o treino. A proteína é fundamental à recuperação e a ingestão de açúcares permitirá abastecer as reservas de glicogénio.

✿ 2ª Refeição Após o Treino (uma a quatro horas após o treino)

Objectivos: promover a reparação muscular e otimizar a recuperação entre sessões de treino.

Composição: predominantemente proteínas e pequenas quantidades de hidratos de carbono complexos.

Nota: esta pode ser uma refeição substancial e deve incluir uma fonte de proteína de elevada qualidade (peixe, carne, ovos, soja) acompanhada de uma pequena porção de arroz integral e vegetais em abundância.

SEMPRE

HIDRATAÇÃO

Quando falamos de nutrição desportiva, a água é um elemento-chave, o mais importante! Uma hidratação adequada possibilita uma correcta regulação da temperatura corporal, permite uma boa circulação sanguínea, bem como uma óptima função muscular.

A água constitui cerca de 60% do nosso peso corporal e está envolvida em quase todos os processos metabólicos. Uma vez que não conseguimos fabricar e armazenar água, necessitamos restabelecer a que gastamos diariamente, nomeadamente durante o exercício físico.

Devemos beber cerca de oito copos (de 250 ml) de água todos os dias, mas se praticamos exercício físico, esta quantidade deverá ser aumentada, devendo ser consumida antes, durante e após a sessão de treino/competição de modo a assegurar uma correcta hidratação.

ALONGAMENTOS

Os alongamentos, efectuados antes da sessão de treino/competição, permitem preparar os músculos para uma prática de exercício físico mais segura. Após a prática desportiva, é também fundamental a sua realização. Evita o encurtamento muscular e previne lesões, possuindo um efeito de relaxamento e beneficiando o sistema circulatório.

A SUPLEMENTAÇÃO, SUPORTE PARA ALCANÇAR OS SEUS OBJECTIVOS!

Existem no mercado vários produtos que auxiliam a prolongar a resistência, promover a recuperação, reduzir a massa gorda, aumentar a massa muscular e/ou minimizar o risco de lesões. No entanto, a escolha do produto certo encontra, por vezes, algumas dificuldades. Devemos, antes de mais, saber quais os nossos objectivos em termos desportivos e, a partir daí, escolher o produto mais adequado, já que os benefícios da suplementação dependem de vários factores, como o tipo de prática desportiva, o nível de resistência em que é realizado o exercício físico, as partes do corpo mais trabalhadas, o metabolismo geral de cada indivíduo e, ainda, a formulação e qualidade do suplemento alimentar utilizado.

Adenosina trifosfato (ATP) – São vários os estudos que demonstram aumentos de força em atletas suplementados com ATP, devido ao aumento do fluxo sanguíneo, que permite uma maior acumulação de nutrientes e oxigénio junto ao músculo exercitado. Este aumento de fluxo sanguíneo permite ainda a remoção de produtos resultantes do metabolismo, como o ácido láctico e a amónia. Esta acção acelera a recuperação e permite a realização de um treino mais intensivo.

L-Carnitina – A função primária da Carnitina é o transporte de ácidos gordos do citoplasma celular para a mitocôndria, onde depois são utilizados para a produção de energia, sob a forma de ATP. Por outras palavras, a Carnitina “transforma a gordura em energia”. A investigação demonstra que uma dieta suplementada com Carnitina pode levar a um aumento da energia, melhorar o desempenho desportivo, suportar a saúde cardiovascular e preservar a função cognitiva. Frequentemente, após a prática de exercício físico sentimo-nos fracos, exaustos e até desorientados. O exercício físico



extenuante pode resultar na formação de níveis elevados de ácido láctico, que torna o sangue e os tecidos demasiados ácidos. Vários estudos demonstraram a capacidade da Carnitina em remover o ácido láctico do sangue e tecidos e em aumentar a produção de ATP. Estas duas acções da Carnitina ajudam a diminuir a exaustão que advém da prática de exercício físico extenuante.

Ácido Linoleico Conjugado (CLA) – Resultados preliminares sugerem um papel do CLA em programas de controlo de peso em conjugação com a prática de exercício físico. O CLA permite reduzir o número e tamanho dos adipócitos, o que resulta no decréscimo da gordura corporal. Vários estudos demonstraram que o CLA diminui a actividade da enzima que promove o armazenamento de triglicéridos nos adipócitos, o que significa que menos gordura será armazenada. O CLA aumenta ainda o transporte de ácidos gordos para o interior da mitocôndria, o que leva a um aumento da taxa de produção de energia a partir de gordura, durante a prática de exercício físico. Os estudos indicam também que o CLA melhora a sensibilidade à insulina, factor que pode ser útil na prevenção do ganho de peso que esteja associado a um desequilíbrio de açúcares e à síndrome metabólica.

Creatina – A creatina conjuga-se com o fósforo, ao nível das nossas células musculares, de modo a formar a fosfocreatina. Esta fornece uma fonte de energia aos músculos durante actividades de elevada intensidade, como o levantamento de pesos ou a corrida rápida. O incremento dos níveis de fosfocreatina através de suplementos alimentares (normalmente por volta de 20%) proporciona uma manutenção do esforço por um período de tempo mais prolongado e ainda uma recuperação mais rápida entre séries de exercício, resultando numa maior força e numa maior capacidade de repetição de séries, o que pode levar a ganhos mais rápidos em força e a um maior desenvolvimento da massa muscular.

Proteína de soro do leite (whey) – A proteína do soro de leite é a proteína com o mais alto valor biológico de entre todas as proteínas naturais. Constitui uma fonte rica e natural de aminoácidos de cadeia ramificada; sendo ainda fonte de lactalbumina e fonte única de imunoglobulinas, conhecidas por estimular a função imunitária. A suplementação com proteína de soro do leite constitui uma excelente forma de aumentar a ingestão proteica diária.

Antioxidantes – Os antioxidantes são importantes na modulação do processo inflamatório e são úteis na promoção da regeneração tecidual. A ingestão de uma ampla gama de nutrientes antioxidantes é recomendada, de forma a conseguir o máximo benefício das propriedades sinérgicas dos antioxidantes. Os antioxidantes são uma parte vital de um programa de suplementação alimentar para desportistas. A prática de exercício físico intenso

gera um elevado número de radicais livres, o que pode esgotar as reservas de antioxidantes do nosso organismo e aumentar o risco de dano celular causado pela acção dos radicais livres. Estes, podem danificar as membranas celulares e o ADN, destruir enzimas, causar envelhecimento precoce e também dor muscular.

Os antioxidantes podem ainda ajudar a acelerar a recuperação após a prática de exercício físico intenso. Quando o objectivo é uma protecção mais abrangente de forma a aumentar as defesas, deverá ser escolhido um produto que contenha uma combinação de antioxidantes de largo espectro e com um elevado nível de acção.

L-Glutamina – A glutamina melhora o equilíbrio de nitrogénio, aumenta a síntese proteica e diminui o catabolismo muscular. A investigação realizada sugere ainda que a glutamina aumenta a secreção da hormona de crescimento humana, facto que teoricamente significa uma recuperação mais rápida após treinos de força ou resistência, bem como um crescimento muscular também mais rápido. Este aminoácido desempenha também um papel na integridade do sistema imunitário, actuando como substrato para macrófagos e linfócitos, podendo, assim, ajudar à manutenção de um sistema imunitário forte e decrescer o risco de infecção durante a prática desportiva.

Coenzima Q-10 (CoQ-10) – A actividade física extenuante diminui os níveis sanguíneos de CoQ-10. Vários estudos demonstraram que a suplementação com CoQ-10 aumenta a capacidade de treino e o transporte de oxigénio em indivíduos sedentários. A CoQ-10 é ainda um potente antioxidante e a sua adição a qualquer programa de treino será benéfica, uma vez que o exercício físico acelera o dano causado por acção de radicais livres.

Guiando-se pelo seu principal objectivo, consulte as nossas sugestões de suplementos alimentares no quadro que se segue na próxima página.



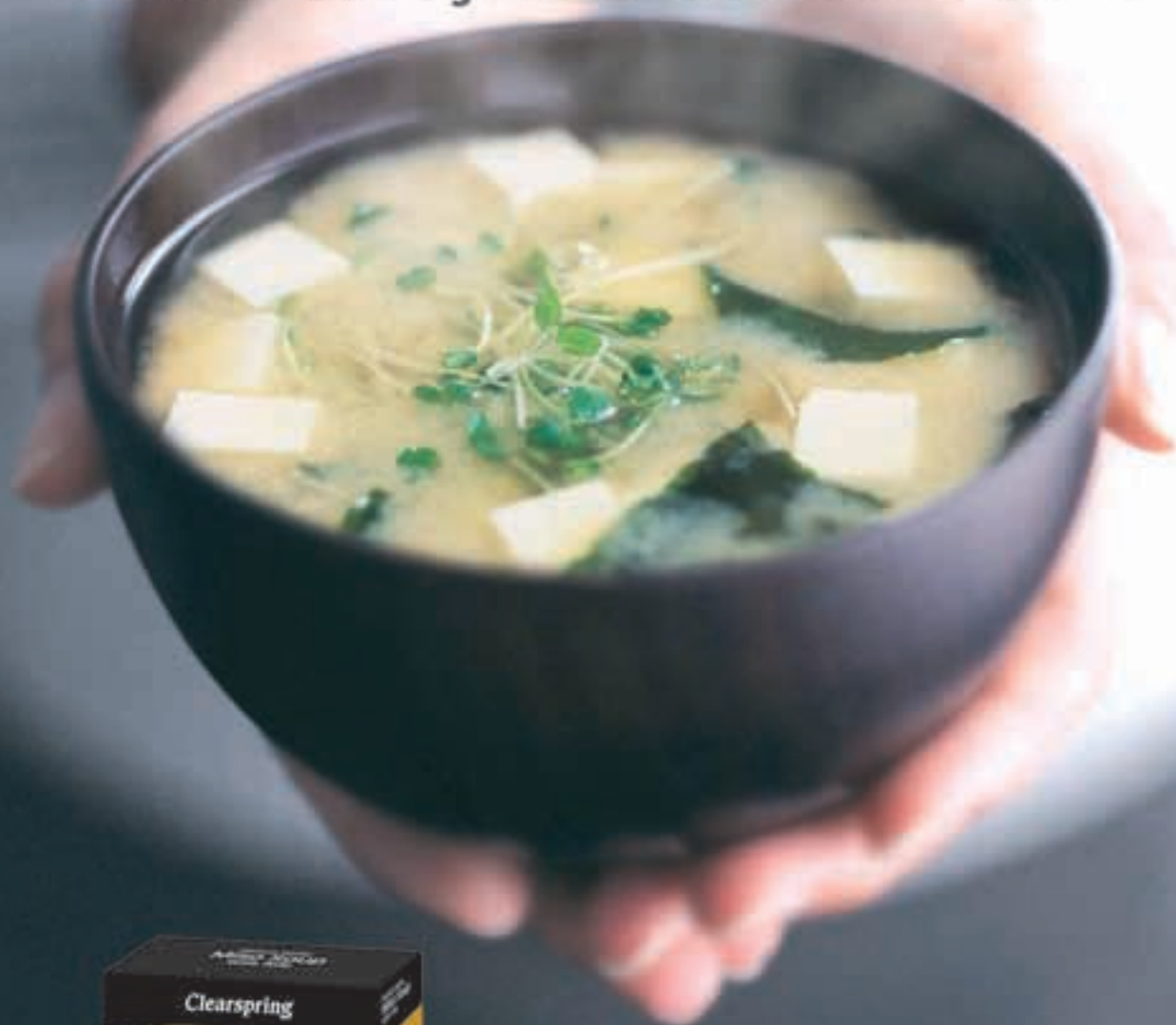
o treino e uma boa nutrição, associados à utilização de suplementos alimentares são essenciais.



OBJECTIVO	SUPLEMENTOS	ALIMENTOS
PERDA DE PESO	MAXI L-CARNITINE 500MG SOLGAR (60 comprimidos) PVPR: €55,95 TONALIN® CLA 1250MG SOLGAR (60 cápsulas) PVPR: €40,95 WHEY TO GO™ WHEY PROTEIN POWDER SOLGAR (sabores: baunilha, chocolate, frutos vermelhos) PVPR: €32,50	BARRA SACIANTE 45G NATUREFOODS (sabores: maçã, morango e iogurte+neopuntia) PVPR: €1,30 BARRITA SUBSTITUTA DE REFEIÇÃO 44G SIKEN FORM (sabores: chocolate, frutos do bosque, iogurte e laranja) PVPR: €1,40
	TONALIN® CLA 1250MG SOLGAR (60 cápsulas) PVPR: €40,95 CARNITINE COMPLEX SOLGAR (60 comprimidos) PVPR: €64,80	MULTIPOWER BATIDO PROTEICO 500ML (sabores: baunilha, chocolate e morango) PVPR: €3,30 BARRA PROTEICA CROCANTE 35G NATUREFOODS (sabor: iogurte + maçã) PVPR: €1,20
AUMENTO DE MASSA MUSCULAR	ENHANCED CREATINE COMPLEX SOLGAR (180 comprimidos) PVPR: €52,95 WHEY TO GO™ WHEY PROTEIN POWDER SOLGAR (sabores: baunilha, chocolate, frutos vermelhos) PVPR: €32,50 SUPREME GAINERS GOLD NUTRITION (3Kg) chocolate e morango PVPR: €57,15 baunilha PVPR: €52,30 BCAA PLUS (FREE FORM) BRANCHED CHAIN AMINO ACIDS SOLGAR (50 cápsulas vegetais) PVPR: €19,55	MULTIPOWER BATIDO PROTEICO 500ML (sabores: baunilha, chocolate e morango) PVPR: €3,30 BARRA PROTEICA CROCANTE 35G NATUREFOODS (sabor: iogurte + maçã) PVPR: €1,20
RESISTÊNCIA/ENERGIA	PEAK ATP® 150MG SOLGAR (60 comprimidos) PVPR: €45,00 COQ-10 (COENZYME Q-10) 120MG SOLGAR (30 cápsulas vegetais) PVPR: €64,95 GN1 RED ENERGY ORTIS (18 comprimidos) PVPR: €6,05	BARRA ENERGÉTICA 35G NATUREFOODS (sabor: banana) PVPR: €1,20 COMPRIMIDOS ENERGÉTICOS OMEGIN 44G (sabores: banana, cola, groselha, kiwi+banana, laranja, limão, morango e maracujá+alperce) PVPR: €0,85
RECUPERAÇÃO	L-GLUTAMINE 500MG FREE FORM SOLGAR (50 cápsulas vegetais) PVPR: €12,75 ADVANCED SOLGAR ANTIOXIDANT FORMULA SOLGAR (60 cápsulas vegetais) PVPR: €26,75	ÁGUA DE COCO DR. ANTONIO MARTINS (200ml) PVPR: €1,85

Clearspring

Alimentação Macrobiótica



Sopas Miso



- ✓ Sabor suave e rico
- ✓ Ingredientes naturais, como o trigo e a soja
- ✓ De fácil preparação

A macrobiótica

PARA UNS É UMA FILOSOFIA E ESTILO DE VIDA, PARA OUTROS É UMA FORMA DE TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL. NO ENTANTO, A MACROBIÓTICA É MUITO MAIS DO QUE ISSO

A macrobiótica é uma filosofia, um estilo de vida que tem como objectivo ajudar a desenvolver o potencial humano, respeitando as leis da natureza do ponto de vista biológico (através da alimentação), ecológico (respeito pelo meio ambiente), social e espiritual (respeitando o próximo). Baseia-se nos antigos princípios chineses do *yin* e *yang*, que representam forças opostas, mas que se complementam, e que existem em todos os aspectos da vida e do universo. De acordo com esta teoria, a doença resulta de um desequilíbrio destas duas forças. Assim, os seus seguidores tentam resolver os problemas equilibrando o *yin* e o *yang* através de hábitos alimentares e mudanças no estilo de vida.

A palavra macrobiótica deriva do grego “macros” (grande) e “bios” (vida) e não significa apenas “grande vida”, mas também a capacidade de vivê-la de uma forma grandiosa e magnífica. Neste aspecto, a alimentação possui um papel primordial, proporcionando a saúde necessária para se desfrutar do que nos rodeia.

Um pouco de história

A base contemporânea da macrobiótica desenvolveu-se nos finais do séc. XIX, por um médico do exército japonês, Sagen Ishisuka, que se curou de uma doença de rins intratável pela medicina moderna, adoptando um regime

alimentar baseado em cereais integrais e vegetais, e que fundou a primeira organização macrobiótica denominada de Sokuikokai. O seu trabalho foi continuado e desenvolvido por George Ohsawa, que nos anos 30 do século passado trouxe os seus ensinamentos para a Europa, sendo que a sua abordagem era uma prática alimentar macrobiótica extremamente restritiva. Em resumo, os cereais integrais e os vegetais eram os alimentos mais adaptados à espécie humana e aqueles que mais ajudavam a criar e a manter a saúde. Os ensinamentos de George Ohsawa passaram, na geração seguinte, para os seus discípulos orientais, em particular Michio Kushi, residente nos Estados Unidos, que desenvolveu um modelo alimentar de mais simples compreensão e mais adaptado à vida moderna (Alimentação Macrobiótica Padrão), o modelo alimentar mais utilizado pela maioria dos praticantes macrobióticos modernos.



UMEBOSHI BIO CLEARSRING 200G

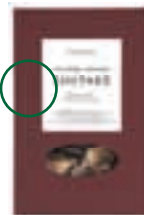
Ameixas japonesas biológicas, colhidas nos pomares das montanhas japonesas preparadas como *pickle*.

São usadas no Japão em diversos pratos e como tónicos digestivos. PVPR: €15,35

COGUMELOS SHIITAKE BIO SECOS CLEARSRING (50G)

Tradicionalmente utilizados na medicina oriental, os cogumelos Shiitake apresentam inúmeras propriedades benéficas ao nosso organismo.

São vários os estudos que relatam as suas capacidades antimutagénicas e imunoestimulantes. São ricos em aminoácidos essenciais, vitaminas E, B, C e D, e sais minerais como cálcio, fósforo, ferro e potássio. Contêm ainda um elevado teor de fibras dietéticas que auxiliam na digestão. PVPR: €7,90



À MESA COM O UNIVERSO - RECEITAS MACROBIÓTICAS

Este livro pretende despertar o leitor para o conhecimento de uma forma de alimentação saudável, variada, sem carências, rica em cores e sabores e acessível a todos.

É um guia essencial para quem quer deixar de comer carne, ou simplesmente reduzir o seu consumo. Aqui

encontra uma dieta sem ovos, leite de vaca e colesterol. Adequada a todos os que querem preservar a saúde, introduzindo alimentos alternativos.

Beatriz Silva. Gráfica São Miguel. PVPR: €24,50





A ALIMENTAÇÃO MACROBIÓTICA PADRÃO

- ✿ Os cereais integrais devem constituir 50 a 60% da alimentação diária: arroz, cevada, milho-miúdo, aveia, milho, trigo, centeio, trigo-sarraceno, cuscuz, bulgur, etc.
- ✿ Sopa uma a duas vezes por dia: de vegetais, mas pode também incluir cereais, leguminosas, algas e peixe. Uma boa opção é a sopa miso.

✿ 25 a 35% de vegetais diversos (para além dos já utilizados nas sopas): cebolas, cenouras, abóbora, brócolos, couve, agrião, nabos, couve-de-bruxelas, cogumelos, germinados, nabijas, entre outros.

✿ 10 a 15% de leguminosas, derivados das leguminosas e algas: grão, lentilhas e diversos tipos de feijões; derivados das leguminosas, como *tofu*, *tempeh*, *natto*, *seitan* e algas (*wakame*, *kombu*, *arame*, *hiziki*, *nori*, etc.).

A ALIMENTAÇÃO MACROBIÓTICA PADRÃO INCLUI AINDA EM QUANTIDADES VARIÁVEIS OS SEGUINTE ALIMENTOS:

- ✿ Sementes e oleaginosas (sementes de sésamo, de abóbora, de girassol; amendoins, amêndoas, pinhões, nozes).
- ✿ Frutos da estação e da área geográfica local (maçãs, peras, morangos, castanhas, pêssegos, melão, melancia, uvas, etc.).
- ✿ Peixe, preferivelmente de carne branca (pescada, linguado, robalo, cherne, dourada, tamboril, etc.).
- ✿ Bebidas diversas, como chás tradicionais, cafés de cereais, sumos de vegetais ou de frutos. Em caso de boa saúde ou em situações especiais, pequena quantidade de bebidas alcoólicas, tais como cerveja, vinho ou *whisky* de malte.
- ✿ Óleos e temperos, como óleo de sésamo, de girassol e de milho, azeite e temperos como vinagre de arroz, vinagre de ameixa, gengibre, algumas ervas aromáticas, entre outros. Os óleos devem ser de primeira pressão a frio.
- ✿ Os condimentos principais são o gomásio (sementes de sésamo com sal), *umeboshi* (*pickle* de ameixa), *tekka* (condimento produzido a partir de diferentes raízes), sementes de sésamo, condimento de cebolinho, entre outros.

ALIMENTOS A EVITAR OU A USAR MUITO ESPORADICAMENTE NA MACROBIÓTICA

✿ As carnes vermelhas ou brancas, ovos, produtos lácteos, açúcar, vegetais e frutos de origem tropical, café e chá preto, alimentos refinados e tratados com químicos são de evitar. A culinária também faz parte do regime macrobiótico, pelo que é importante aprender a confeccionar os alimentos descritos. Um regime alimentar macrobiótico apresenta um teor baixo de gordura, colesterol e calorias, e um elevado teor de fibras e hidratos de carbono complexos, contribuindo para diminuir a tensão arterial e os níveis de colesterol.

Fonte principal: IMP

Kaminomoto

O seu Cuidado Capilar Intensivo

A SUA SOLUÇÃO PARA TODO O ANO!



O uso regular de Kaminomoto
ajuda a manter a sua saúde capilar.

Tel.: 21 355 36 60 | www.expansao-york.com

Cereais: essenciais a uma boa alimentação



OS CEREAIS, SOBRETUDO OS INTEGRAIS, SÃO UMA IMPORTANTE FONTE DE HIDRATOS DE CARBONO, VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS. POR ISSO, NÃO DEIXE DE INCLUI-LOS NAS SUAS REFEIÇÕES. AS OPÇÕES SÃO MUITAS E VAI VER COMO É AGRADÁVEL E SAUDÁVEL USUFRUIR DAS MESMAS

A variedade na alimentação diária é essencial para que possamos obter todos os nutrientes que precisamos para sermos saudáveis. Na roda ou pirâmide dos alimentos, uma das grandes porções (cerca de dois terços) é constituída por alimentos vegetais, como fruta, legumes e cereais. Nomeadamente, os cereais constituem uma fonte importante de hidratos de carbono, vitaminas, minerais e fibras.

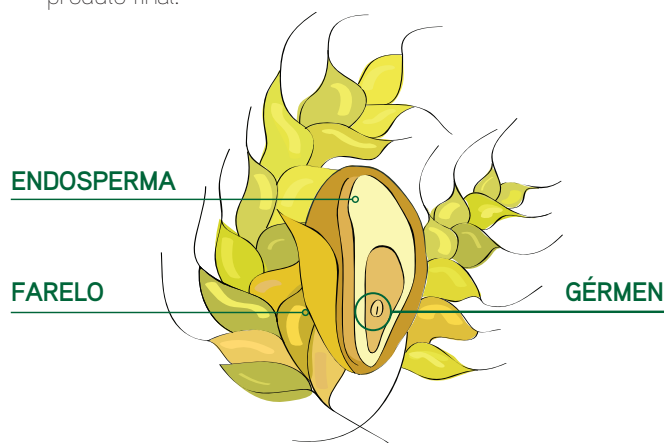
Os cereais são as sementes de plantas gramíneas cultivadas e consumidas pelo Homem há vários milhares de anos. Existem espécies muito variadas de cereais devido às diferentes zonas geográficas e climas.

O consumo de cereais tornou-se importante devido à facilidade com que se cultivam em todas as latitudes, bem como devido ao seu agradável sabor e versatilidade. São facilmente conservados e transportados e constituem ainda uma fonte de calorias e de proteínas vegetais a um preço acessível.

Os cereais integrais

Durante muitos séculos, os cereais eram consumidos inteiros, com todas as partes do grão, ou seja, com todos os nutrientes que nele se encontravam naturalmente. A industrialização, o processamento e a moagem em larga escala permitiram a separação e a remoção do farelo e gérmen do grão (ver imagem), resultando daí uma farinha refinada, composta principalmente por endosperma. O resultado é um produto com textura, aparência e sabor apelativos, o ingrediente principal de inúmeras preparações que consumimos diariamente: pão, massas, pastelaria variada, entre outros alimentos à base

de cereais. No entanto, a remoção do farelo e do gérmen origina a perda de nutrientes muito importantes, como a fibra, vitaminas e minerais. Para colmatar este défice, a indústria adiciona, por vezes, algumas vitaminas ao produto final.



Deste modo, percebe-se a importância do consumo dos **cereais integrais**, isto é, completos, que incluam os três componentes do grão (farelo, endosperma e gérmen), na mesma proporção original, independentemente da forma como são processados:

✿ **O farelo** é a camada externa que ajuda a proteger as camadas interiores da luz solar, pragas, água e doenças. É rico em fibra, minerais e vitaminas (magnésio, fósforo e vitaminas do grupo B), oligoelementos (ferro, zinco, cobre, manganésio e selénio) e em antioxidantes.

✿ **O endosperma** é a secção intermédia e constitui essencialmente uma ótima fonte de hidratos de carbono complexos (amido). Contém ainda proteínas, em particular lisina, pequenas quantidades de vitaminas do grupo B e minerais.

✿ **O gérmen** é a parte mais interna, que possui uma elevada quantidade de minerais, oligoelementos, vitaminas (como a vitamina E), antioxidantes e ácidos gordos essenciais (polinsaturados).



Os cereais apresentam basicamente uma função alimentar, devido às suas propriedades nutritivas, energéticas e fortificantes que se manifestam plenamente quando consumidos integrais. Devido a estas características, são essenciais ao crescimento e a estados específicos como a gravidez, a convalescença ou a fadiga. No fundo, os cereais contêm todos os elementos necessários para compensar as energias despendidas pelo organismo.

Para além da sua função alimentar propriamente dita, os cereais integrais são ainda benéficos para a saúde. De acordo com a investigação, o consumo de uma a três porções diárias (16 a 48g) de cereais integrais contribui para o aporte diário de ácidos gordos essenciais, vitaminas (complexo B e E), minerais (magnésio e potássio), oligoelementos (ferro, zinco e selénio), fibras e antioxidantes.

Os cereais integrais têm um perfil nutricional cientificamente reconhecido

Actualmente, os cereais integrais fazem parte das recomendações de médicos, nutricionistas e profissionais de saúde, dado o seu perfil nutricional ser reconhecido cientificamente. A ingestão regular de cereais integrais está relacionada com a redução do risco de desenvolvimento de várias patologias, nomeadamente:

✿ **Doenças cardiovasculares:** as fibras solúveis contidas nos cereais integrais ajudam a diminuir os níveis de colesterol e o seu teor de antioxidantes também ajuda a reduzir o risco de desenvolvimento de doença cardiovascular.

✿ **Alguns tipos de cancro:** as fibras protegem, por exemplo, contra o cancro colorrectal, pois, juntamente com o amido, fermentam no cólon e promovem o trânsito intestinal, reduzindo o tempo de contacto da mucosa intestinal com os compostos potencialmente nocivos.

✿ **Saúde gastrointestinal:** as fibras, bem como outros componentes, ajudam na proliferação de bactérias benéficas e aceleram o funcionamento intestinal, ajudando a prevenir a obstipação e a diminuir o risco de desenvolvimento de diverticulite e diverticulose.

✿ **Diabetes:** diversos estudos demonstram uma associação inversa entre o risco de desenvolvimento de DMT2 (diabetes tipo II) com a ingestão regular de alimentos integrais ou enriquecidos em fibra.

✿ **Obesidade:** a ingestão regular de cereais integrais ajuda a alcançar e a manter um peso saudável, devido ao facto de possuírem um baixo nível calórico e, ao mesmo tempo, a promover uma sensação de saciedade. As fibras aceleram o trânsito intestinal, diminuindo, assim, a absorção intestinal de glicídios, lípidos e proteínas.

É ESSENCIAL RELEMBRAR QUE OS CEREAIS INTEGRAIS POSSUEM EFEITOS BENÉFICOS QUANDO ASSOCIADOS A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR E ADEQUADO

Os cereais integrais representam um óptimo pequeno-almoço, lanche ou refeição ligeira. Contudo, é necessário ter o cuidado de escolher um produto com um elevado teor de cereais integrais e ao qual não tenha sido adicionado açúcar.

Vejamos com mais pormenor as propriedades dos principais cereais:

O trigo

É o cereal mais cultivado, do qual se obtém a farinha, utilizada maioritariamente na panificação. Para além do pão, o trigo é usado nas massas, em pasteleria, etc. O farelo de trigo é rico em fibra, sendo um excelente regulador intestinal e o óleo do seu gérmen é rico em vitamina E. Este cereal possui cálcio, magnésio, sódio, potássio, cloro, enxofre, flúor, silício, zinco, manganês, cobalto, cobre, iodo e vitaminas A, B, K, D, PP, pelo que pode beneficiar situações de raquitismo, astenia, anemia, doenças cardiovasculares, entre outras. Porém, o trigo, tal como outros cereais, possui glúten, uma proteína a que algumas pessoas são intolerantes (doença celíaca). Quando germinado, o trigo aumenta o seu teor de nutrientes. O trigo integral deve fazer parte da nossa alimentação diária, por exemplo, ao pequeno-almoço, misturado em saladas, sopas e batidos ou sob a forma de sêmola, cuscuz e bulgur.

O arroz

É um alimento nutritivo. Nomeadamente, o arroz integral é rico em vitaminas E, B, cálcio, fósforo e magnésio, ajudando na prevenção de doenças cardiovasculares. O seu teor de fibras favorece a digestão.

O milho

Originário da América Central, é considerado um cereal dos países quentes. Este alimento é pobre em aminoácidos essenciais, nomeadamente lisina, mas é rico em hidratos de carbono e lípidos. Contém enxofre, fósforo, sódio, potássio, magnésio, cálcio, ferro, zinco, entre outros, e vitaminas B e E. O milho é energético, reconstituente e ajuda a diminuir os níveis de colesterol. Pode ser ingerido directamente da espiga, em sopas, cremes, pasteleria ou em pão.





A cevada e o centeio

São cereais ricos em fibras solúveis, pelo que ajudam a regular o apetite e os níveis de glicose no sangue. Possuem ainda vitamina E, magnésio, selénio e folato. Podem acrescentar-se a sopas, cremes ou iogurtes. Estes cereais são ainda utilizados nos sucedâneos de café e na fabricação de pão.

A aveia

É considerada um cereal dos países frios e húmidos, pois aumenta a resistência do organismo ao frio. É rica em proteínas e matérias gordas e o seu teor de sais minerais (ferro, potássio, cálcio, magnésio, fósforo e sódio) e vitaminas (B1, B2, D, PP, provitamina A) é elevado. A aveia é habitualmente consumida sob a forma de flocos, em papas ou utilizada na confecção de sopas ou pastelaria. Devido ao seu conteúdo de fibras, ajuda também a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite, o que beneficia o controlo de peso, a cardiopatia e a diabetes. Outros cereais, como o **trigo-sarraceno**, o **milho-miúdo**, o **amaranto** ou a **quinoa**, apesar de menos conhecidos, apresentam qualidades nutricionais igualmente importantes. Por exemplo, o trigo-sarraceno, que não é propriamente um cereal, mas sempre assim foi considerado, apresenta o maior nível de magnésio e rutina. Contém outros minerais e vitaminas em quantidades assinaláveis. Por sua vez, o milho-miúdo é o cereal mais rico em vitamina A. O amaranto, que botanicamente também não é um cereal,

mas é usado como se fosse, contém proteínas de elevado teor biológico, é extremamente rico em ferro, cálcio e apresenta bom teor de antioxidantes. A quinoa é um cereal originário dos Andes e é um dos mais ricos em proteínas e aminoácidos, ao contrário de outros cereais. Os cereais integrais devem ser postos de molho antes de serem cozinhados, a fim de diminuir o tempo de cozedura e evitar que se percam grande parte dos nutrientes integrais. As opções são muitas, e as boas razões também. Por isso, inclua os cereais integrais no seu dia-a-dia e melhore a sua saúde.



FARELO DE TRIGO BIO GRANOSSON FAVRICHON

Naturalmente rico em proteínas e em fibras alimentares, sem açúcares adicionados e 100% proveniente de agricultura biológica, o Farelo de Trigo Granosson da Favrichon é a fonte perfeita para o seu consumo diário de fibras. Especialmente indicado para ajudar a regular o seu trânsito intestinal. Granosson Favrichon Bio Farelo de Trigo (250g) PVPR: €3,20. Granosson Favrichon Bio Farelo de Trigo com Frutos Vermelhos (250g) PVPR: €4,05

MUESLI FRUTOS E FRUTOS SECOS

JORDANS (750G)

Uma ótima opção para o pequeno-almoço, como aperitivo, sobremesa, lanche ou refeição ligeira. Feito com flocos de cereais integrais, passas de uva, frutos de casca rija, banana, coco e sementes de abóbora. Tem baixo teor de sal/sódio, alto teor em fibras, não contém aromatizantes ou conservantes artificiais e é adequado a vegetarianos. PVPR: €8,15



OAT BRAN SOLGAR - FARELO DE AVEIA (100 COMPRIMIDOS)

Fonte muito concentrada de um elevado teor de farelo de aveia. Fornece fibra dietética, especialmente fibra solúvel. PVPR: €12,50

AMAZAKE CLEARSPRING

De agricultura biológica, os Amazakes da Clearspring são sobremesas prontas a comer, naturalmente doces e sem produtos lácteos. Têm um sabor rico e doce e uma consistência cremosa e espessa. São feitos a partir de cereais integrais sem a adição de adoçantes nem ingredientes lácteos. Amazake de Arroz Integral Bio 380g / Amazake de Aveia Bio 360g / Amazake de Milho Miúdo Bio 380g. PVPR: €5,19



FLOCOS DE ARROZ NATUREFOODS (500G)

Flocos de arroz pré-cozidos ao vapor. Ideais para adicionar ao leite quente ou frio ao pequeno-almoço, a ovos, legumes e especiarias. Os flocos de arroz podem constituir um ingrediente principal na preparação de biscoitos, maçapão ou incorporados na elaboração de pão. PVPR: €2,85

Joseph
Favrichon
Nutrição desde 1890.



100%
Biológico
100% completo

Variedade e sabor ao gosto de cada um



Favrichon apresenta uma gama completa de cereais 100% biológicos, naturalmente ricos em fibra, frutos, proteínas e minerais essenciais, com baixo teor de açúcar e gordura. Com variedades adequadas às necessidades de cada um e sabores ao gosto de toda a família, Favrichon é a forma mais natural e completa de começar o dia.

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

Tenho varizes, algumas salientes e com algum (pouco) derrame. Pratico desporto duas vezes por semana e não tenho dores. Há algum suplemento para aliviar esta situação?

Joana, Ovar

Cara leitora,

Pernas pesadas, cansadas e com veias dilatadas, para além de inestéticas, denunciam problemas de circulação venosa. Estes podem ser agravados pela permanência na posição sentada ou de pé por períodos de tempo prolongados, bem como pela falta de exercício físico e ainda por uma alimentação desequilibrada.

Alguns extractos de plantas, como a Gilbardeira e o Castanheiro-da-Índia, são tradicionalmente utilizados para ajudar a melhorar o retorno venoso, conseguindo recuperar a beleza, leveza e energia das suas pernas. A aplicação de um creme hidratante e venotónico, acompanhado de uma massagem no sentido ascendente, ajuda a revigorar e relaxar os membros inferiores, os quais readquirem a sua beleza e leveza naturais. Lembramos ainda que, a utilização de qualquer suplemento alimentar à base das plantas mencionadas deverá ser associada a uma dieta equilibrada e saudável, sem esquecer a prática regular de exercício físico. No entanto, desportos de elevado impacto, como a corrida e o ténis, poderão agravar o problema. Sugerimos que opte pela natação, caminhada ou ciclismo.

Poderá ainda utilizar meias de descanso, que permitirão um maior conforto às suas pernas.

Gostava de saber quais os suplementos alimentares que podem ajudar a prevenir o envelhecimento precoce.

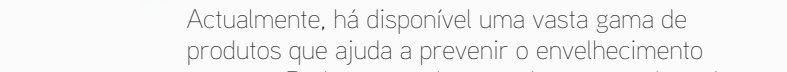
Marta, Sabugal

Cara leitora,

A poluição do ar e da água, uma alimentação incorrecta, falta de exercício físico e stress são agentes que degradam a saúde. Contribuem para uma produção exagerada de radicais livres, estruturas químicas muito potentes no ataque às células do nosso organismo, que são produzidas como consequência do metabolismo normal, em que intervêm o oxigénio. A sua produção aumenta exageradamente devido à poluição do ar, pesticidas, fumo de tabaco, certas drogas, radiações ionizantes e alimentos fritos.

Existem nutrientes nos alimentos que ingerimos, os antioxidantes, que têm a capacidade de neutralizar os radicais livres, protegendo as células e o ADN contra os seus efeitos nefastos.

Os diversos antioxidantes conhecidos actuam de modos diferentes, pelo que é conveniente a ingestão de um número variado destes agentes para se obter um benefício máximo.



Actualmente, há disponível uma vasta gama de produtos que ajuda a prevenir o envelhecimento precoce. Pode optar pela toma de um complexo de antioxidantes ou de algum antioxidante específico. O ácido alfa-lipoico é um antioxidante lipo e hidrossolúvel, com a capacidade de reactivar a actividade antioxidante das vitaminas C e E, bem como proteger os carotenóides ao nível tecidual e de inibir o processo de glicação, importante factor relacionado com o envelhecimento. O resveratrol é um composto, encontrado nas uvas, vinho tinto e amendoins, que possui potentes propriedades antioxidantes e tem sido alvo de investigação científica devido ao seu papel como agente antienvhecimento. Vários estudos demonstraram que o resveratrol aumenta os reguladores metabólicos responsáveis pelo aumento da longevidade. A uncaria tomentosa tem uma acção cientificamente comprovada no suporte à reparação do ADN, estando associada à prevenção de doenças e envelhecimento precoce. Terminamos com a Coenzima Q-10 ou ubiquinona, que tem uma função antioxidante, neutralizando os radicais livres formados durante o exercício físico intenso e os oriundos do processo de geração de energia, neutralizando também os metais pesados.

Sofro de obstipação há vários anos e, por vezes, recorro ao uso de laxantes. Contudo, sei que alguns possuem contra-indicações na toma prolongada. Haverá algo que possa fazer para melhorar o meu trânsito intestinal sem ter de recorrer a medicação?

Patrícia, Almada

Cará leitora,

A obstipação pode tornar-se um problema bastante desconfortável. A adopção de uma dieta rica em fibras é fundamental, uma vez que estas permitem regularizar o trânsito intestinal. Assim, deverá privilegiar o consumo de legumes, verduras cruas, fruta (preferencialmente com casca) e cereais integrais. A água é também essencial neste processo, recomendando-se um consumo diário de cerca de dois litros. Poderá ainda incluir na sua alimentação mueslis, farelo de trigo e sementes de linhaça. Deve também criar o saudável hábito da prática regular de exercício físico moderado.

A utilização de laxantes químicos surge como uma solução fácil. Porém, o seu uso excessivo é desaconselhado e prejudicial, podendo provocar irritação do cólon, desidratação e desequilíbrio de sais minerais, para além da habituação do organismo.

Já os suplementos alimentares podem fornecer uma ajuda na resolução deste problema. Opte por sementes de psílio, que constituem uma boa fonte de fibras hidrossolúveis, com propriedades benéficas para a função intestinal, apresentando um efeito laxativo por aumento do volume e da viscosidade do bolo fecal, o que estimula o peristaltismo intestinal e torna as evacuações mais fáceis e regulares, tal como o farelo de aveia quando ingerido regularmente. Prepare a sua própria papa e utilize sementes de linhaça, sementes de psílio e farelo de trigo. Existem ainda cubos de frutos e fibras, à venda no mercado, que permitem obter um suave efeito laxante e uma regularização do trânsito intestinal. Suplementos alimentares à base de plantas, como o sene, a cáscara sagrada e o amieiro, são igualmente indicados para casos de obstipações difíceis.

Ultimamente tenho verificado a minha vista cansada ao final de um dia de trabalho. Será que existe algum produto natural que possa ser útil nesta situação?

António, Lisboa

Caro leitor,

O olho é um órgão sensível e encontra-se, diariamente, sob grande pressão, sobretudo quando vemos reduzido o nosso campo de visão em frente a um ecrã de computador, à televisão ou quando lemos 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.

Uma boa saúde ocular depende, em parte, do nosso estilo de vida. Hábitos alimentares saudáveis podem contribuir para prevenir, atenuar ou desacelerar o desenvolvimento de alguns problemas visuais. Assim, deverá privilegiar o consumo de frutos e vegetais, especialmente aqueles com maior potencial antioxidante, ricos em vitaminas C e A, entre outros nutrientes. Escolha ainda frutos com um leque variado de cores e, sempre que possível, ingira a sua casca. Para prevenir qualquer carência nutricional e assegurar a manutenção da sua saúde ocular, poderá ainda 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 e de que são exemplo a eufrásia, a *Ginkgo biloba* e o mirtilo.



Açafrão-da-Índia

PLANTA USADA DESDE HÁ SÉCULOS COMO CORANTE, DÁ UM SABOR BASTANTE AGRAVÁVEL A PRATOS DE PEIXE E ARROZ. MAS, AS SUAS RICAS PROPRIEDADES FAZEM DO AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA UM AMIGO TERAPÊUTICO, INDICADO PARA AJUDAR A TRATAR DIVERSOS TIPOS DE PATOLOGIAS

O açafrão-da-Índia (*Curcuma longa*), também conhecido como gengibre-amarelo, açafrão-da-terra, curcuma ou turmeric, é uma planta da família das zingiberáceas. Este pequeno arbusto trepador, nativo da floresta asiática, especialmente da Índia, é amplamente cultivado em climas tropicais. A primeira referência literária desta planta data de 600a.C., onde é descrita como uma planta corante. Cultivada há mais de 2000 anos, o açafrão-da-Índia é uma das mais antigas especiarias orientais à qual esteve sempre associado o culto do sol.

O seu uso na culinária é, actualmente, muito difundido, entrando normalmente na composição da mistura que designamos por caril. É ainda empregue na confecção de inúmeros pratos de peixe e arroz. Uma vez que é mais barato que o açafrão e possui igualmente coloração amarela, é muitas vezes utilizado como substituto deste último como corante alimentar.

O açafrão-da-Índia contém óleo essencial (3 a 5%), deve conter no mínimo 3% de derivados do dicinamoilmetano expressos em curcuminas; percentagens elevadas em cetonas sesquiterpénicas cerca de 65% (tumeronas) e o respectivo álcool, o tumerol (9%), e cerca de 25% do hidrocarboneto sesquiterpénico zingibereno; matérias corantes amarelas, 3 a 6% (curcuminóides); glúcidos e sais minerais.

Esta planta é tradicionalmente utilizada pelas milenares medicinas Ayurvédica e Chinesa, devido às suas acções antidiarréica (atenua dor e sensação desagradável relacionada com a função digestiva), carminativa (atenua o desenvolvimento de gases intestinais), colerética (aumenta a secreção de bilis), espasmolítica (inibe os espasmos musculares) e hepatoprotectora. Actualmente, o seu uso é indicado como eupéptico (auxílio ao processo digestivo), estimulante das secreções digestivas e carminativo nas disquinesias hepatobiliares, hepatites e cólicas gastrointestinais. São-lhe ainda atribuídas propriedades antiagregante plaquetária e antioxidante, estando também descritos benefícios da sua administração na prevenção de hiperlipidemias (níveis sanguíneos elevados de colesterol e triglicéridos), arteriosclerose e tromboembolias. Alguns estudos sugerem uma acção antimutagénica associada aos seus compostos activos. Mas, estes estudos não são suficientes para que se afirme, neste momento, qualquer acção anticancerígena da planta.



Mais recentemente, têm sido realizados outros estudos acerca das propriedades anti-inflamatórias da planta, cujas conclusões permitem a sua inclusão em diversos suplementos alimentares, indicados como coadjuvantes no tratamento de artrites e de outras condições inflamatórias do foro reumatológico, com resultados francamente positivos. Externamente, algumas preparações cosméticas à base de açafrão-da-Índia são tradicionalmente aplicadas em infecções e eczemas.

Relativamente às apresentações dos suplementos contendo açafrão-da-Índia, o seu uso interno deverá ocorrer numa dose média diária de 1,5 a 3g, normalmente sob a forma de extracto seco 5:1 em cápsulas, após as refeições principais. Apesar dos benefícios que estão associados ao seu consumo, o uso de açafrão-da-Índia está, por outro lado, contra-indicado em caso de obstrução das vias biliares. Procure tomar sempre às refeições estes suplementos à base de açafrão-da-Índia, de forma a evitar alguns tipos de desconfortos gástricos.

Quer seja em preparações culinárias ou sob a forma de suplemento alimentar, inclua o açafrão-da-Índia no seu quotidiano e desfrute ao máximo dos efeitos positivos que este apresenta sobre a sua saúde.



TURMERIC – AÇAFRÃO-DA-ÍNDIA – EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Extracto standardizado da raiz de açafrão-da-Índia em cápsulas. Indicado para o auxílio de uma correcta função digestiva, de perturbações hepatobiliares (hepatites, disquínias), de condições inflamatórias e na prevenção da aterosclerose. PVPR: € 20,10

FLEXICUR ORTIS (18 E 54 COMPRIMIDOS)

A solução natural para manter a flexibilidade das articulações e para proteger a cartilagem.

18 comprimidos PVPR: €11,90 / 54 comprimidos PVPR: €29,90





Um soninho descansado

O SONO PODE SER DEFINIDO COMO UM ESTADO FISIOLÓGICO REPARADOR. TRATA-SE DE UM PERÍODO ESSENCIAL PARA A MANUTENÇÃO DO NOSSO EQUILÍBRIO, POIS É A DORMIR QUE HÁ GRANDE PARTE DA RECUPERAÇÃO ORGÂNICA, FÍSICA E PSÍQUICA

O ciclo do sono de um ser humano é formado por cinco estágios e dura entre 90 e 120 minutos, repetindo-se quatro a cinco vezes durante o sono.

As insónias são perturbações do sono que se podem caracterizar pela ausência de sono, sono não reparador e pela ansiedade excessiva em relação ao facto de não se conseguir adormecer.

Não se trata de uma doença, mas de um sintoma, já que pode ser consequência de diversas perturbações emocionais e físicas, assim como do uso de medicamentos.

Causas/ Factores de risco

Podem ser várias as causas de insónias: físicas (doença cardíaca, apneia do sono, asma, doença prostática, dor, etc.); fisiológicas (ruído, actividade nocturna, exercício, turnos laborais, etc.); farmacológicas (cafeína, álcool, nicotina, antidepressivos, estimulantes, etc.); psicológicas (stress, tensão, luto, ansiedade excessiva relativamente à insónia, etc.); e psiquiátricas (ansiedade, depressão, mania e demência.)

Consequências

Um sono não reparador pode comprometer seriamente a nossa capacidade de memória, aprendizagem e raciocínio, originando estados frequentes de fadiga, irritabilidade e esgotamento, com repercussões graves na nossa vida social e profissional.

A dificuldade em conciliar o sono é frequente entre jovens e idosos e, muitas vezes, manifesta-se no decurso de alterações emocionais, como a ansiedade, o nervosismo, a depressão ou o temor. Existem mesmo pessoas que têm dificuldade em conciliar o sono simplesmente porque não experimentam cansaço, quer seja físico ou mental.

As perturbações do sono constituem uma temática subjectiva. Contudo, todos aqueles que experimentam uma

privação de sono mais ou menos frequente, sofrem durante o dia de sintomas de fadiga, sonolência, irritabilidade, falta de concentração e diminuição da performance física e intelectual. Durante a noite, enquanto descansamos, é estimulada a libertação de hormonas, como a prolactina e outras, que afectam o nosso sistema imunológico e o nosso bem-estar. Por este mesmo motivo, existem tantos medicamentos a pensar numa forma de melhor dormir. Afinal, desde há muito tempo que se reconhece a importância do sono. Como diz o ditado: “Nada que uma boa noite de sono não cure!”. Se regredirmos no tempo, recordamos que se utilizava ópio para ajudar os doentes a dormir e, mais tarde, a morfina, tendo sido substituída por novas substâncias entretanto descobertas, uma vez que provocava habituação. Os soníferos e hipnóticos representam uma grande parte da medicação existente na farmacopeia médica. Estes provocam a paralisação do cérebro com perda de conhecimento, o que não é bem o que acontece se adormecermos naturalmente. É durante o sono, como já dissemos anteriormente, que recuperamos a energia consumida durante o dia, que reparamos e reforçamos o nosso organismo. Ao adormecer à custa da indução do sono de forma artificial, através deste tipo de medicamentos químicos, estamos obviamente a alterar a reparação fisiológica normal. São, contudo, inúmeras as pessoas que sofrem de insónias e é um facto que têm de recorrer a algo para tentar minimizar esta situação. O organismo até se pode adaptar a menos horas de sono, mas com o tempo, e dependendo da gravidade da situação,

5 DICAS VIDA CELEIRO

- ✿ **Estabeleça horários fixos para dormir e despertar.**
- ✿ **Faça uma caminhada ao final do dia.**
- ✿ **Evite refeições pesadas à noite.**
- ✿ **Reduza a intensidade das luzes duas horas antes de ir para a cama.**
- ✿ **Quando se deitar, não pense! Respire três vezes profundamente pelo nariz, esvaziando os pulmões cada vez que expirar. Contraia o corpo e relaxe. Repita, respirando calmamente...bons sonhos!**

as consequências surgem e o organismo ressentem-se! Certamente que já ouviu falar do sono de beleza. Tal está relacionado com o facto de se pensar que o processo de renovação celular sofre uma intensificação entre as duas e as três horas da manhã. Desta forma, pode ser associado de facto à beleza, influenciando a nossa pele. Estará desvendado o segredo para manter uma pele bonita? Será uma boa noite de sono uma das soluções para evitar o envelhecimento precoce? Poderá não ser um factor único, mas decerto que desempenha o seu papel!

Tratamento

Em cada um dos ciclos de sono, sucedem-se várias fases ou etapas. A primeira fase é de transição entre a vigília e o sono (5% – 10% do tempo de repouso) e a segunda é composta por um sono leve, em que se inicia o sono não-REM (45% – 55% do tempo de repouso). A terceira e a quarta fases são as do sono mais profundo, no qual se inicia a recuperação fisiológica (fase 3, equivalente a 20% do tempo de sono) e a diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial, com produção de hormonas (fase 4, 20% do tempo). A quinta etapa corresponde à fase REM (rapid eyes movement), caracterizada por uma intensa actividade cerebral, marcada pelo rápido movimento dos olhos e que ocorre no final de cada ciclo de 90 minutos. Assim, o sedativo ideal será aquele que, para além de actuar rapidamente, proporcione um padrão de sono semelhante ao descrito anteriormente, de carácter fisiológico, sem provocar a sensação de ressaca normalmente sentida na manhã seguinte ou o aparecimento de sintomas de dependência. De facto, nenhum sedativo apresenta estas características. Ainda assim, os benzodiazepínicos são os fármacos mais utilizados para tratar insónias, apesar de alterarem por completo o padrão normal de sono e de causarem dependência. Estes produtos são ainda potencialmente mais perigosos para os idosos, uma vez que provocam um relaxamento muscular tão intenso que podem comprometer a própria mobilidade do corpo durante a noite.

Existem alternativas mais saudáveis, nomeadamente os extractos de plantas como a valeriana e o lúpulo, cuja combinação é utilizada desde há muito tempo como remédio natural, aliviando com sucesso e segurança os problemas de sono.

Suplementos alimentares

Os suplementos naturais podem ajudar a resolver o problema. A valeriana (*Valeriana officinalis*) é uma planta muito apreciada devido às suas propriedades sedativas sobre o sistema nervoso central. É tradicionalmente utilizada em casos de tensão, ansiedade, nervosismo, depressão ligeira, sentimentos de medo, cólicas gastrointestinais (de origem nervosa) e distúrbios do sono.

Os ensaios clínicos indicam que o extracto de valeriana tem um efeito positivo no padrão de sono, não influencia a fase REM e não provoca os efeitos secundários indesejáveis dos benzodiazepínicos, sendo, portanto, de utilização segura.

Referimos, por outro lado, que um número muito reduzido de pessoas, ao utilizar o extracto de raiz de valeriana, poderá experimentar o efeito contrário daquele descrito para a planta, ou seja, excitabilidade nervosa. Se for este o caso, esclarece-se que essas pessoas são hipersensíveis à planta e devem, por isso, suspender de imediato a sua utilização.

O lúpulo contém nas suas flores uma substância designada de lupulino, responsável pela acção sedativa e soporífera do extracto. Na fitoterapia, as flores de lúpulo sempre foram utilizadas em caso de nervosismo e de insónias de origem nervosa. Nas preparações sedativas, as flores de lúpulo são normalmente misturadas com as raízes de valeriana. Vários estudos efectuados, utilizando esta mistura, evidenciaram uma melhoria na dinâmica do sono e um acordar mais repousado. Entre outras utilizações tradicionais, as folhas de melissa (*Melissa officinalis*) são usadas como sedativo geral. As principais indicações fitoterapêuticas desta planta são o nervosismo, insónias e palpitações nervosas, pelo que, muitas vezes, o extracto desta planta é associado a outros produtos com acção tranquilizante. A passiflora, a magnólia e a papoila californiana também actuam benéficamente neste tipo de situações. A maior parte destas plantas faz parte de suplementos alimentares indicados para este problema devido às propriedades das substâncias que os compõem para a prevenção e tratamento de insónia. Pode ainda encontrá-las disponíveis para preparações de infusões. Para além das plantas referidas, o mononitrato de tiamina, ou vitamina B1, conhecido co-factor enzimático, parece desempenhar um papel importante em mais de 20 sistemas enzimáticos diferentes, induzindo igualmente alterações nos padrões de sono.



SLEEP & GO ORTIS (36 COMPRIMIDOS)

A associação de passiflora, lúpulo, melissa e de papoila-da-Califórnia para um sono reparador e para acordar em plena forma. PVPR: €11,35

VALERIANA SOLGAR - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAZ (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

De um modo geral, aumenta a qualidade do sono, diminui a tensão nervosa, a ansiedade e as alterações comportamentais nas crianças. PVPR: €16,20



CHÁ SWISS GOOD NIGHT RICOLA 200G

Chá instantâneo para uma noite repousante, esta infusão de ervas aromáticas tem um efeito relaxante e calmante. PVPR: €4,70

RESCUE® NIGHT NELSONS

Rescue® Night é uma combinação dos 5 Florais de Bach presentes na fórmula Rescue e do floral de Bach Castanheiro-da-Índia que ajuda a desfrutar de uma noite de sono natural! Sem álcool, pode ser utilizado por toda a família. Rescue Night® Gotas (10ml)

PVPR: €10,95 / Rescue Night® Spray (20ml) PVPR: €17,25



... se reduzir o consumo de proteínas animais, para além de ser uma opção mais saudável, estará a contribuir para salvar o planeta?

No dia 1 de Outubro comemora-se o Dia Mundial do Vegetarianismo.

Muitas pessoas optam por este regime alimentar por questões éticas de respeito pelos animais, sendo esta perspectiva o seu principal fundamento. Aquele que opta pelo vegetarianismo, opta também por um princípio natural de não-violência, que visa o respeito por si mesmo, pelo ambiente e pela vida universal.

Do ponto de vista da saúde, são sobejamente conhecidos os benefícios da redução de proteínas animais. A maior parte dos maus hábitos alimentares está directamente relacionada com o excesso de produtos animais que, consequentemente, contribui para o desenvolvimento de inúmeras doenças, como vários tipos de cancro, colesterol elevado, hipertensão, osteoporose, obesidade, artrite, diabetes, entre muitas outras. Podem obter-se as proteínas necessárias para o bom funcionamento do organismo ingerindo cereais e leguminosas. A soja, por exemplo, contém teores proteicos superiores aos da carne. E, no que respeita às vitaminas e aos minerais, os alimentos vegetais oferecem uma ampla escolha.

Ser vegetariano significa também ter uma maior responsabilidade ecológica e sustentável.



... a produção de proteína animal requer 100 vezes mais água, 10 vezes mais terreno e 11 vezes mais energia de combustíveis fósseis do que a de proteína vegetal?

O consumo de carne aumenta a nossa pegada ambiental. Em resumo, a agricultura utiliza menor quantidade de água do que a exploração animal, produzindo menos gases com efeitos de estufa, melhorando assim a camada do ozono e diminuindo o aquecimento global. Não devemos também esquecer o ponto de vista económico, pois os recursos utilizados na produção animal dariam para produzir cereais suficientes para que milhões de pessoas não morressem de fome...

Se quiser saber mais sobre este tema consulte o artigo publicado na revista Sentidos nº 6 em <http://www.celeiro-dieta.pt/index.php?id=41> ou visite o site www.provamel.com.

passatempo

Sopa de Letras

Procure encontrar, no quadro ao lado, 21 palavras, tanto na horizontal como na vertical ou na diagonal, relacionadas com o vegetarianismo.

V E G A N I S C E L Z D T M A C F E S T E
C O N S C I E N C I A L I Z A C A O A O C
E D E C P R E S E R V A C A O S O J M E O
R A S U R A L T E T N E I B M A C A R O S
E D U C E S S I A M I N A M A L F E L I S
S E S O S A A M O H S Z F E I T A L S O U
P Z T Y P X U Y P K E R T X A I O M A L F
O A E V E G E T A R I A N I S M O Z A R O
N C N T I E S A U Q W O L Y I F Z A O E S
S A T O T E E T R E I A C A M A L E O C A
A O A J O S A E B U K N E T U N A T I E S
B B B E K N R N E G A T L N A H L E R Z A
I O I T V E I F M C L E E J A C O L E A S
L M L A E U N U C E O N I I A C I T E I O
I S I R G T J M A C T L R N E D A Q L P N
D A D I E R A G N U N U O C R E S Y A R I
A U A H T A L O U L U R D G C O P O M E M
D D D O A L O S F M P F I D I B E F E C U
E E E T I J V E O W I D E S T A T U V A G
Y O Z A S A R O T O C X T L A S E D E R E
A L T E R N A T I V A Z A M O R E T I E L

- ▶ ALTERNATIVA
- ▶ AMBIENTE
- ▶ CELEIRODIETA
- ▶ CEREAIS
- ▶ CONSCIENCIALIZAÇÃO
- ▶ ECOLOGIA
- ▶ ÉTICA
- ▶ LEGUMINOSAS
- ▶ NATUREZA
- ▶ PRESERVAÇÃO
- ▶ RESPEITO
- ▶ RESPONSABILIDADE
- ▶ SAÚDE
- ▶ SEITAN
- ▶ SOJA
- ▶ SUSTENTABILIDADE
- ▶ TOFU
- ▶ VEGAN
- ▶ VEGETARIANO
- ▶ VEGETAIS
- ▶ YOFU

SOLUÇÕES

A L T E R N A T I V A
S I N C I E N C I A L I Z A C A O
E D E C P R E S E R V A C A O
R A S U R A L T E T N E I B M A C A R O S
E D U C E S S I A M I N A M A L F E L I S
S E S O S A A M O H S Z F E I T A L S O U
P Z T Y P X U Y P K E R T X A I O M A L F
O A E V E G E T A R I A N I S M O Z A R O
N C N T I E S A U Q W O L Y I F Z A O E S
S A T O T E E T R E I A C A M A L E O C A
A O A J O S A E B U K N E T U N A T I E S
B B B E K N R N E G A T L N A H L E R Z A
I O I T V E I F M C L E E J A C O L E A S
L M L A E U N U C E O N I I A C I T E I O
I S I R G T J M A C T L R N E D A Q L P N
D A D I E R A G N U N U O C R E S Y A R I
A U A H T A L O U L U R D G C O P O M E M
D D D O A L O S F M P F I D I B E F E C U
E E E T I J V E O W I D E S T A T U V A G
Y O Z A S A R O T O C X T L A S E D E R E
A L T E R N A T I V A Z A M O R E T I E L

Cosméticos e testes em animais



EMBORA MUITAS MARCAS NÃO RECORRAM A ESTE MÉTODO, HÁ MUITAS OUTRAS QUE AINDA SACRIFICAM ANIMAIS NAS SUAS EXPERIÊNCIAS. ESTEJA MAIS ATENTO QUANDO COMPRAR UM PRODUTO DE COSMÉTICA

Ao longo dos últimos anos, temos assistido a um grande desenvolvimento na indústria cosmética, surgindo, constantemente, produtos em que são utilizados ingredientes inovadores. Por outro lado, a crescente exigência dos consumidores tem obrigado os produtores desta indústria a realizarem extensos testes aos produtos antes de os colocarem no mercado. E, infelizmente, indo contra a evolução e consciencialização ambiental que está cada vez mais presente na população mundial, muitas das empresas desta indústria ainda utilizam animais para testar os seus produtos.

Os testes de cosméticos e de outros produtos em animais deveriam ser uma coisa do passado, mas a verdade é que, antes de serem postos no mercado, produtos como cremes de beleza, sabonetes, detergentes, entre outros, são testados para se ter a certeza de que são compatíveis com a pele humana ou se poderão causar alergias e irritações. Um dos testes mais comuns consiste em aplicar directamente os produtos nos olhos dos animais conscientes, sem que lhes tenha sido dada anestesia, pois tal poderia interferir nos resultados dos testes. Existem outros métodos igualmente dolorosos, como a aplicação de produtos na pele rapada e a ingestão de produtos tóxicos. É certamente difícil aceitar, mas muitos dos desodorizantes, pastas de dentes, champôs, cremes, maquilhagem e até produtos de limpeza, que usamos diariamente foram obtidos com o sofrimento



**BUAV
APPROVED**

São diversas as certificações que atestam os produtos não testados em animais. Uma delas é a BUAV, British Union for the Abolition of Vivisection, que identifica os produtos não testados em animais com este selo.

de milhares de animais. Não esqueçamos que os animais possuem um sistema nervoso desenvolvido e sentem a dor! A pressão, cada vez mais crescente, de consumidores informados, que rejeitam veementemente produtos obtidos cruelmente, tem levado a investigação a procurar soluções para a realização de testes viáveis. A indústria da cosmética também tem interesse em satisfazer as necessidades deste tipo de consumidor e, ao mesmo tempo, a comunidade política tem vindo a tomar medidas que, progressivamente, têm em vista eliminar os testes em animais.

Existem outras formas de assegurar que os produtos são inócuos: testes em tubos de ensaio, programas de computador, voluntários humanos, pele artificial, entre outros. A solução também passa pela utilização de ingredientes naturais e inofensivos.

Não importa apenas procurar produtos finais que não tenham sido testados em animais, mas também que os ingredientes e as combinações de ingredientes não tenham sido alvo de testes em animais.

Se é um consumidor atento a esta problemática e se preocupa com o bem-estar dos animais procure, em primeiro lugar, saber se as marcas que habitualmente usa recorrem a testes em animais. Para tal, contacte essas marcas ou faça uma pesquisa na Internet.

Se procura alternativas, fique a saber que existem muitas marcas com preocupações éticas que fabricam exclusivamente produtos não testados em animais, e nem os ingredientes ou suas combinações foram testados em animais. Outras marcas aderem à chamada "Cosmética Bio", que não utiliza matérias-primas derivadas de animais e nem permite testes em animais. Encontra com mais facilidade e variedade estes produtos em lojas de produtos naturais.

No dia 4 de Outubro celebra-se o dia do animal. Porque não comemorar esse dia fazendo uma opção mais ética? Basta um olhar mais atento da próxima vez que comprar um produto cosmético ou de limpeza.

Pode-se encontrar nas lojas **celeiro**dieta marcas que não testam os seus produtos em animais. Algumas delas são:



Lembre-se que os animais não são vaidosos, não usam perfumes, não se maquilham, nem precisam de esconder as rugas... Por que razão sofrem então eles quando somos nós que usamos todos esses produtos?



Vivafit é a sua aposta de exercício físico

CRIAR O HÁBITO DE FAZER EXERCÍCIO JUNTO DAS MULHERES PORTUGUESAS É A MISSÃO DOS GINÁSIOS EXCLUSIVOS PARA SENHORAS VIVAFIT, A MAIOR REDE DE GINÁSIOS EM PORTUGAL COM MAIS DE 100 ESPAÇOS EM TODO O PAÍS.

Cada dia somos mais aqueles que temos consciência que a saúde e o bem-estar estão intimamente ligados às nossas opções de vida.

Temos mais cuidado com o que comemos para prevenir doenças como a obesidade ou os problemas cardiovasculares e a diabetes. Se esta é, sem dúvida, uma vertente central na nossa procura por uma vida mais saudável e longa, também o exercício físico o deveria ser tanto mais que o sedentarismo é um dos principais factores de redução da esperança de vida e de perda de capacidades físicas e cognitivas – envelhecemos mais rapidamente se não nos exercitarmos.

O que nos propõe o Vivafit? Uma gratificante experiência de 30 minutos de descontração, exercício completo e convívio. Os ginásios Vivafit são espaços exclusivamente femininos. Sem os olhares dos homens ou a presença de espelhos inibidores, proporcionam um ambiente de treino descontraído, acolhedor e muito feminino. O que nos oferecem? Podemos experimentar três opções de treino, todas em formato express (entre 30

e 45 minutos) para que possamos sempre encaixar o exercício físico nas nossas complicadas agendas diárias. Na principal área dos ginásios encontramos um circuito de máquinas hidráulicas que podemos utilizar a qualquer hora do dia. Com três voltas a este circuito realiza-se um treino completo, de apenas 30 minutos, que permite tonificar os músculos e trabalhar a resistência cardiovascular. São máquinas de fácil utilização que funcionam ao ritmo e intensidade de cada utilizadora permitindo que senhoras de diferentes idades e capacidades físicas possam treinar em conjunto. Instrutoras credenciadas estão lá para nos apoiar e motivar, ajudando cada mulher a definir os seus objectivos de treino e a encontrar o ritmo e a intensidade que melhor se ajustam às suas necessidades sejam elas perda de peso, tonificação, aumento de resistência cardiovascular, etc. Na parede das maçãs Vivafit podemos ver registados os progressos de cada sócia – e são muitos os milhares de quilos ou centímetros já perdidos - uma forma de motivar e incentivar todas as senhoras a não desistirem de ganhar mais saúde e uma silhueta que as faça sentir mais confortáveis.

Além do circuito podemos também frequentar aulas de **Pilates e Body Vive**, duas modalidades com perfis distintos. Pilates é um método de treino que eleva a consciência corporal e permite fortalecer os músculos centrais, com ganhos de postura, enquanto o Body Vive permite viver as emoções e a adrenalina de uma aula pré-coreografada ao ritmo dos sons da década de 80, com utilização de bolas e elásticos, para maior tonificação e resistência.

Numa parceria especial, a Vivafit oferece aos clientes do celeirodieta que realizem compras de valor igual ou superior a 50 euros uma mensalidade grátis e um desconto de 30% na inscrição. A oferta é válida de 1 de Outubro a 31 de Dezembro de 2009, em qualquer loja **celeirodieta**. Aproveite esta oferta especial e junte-se às mais de 40 mil mulheres que já fizeram do Vivafit a sua aposta de exercício físico. Mais informações em **www.vivafit.pt** ou ligue **304 502 502** (custo de chamada normal).



OFERTA ESPECIAL VIVAFIT PARA OS CLIENTES celeirodieta

destino nacional

Aljezur

ALJEZUR É UM DOS CONCELHOS ALGARVIOS, INSERIDO NA COSTA VICENTINA, QUE ENCANTA PELAS SUAS PAISAGENS, PRAIAS, NATUREZA E PATRIMÓNIO.

As praias, rodeadas pelo perfil serrilhado de altas arribas xistosas, ora prolongam-se terra adentro em dunas extensas ora são conchas de areia dourada ladeadas pelas rochas negras altaneiras. São o paraíso dos pescadores, surfistas, praticantes de *bodyboard*, amantes da natureza e de quem gosta de desfrutar de um magnífico pôr-do-sol. Já o Castelo de Aljezur é o *ex-libris* do património deste concelho. Monumento Nacional, foi erguido pelos árabes no séc. X e tomado aos mouros no séc. XIII. Foi o último castelo a ser conquistado no Algarve.

Não deixe de provar algumas das especialidades de peixes e mariscos, bem como deliciosos pratos de caça. À sobremesa, não deixe de pedir um tentador pudim de batata-doce.

Se quer uma sugestão de onde ficar, saiba que o Monte Velho Ecoresort poderá ser uma excelente opção, sobretudo se gostar de viver num ambiente zen e totalmente pensado na harmonia em que o Homem pode viver com a Natureza.

Desconto 10%*
na apresentação do cartão
celeirodieta

Aberto ao público desde 2001, o **Monte Velho Ecoresort** resulta da combinação da pureza do exterior com o conforto dos espaços e da energia de quem por lá passa, proporcionando bem-estar e lazer a todos os hóspedes, através de programas, na sua maioria, ligados ao **yoga**.



Programas Outono/Inverno:

(27 Set. a 3 Out. / 8 a 14 Nov.) – **Yoga Detox** – Desligue-se do mundo exterior e carregue o organismo e a mente de energia, onde a tranquilidade e a Natureza são indispensáveis.

(11 a 17 Out.) – **Yoga Surfing** – Uma combinação perfeita entre o *yoga* e o *surf* que o mar da região proporciona.

(18 a 24 Out.) – **Yoga Natureza** – O tempo e espaço que necessita para se conectar com o seu interior, aproveitando para relaxar e reflectir.

(25 a 31 Out. / 29 Nov. a 5 Dez.) – **Yoga Hormonal** – Tratamento natural da linha do *yoga* energético, mais direccionado para mulheres com problemas hormonais e na menopausa.

(22 a 28 Nov.) – **Yoga Cozinha Alcalina** – Para os que acreditam na importância e benefícios dos neutralizantes dos ácidos no corpo e na mente.

(6 a 12 Dez.) – **Yoga Cozinha Ayurveda** – Saiba um pouco mais sobre a Ayurveda e aprenda a cozinhar as suas deliciosas comidas, que pretendem melhorar os hábitos alimentares.

Contactos: Herdade do Monte Velho, Carrapateira, 8670-230 Aljezur. Telf: 282 973 207 / 966 007 950. Web: www.montevelhoecoresort.com. Email: info@montevelhoecoresort.com.

* Sujeito a marcação prévia.



destino internacional



República Checa

Um mundo onde a história espreita a cada esquina

A REPÚBLICA CHECA É DE UMA RIQUEZA INIGUALÁVEL, COM 12 CIDADES CONSIDERADAS PATRIMÓNIO MUNDIAL PELA UNESCO. PARTA À DESCOBERTA DESTE PAÍS DA EUROPA CENTRAL E NÃO DEIXE DE PASSAR PELAS CIDADES DE KUTNA HORA, OLOMOUC, BRNO, CESKY KRUMLOV E, COMO NÃO PODERIA DEIXAR DE SER, PRAGA, A CAPITAL

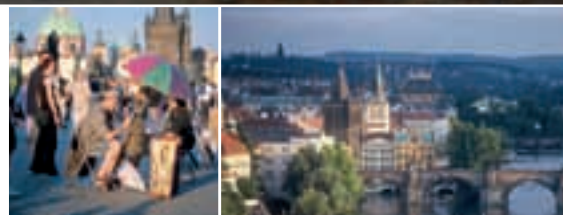
COMO IR

A TAP Air Portugal é a única companhia aérea a fazer ligação directa entre Portugal e a República Checa, mais propriamente entre Lisboa e Praga. Com partidas diárias às 9:10 de Lisboa e chegada a Praga às 13:30, com regresso às 14:15 e aterragem na capital portuguesa às 16:50, os preços, por pessoa, surgem a partir dos €177, ida e volta. O preço varia conforme a data de partida e regresso, assim como a época do ano.

Kutna Hora, situada a 60 quilómetros a Este de Praga, é, sem dúvida, um dos mais bonitos, majestosos e ricos locais de toda a República Checa e por onde deve começar a sua visita. A Catedral de Santa Barbara, de estilo gótico, é o edifício que mais se destaca.

Considerada a maior reserva monumental da Moravia e a segunda do país, depois de Praga, Olomouc é outra cidade que se enche de monumentos, palácios e catedrais. Actualmente, é sede do arcebispado de Moravia e centro de peregrinação internacional. Já a segunda maior cidade da República Checa e capital tradicional da Moravia, Brno, é a senhora que se segue. Sede histórica da dinastia Přemysl, é contornada pelo castelo Špilberk, onde se encontra um palácio do começo do período gótico com duas capelas.

Seguindo viagem, Cesky Krumlov é de todas a cidade mais misteriosa. Envolta em histórias de fantasmas e assombrações, nas ruas deparamos com o museu da tortura ou o museu das marionetas. Detentora de um dos maiores castelos gótico-renascentistas da Europa, em tempos residência oficial da poderosa família nobre Resenberg, esta cidade é hoje um dos maiores centros termais da Europa Central.



Embora este seja um país com uma riqueza histórica e cultural únicas, é Praga que mais encanta, com as suas formosas ruas apinhadas de gente, as catedrais com filas intermináveis e actividades de rua de primeira classe.

Andar por Praga é o mesmo que ter encontro marcado com a história a cada virar de esquina, sempre com abóbadas, torres góticas, mansões e palácios renascentistas, sinagogas judias e conventos barrocos como a melhor e fiel companhia. O misto de edifícios de estilo românico, gótico, renascentista, barroco, classicista ou de arte nova não passam despercebidos. A rua Judaica é de todas a mais visitada, dado aí existirem variados museus e um antigo cemitério judaico, assim como uma sinagoga renascentista. Não perca um olhar pelas quinze pontes que ligam a cidade, catorze sobre o rio Vltava e uma outra que atravessa o vale de Nusel, a Ponte Carlos IV, hoje em dia residência fixa diurna de dezenas de artistas, que aí demonstram os seus dotes para a pintura, caricatura, escultura, música, canto e dança.

Com centenas de igrejas, dezenas de museus e salas de concerto, premiados restaurantes e cafés históricos, Praga é atractiva tanto de dia como de noite, sendo por isso uma das capitais mais visitadas de todo o mundo.

beleza

Cuidados de beleza no masculino

O cuidado estético há muito que deixou de ser uma preocupação exclusiva das mulheres. Cada vez mais, os homens procuram cuidar da aparência, não só através do exercício físico, mas também com os mais diversos produtos de cosmética. Preparámos, então, uma selecção dos melhores produtos de cosmética natural para que os nossos leitores cuidem do seu corpo de forma natural.

Rosto: Limpeza

ARGILA VERDE PRONTA A APLICAR CATTIER 100ml: Absorve e ajuda a regular o excesso de oleosidade, elimina as toxinas e impurezas e revitaliza a pele. PVPR: €2,85

MÁSCARA FACIAL LIMPEZA PROFUNDA MONTAGNE JEUNESSE: Remove as impurezas, as células mortas e o excesso de oleosidade que bloqueiam os poros e originam borbulhas. PVPR: €1,65

EXFOLIANTE DE ARGILA BRANCA CATTIER 100ml: Adaptado a todos os tipos de pele, suaviza e limpa a pele, eliminando as impurezas. PVPR: €5,95

Rosto: Hidratação e Cuidado

MÁSCARA FACIAL TOALHETE PARA BORBULHAS MONTAGNE JEUNESSE: Ajuda a reduzir as borbulhas, os pontos negros, a vermelhidão e deixa a pele mais suave, leve e fresca. PVPR: €2,10

LOGONA MANN: Os produtos da linha LOGONA Mann asseguram as necessidades de cuidado pessoal do homem actual.

✿ **CREME DE BARBEAR 75ml** PVPR: €5,05

✿ **AFTER SHAVE LOÇÃO 100ml** PVPR: €11,20

✿ **GEL HIDRATANTE 50ml** PVPR: €11,20



Cabelo: Higiene e Cuidado

CHAMPÔ E AMACIADOR FORTIFICANTES JASON:

Reforçam e revitalizam o cabelo fraco e danificado através de uma fórmula natural fortificante.

✿ **CHAMPÔ FORTIFICANTE JASON 250ml:** PVPR: €9,90

✿ **AMACIADOR FORTIFICANTE JASON 200ml:** PVPR: €9,90



Corpo: Higiene e Cuidado

DESODORIZANTE PEDRA SANTE 100g: Natural, sem perfume, álcool, corantes, conservantes ou cloreto de alumínio. PVPR: €8,20

LOÇÃO CORPORAL HIDRATANTE E REFIRMANTE HERBACÍN 400ml: Ajuda a proteger e a nutrir a pele do corpo. PVPR: €8,05

Cabelo: Styling

CERA PARA CABELO JASON 50g: Fixa o penteado, dando definição e brilho. PVPR: €11,40



Qual é o segredo
deste meu cabelo
louro?

É natural.



Sempre sonhou ter cabelos mais louros? Agora, tem uma forma natural de conseguir cabelos mais claros, brilhantes e luminosos, graças ao poder da camomila.

A gama Camomilla da Herbatint, graças a uma fórmula inovadora à base de extracto de camomila, reconhecida pelas suas propriedades aclarantes e suavizantes, deixa os seus cabelos naturalmente louros, mais luminosos e saudáveis. Como sempre sonhou.

Camomilla Loção aclara os cabelos desde a primeira aplicação sem os danificar, deixando-os suaves e brilhantes.

Camomilla Champô limpa delicadamente e tem uma acção aclarante natural, conferindo reflexos, brilho e luminosidade aos cabelos.

Camomilla

Um produto
HERBATINT

Distribuído por:



dietimport

Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. • 1249-057 LISBOA • Tel: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • apoioaocliente@dietimport.pt
Os produtos Herbatint estão à venda em lojas de produtos naturais, lojas celeirodieta e em espaços dietéticos.

fora de casa



Três Cantos

José Mário Branco, Sérgio Godinho e Fausto Bordalo juntam-se para dois espectáculos únicos, a 22 de Outubro no Coliseu de Lisboa e a 31 de Outubro no Coliseu do Porto. Este projecto intitulado "Três Cantos", faz referências não só musicais mas também poéticas do que é cantar em português. Cantar o amor, a guerra, a paz, a desilusão e a esperança, reunindo à volta das canções gerações de diferentes idades, vivências e aspirações. A partir de €10.



Bossa Nova com melodia a jazz

Diana Krall regressa a Portugal para apresentar o seu último trabalho "Quiet Nights", uma viagem inspirada pelo universo da bossa nova com Tom Jobim e Burt Bacharach, entre outros, a guiar a doçura e segurança da sua voz. Dia 10 de Outubro, pelas 22h, no Campo Pequeno. Telf: 217 820 575. A partir de €22.

Arquitectura e design de topo



São mais de 250 criadores das áreas do design e arquitectura, provenientes de 23 países, que estão em Lisboa, até 8 de Novembro, para participar em debates, conferências, exposições e outros projectos especiais a serem apresentados na Bienal ExperimentaDesign'09. Telf: 210 993 045. Bilhete adulto: €7; estudantes e idosos €6.



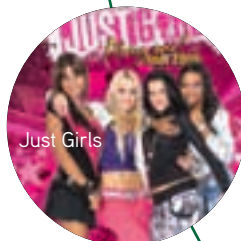
Ana Brito e Cunha



Paulo Gonzo



Cristina Branco



Just Girls



Rui Veloso



Nilton



Teatro Trindade



Pedro Abrunhosa



"Lisboa ao Parque" é um programa de cultura e entretenimento que está a decorrer, até 11 de Outubro, no Parque Mayer. Com produção UAU, são vários os espectáculos de música, comédia, exposições, pintura, performances criativas e outros eventos que abrangem as várias faixas etárias. Uma iniciativa do Turismo de Lisboa. A partir de €5 (entrada gratuita para crianças até aos 12 anos).

Teatro de qualidade

"O Camareiro - The Dresser", de Ronald Harwood, está em cena, no Teatro Nacional D. Maria II, até dia 25 de Outubro, numa encenação e versão cénica de João Mota. Baseada na vida de um dos maiores actores shakespearianos, Sir Donald Wolfit, a historia remonta a 1942 e as aventuras de uma companhia de teatro em plena II Guerra Mundial. Ruy de Carvalho e Virgílio Castelo dão vida aos personagens principais. Telf: 213 250 800. A partir de €7,50.



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



Enxaqueca ou uma dor de cabeça?

A ENXAQUECA AFECTA CADA VEZ MAIS A POPULAÇÃO, SOBRETUDO FEMININA. SAIBA COMO A PODE PREVENIR E QUAIS OS TRATAMENTOS DISPONÍVEIS

Definição

Dor de cabeça? Cefaleia? Enxaqueca?

Cefaleia é um termo utilizado para designar qualquer dor de cabeça, enxaqueca ou não.

Já a enxaqueca é uma dor hemcraniana (apenas de um lado da cabeça), moderada ou violenta e latejante, que pode ter a duração de algumas horas até cerca de dois dias. Existem diversas formas de dores de cabeça, sendo a enxaqueca uma das mais frequentes. É um problema grave, que interfere na vida social e profissional do doente.

Prevalência

Parece afectar cerca de 10% da população portuguesa e é três vezes mais comum nas mulheres do que nos homens, podendo também afectar crianças.

Sintomas

Podem ser vários os sinais de alarme: dores de cabeça muito intensas; cefaleias súbitas e violentas; vômitos e febre alta a acompanhar a dor; dores de cabeça acompanhadas por sintomas estranhos (alterações da visão, agravamento da dor de cabeça à mastigação, etc.); fonofobia, fotofobia e até osmofobia; e alteração repentina da intensidade dos sintomas.

Causas e factores de risco

Pensa-se que as causas deste problema estejam relacionadas com a dilatação das artérias cerebrais. Esta alteração ocorre em pessoas

predispostas geneticamente e em certas ocasiões. Assim, há uma série de factores que, isolados ou em conjunto, podem desencadear uma crise numa pessoa susceptível. Esses factores podem estar relacionados com situações de tensão (stress, ansiedade, cólera, preocupação, excitação, depressão, etc.), com exercícios físicos violentos, com alterações climatéricas bruscas, com alterações do sono e com factores que estimulem os sentidos (como luzes intensas e brilhantes ou odores fortes, por exemplo de determinados perfumes). Muitas pessoas têm constatado também que trabalhar em recintos em que o ar está saturado e existem fumos desencadeia crises de enxaqueca.

A alimentação pode também ser um factor precipitante desta patologia. Habitualmente, são os alimentos que contêm o aminoácido tiramina como o chocolate, o queijo curado, as bebidas alcoólicas e o café, as gorduras, os aditivos (como o glutamato monossódico e sulfitos usados em certos molhos e vinhos), entre outros alimentos que ingerimos diariamente que podem ser prejudiciais.

A cafeína pode desempenhar um papel duplo nas enxaquecas, isto é, a falta ou o excesso de cafeína pode provocar dor de cabeça ou ajudar a atenuá-la. As alterações hormonais na mulher (durante a menstruação e devido à pílula contraceptiva) podem também provocar enxaquecas. Estas podem também ser causadas por afecções dos seios nasais, alergias e até devido à prisão de ventre.

Classificação

Podemos destacar dois tipos de enxaqueca: a comum e a clássica.

A enxaqueca comum (sem aura) é diagnosticada quando pelo menos 5 casos, de todos os episódios de cefaleia manifestados, apresentam as seguintes características: duração de 4 a 72 horas, manifestação unilateral de uma dor de carácter pulsátil, que se verifica apenas do lado direito ou do lado esquerdo da



cabeça, variação da intensidade da dor entre moderada a severa, e agravamento dos sintomas com a actividade física quotidiana. O episódio encontra-se, frequentemente, associado a náuseas e/ou vômitos e hiper-sensibilidade à luz e ao som (foto e fonofobia).

Nas mulheres, este tipo de enxaqueca pode desenvolver-se numa determinada altura do ciclo menstrual, sendo designada por enxaqueca menstrual. De salientar que 90% dos ataques ocorrem no período de tempo compreendido entre os dois dias que precedem o aparecimento da menstruação e o final da mesma.

A enxaqueca clássica (com aura) é mais rara. A aura é uma sensação típica que aparece cerca de trinta minutos antes do surgimento da enxaqueca, e que compreende distúrbios visuais como perda da visão de um dos lados, dificuldades na fala, dormência dos membros e fraqueza motora.

A aura é reversível: desenvolve-se em cerca de 4 minutos e não dura mais que uma hora. Na maioria dos casos a manifestação da aura é seguida pelo aparecimento da enxaqueca.

Tratamento

No que diz respeito ao tratamento da enxaqueca é necessário estabelecer a periodicidade com que surgem as crises. Desta forma, se ocorrem cerca de uma vez por mês, o tratamento deve ser sintomático, isto é, apenas quando há um acesso. Se as enxaquecas forem mais frequentes, impõe-se um tratamento preventivo.

As crises de enxaqueca são, habitualmente, tratadas pela administração de simples analgésicos como o ácido acetilsalicílico e o paracetamol, antieméticos e ergotamina. Outros fármacos preventivo/profiláticos receitados são os bloqueadores beta e os antagonistas do cálcio. Mais recentemente, têm sido empregues com sucesso os agonistas selectivos do receptor 5HT₁ (onde se inclui o sumatriptano, entre outros) para crises mais violentas e demoradas. Contudo, este tipo de medicamentos só deve ser utilizado por indicação do seu médico que deverá fazer uma avaliação dos possíveis efeitos secundários e há que ter em conta que o uso excessivo (ou continuado) de analgésicos pode contribuir para o aparecimento e manutenção de episódios de enxaqueca, pois o organismo habitua-se à medicação e a dor de cabeça acaba por ser causada pelo próprio tratamento: é o chamado “efeito *rebound*”.

Prevenção

Para prevenir, deve-se evitar os factores desencadeantes (que variam de pessoa para pessoa). O doente é aconselhado a elaborar um diário onde deverá registar as actividades, emoções e alimentos que possam ter estado na origem da enxaqueca, para que, assim, possa evitá-los em situações futuras. Adapte um estilo de vida saudável onde deve procurar manter hábitos de sono regulares, evitar picos de stresse, fazer refeições fraccionadas e a horas e evitar o exagero no consumo de analgésicos.

Suplementos alimentares

No campo da fitoterapia, existe uma planta cujas propriedades ajudam a diminuir a intensidade e a frequência das enxaquecas, a *Tanacetum parthenium*, conhecida como matricária (em inglês *feverfew*). Ao longo das últimas décadas, foram realizados inúmeros estudos científicos e uma percentagem significativa de pessoas com este problema que tomaram um suplemento alimentar desta planta constatarem melhorias. A matricária é também útil em suplementos que, em conjunto, contenham extracto de salgueiro (*Salix alba*).

Úteis poderão ser ainda a Ginkgo biloba, devido à sua acção ao nível da circulação vascular cerebral, a valeriana (*Valeriana officinalis*), a kava kava (*Piper methysticum*), e a passiflora (*Passiflora incarnata*) devido às suas propriedades calmantes.

Também o gengibre (*Zingiber officinale Roscoe*), usado tradicionalmente na Índia no tratamento das enxaquecas parece ser importante no tratamento profilático. Devido ao seu poder antioxidante, a grainha de uva (*Vitis vinifera*) exerce igualmente uma acção positiva.

Outro suplemento importante é o magnésio. Terapias alternativas como a massagem, a acupuntura, a osteopatia, a quiroprática e a homeopatia poderão ajudar. Não se esqueça ainda de que é importante manter o seu médico informado sobre quaisquer alterações (tipo de dor de cabeça e sua intensidade), pois poderá tratar-se de outra doença neurológica mais grave.



MATRICÁRIA SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARIZADO DA FOLHA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Planta com capacidade de inibir a produção de substâncias promotoras da inflamação, sendo por isso indicada na prevenção e alívio de enxaquecas, incluindo náuseas e vômitos associados. PVPR: €11,95

GINKGO BILOBA SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARIZADO DA FOLHA (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

A Ginkgo biloba é uma planta com potente actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro, indicada na falta de memória, dores de cabeça, depressão, zumbidos, entre outros. PVPR: €26,90



FYTOMIRAN® BIONAL (30 CÁPSULAS)

Contém extracto estandarizado de matricária, complementado com extractos de grainha de uva e de gengibre. Tensão, stresse no trabalho, barulho, períodos menstruais e digestões difíceis podem ter repercussões no bem-estar e, muitas vezes, originam dores de cabeça frequentes. Ideal para a prevenção e alívio natural de enxaquecas. PVPR: €8,50

história das marcas



Ricola

TUDO COMEÇOU QUANDO EMIL RICHTERICH FUNDOU, EM 1924, UMA PEQUENA PADARIA NA CIDADE DE LAUFEN, NA SUÍÇA

Tendo-se especializado em fazer confeitos, Emil Richterich criou na sua pequena padaria, em Laufen, uma gama de mais de 100 produtos, incluindo um rebuçado, feito de ervas, para aliviar a garganta e a tosse. O negócio foi crescendo, e a popularidade dos



produtos aumentando e, em 1930, Emil Richterich fundou, na mesma cidade, a Ricola, cujo nome teve origem na união da primeira sílaba de cada palavra que formava o nome original da empresa: Richterich & Co., Laufen. Dez anos depois, em 1940, Emil Richterich criou a famosa receita do rebuçado de ervas suíças Ricola, usando 13 ervas especialmente seleccionadas e combinadas numa proporção única que permitia aliviar a garganta de situações de tosse, rouquidão e garganta inflamada, e que confere, até hoje, o sabor particular dos rebuçados Ricola. Esta receita, que originou os rebuçados Ricola, é guardada, até hoje, no maior dos segredos. Sabe-se apenas os nomes das 13 ervas que dela fazem parte: sabugueiro, malva, salva, pé-de-leão, tomilho, menta, tanchagem, mil-em-rama, verónica, malvaíscio, marroio, primavera e pimpinela. Hoje, 69 anos depois, o rebuçado de ervas suíças é o líder mundial de rebuçados de ervas para a garganta, graças

1924

Emil Richterich compra a padaria Bleile bakery em Laufen, na Suíça.

1940

Emil Richterich cria a receita do rebuçado de ervas suíças Ricola.

1967/68

Construção de uma nova fábrica com as mais modernas máquinas em termos de tecnologia.

1985

Felix Richterich, filho de Hans Peter e neto de Emil Richterich, junta-se à empresa.

1988

Ricola lança uma inovação: o rebuçado sem açúcar de ervas suíças em caixas de 50g.

1930

É fundada, por Emil Richterich, a empresa Richterich & Co. Laufen

1967

Richterich & Co. Laufen é oficialmente renomeada Ricola e, devido ao seu crescimento, foi reestruturada como uma Sociedade Anónima (S.A.).

1973

Morre o fundador da Ricola, Emil Richterich. Os seus dois filhos, Hans Peter e Alfred, dão continuidade à empresa. A Ricola passa, ainda neste ano, a exportar para o Japão e Hong Kong e, assim, torna-se uma empresa globalmente activa.

1987

Nos Estados Unidos, a Ricola USA Inc. é constituída em Morris Plains, New Jersey. O mundialmente famoso escritório de arquitectura Herzog & de Meuron faz o projecto do novo armazém em Laufen.

A gestão da Ricola vai já na 3ª geração da família Richterich

a esta combinação de 13 ervas, que continua a marcar o sabor único de todos os rebuçados Ricola, já que é a base para a produção de cada um deles.

A gestão da Ricola vai já na 3ª geração da família Richterich. Tem sede em Laufen e filiais na Europa, Ásia e Estados Unidos, empregando 420 funcionários. Os seus rebuçados estão presentes em mais de 50 países, sendo produzidas mais de 250 milhões de embalagens de produtos Ricola por ano, o que comprova que esta é uma empresa familiar em constante expansão e desenvolvimento.

O compromisso ético e ambiental

As ervas presentes nos rebuçados Ricola são cultivadas em condições naturais controladas, sem o uso de herbicidas, pesticidas, fungicidas ou fertilizantes artificiais. As áreas em que estas ervas são cultivadas são escolhidas com cuidado, pois a qualidade do solo e o microclima da área são importantes para que as ervas Ricola se desenvolvam da melhor forma.

Centenas de agricultores cultivam ervas para a Ricola e esta é uma actividade que contribui, para muitas destas famílias, de forma substancial para o seu rendimento. Por isso, ser um parceiro confiável e honesto, assinando

Ricola Limão Melissa - Rebuçados de Ervas Suíças
Sem açúcar. Refrescante. Ingredientes: Isomalte, ácido cítrico, extractos (0,3%) de erva-cidreira e mistura de ervas Ricola, aromatizantes naturais, edulcorantes (aspartamo, acesulfame-k), corante (betacaroteno). Contém uma fonte de fenilalanina. O consumo excessivo pode ter efeitos laxativos.



1992
Ricola compra a empresa Suíça de doces e rebuçados Disch em Othmarsingen.

2005
Ricola celebra os seus 75 anos.

1991
Felix Richterich, representante da 3ª geração da família, assume formalmente a direcção da empresa.

2001/02
Ricola aumenta a produção de Sabugueiro na Suíça e faz contratos de longo termo com 18 agricultores na região Emmental/Oberaargau para o cultivo e respectiva compra das ervas. A árvore de sabugueiro nº 5000 é plantada em Novembro de 2002.



vale de desconto
€7,70

OMEGA BLEND
(150ml) • Solgar

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€5,90

VITAMINA K2
50 Cápsulas vegetais • Solgar

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€4,50

SILHUET PLAN 14 DIAS
Saquetas e Comprimidos • Siken Form

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€2,00

ÓLEO DE GIRASSOL BIO
500ml • Vitaquell

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€1,10

MUESLI NATURAL
850g • Jordans

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



oferta

DE UM SABONETE LÍQUIDO FRAGRANCE
FREE JASON 400ML
NA COMPRA DE 1 GEL DE BANHO FRAGRANCE
FREE JASON 500ML!

Limitado ao stock existente. Duração máxima: 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto

€7,70

OMEGA BLEND
150ml • Solgar

A Mistura avançada de ômega 2:1:1 com óleo de sementes de linho, óleo de groselha negra, azeite biológico de Creta, óleo de girassol e DHA Gold™ oferece um espectro de combinação de ômega 3, 6, e 9 numa proporção recomendada por muitos especialistas como sendo o ideal para promover uma ótima saúde cardiovascular.



vale de desconto

€5,90

VITAMINA K2

50 cápsulas vegetais • Solgar

A Vitamina K é uma vitamina lipossolúvel necessária em três tipos de processos críticos que ocorrem no nosso organismo: coagulação sanguínea; regulação do teor mineral ósseo e integridade das paredes dos vasos sanguíneos. A vitamina K2 é particularmente indicada para a saúde óssea.



vale de desconto

€4,50

SILHUÉT PLAN 14 DIAS

Saquetas e Comprimidos • Siken Form

Ação completa de emagrecimento, propõe 2 programas (semana em saquetas e fim-de-semana em comprimidos) para estar em forma em apenas 14 dias, com ementas e recomendações.



vale de desconto

€2,00

ÓLEO DE GIRASSOL BIO

500ml • Vitaquell

O óleo de sementes de girassol da Vitaquell é fabricado a partir de sementes de girassol descascadas, de acordo com métodos rigorosos de pressão a frio. Este óleo não refinado desempenha um papel importante numa alimentação equilibrada. Com um sabor suave é ideal para temperar saladas.



vale de desconto

€1,10

MUESLI NATURAL

850g • Jordans

Mistura de Cereais, frutos secos e frutos de casca rija 100% naturais. Sem açúcar e sal adicionados. Alto teor em fibras, sem aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais.



oferta

DE UM SABONETE LÍQUIDO FRAGRANCE FREE JASON 400ML
NA COMPRA DE 1 GEL DE BANHO FRAGRANCE FREE
JASON 500ML!

Adequado para pele sensível. Suave, hidratante e sem perfume, este Gel Duche limpa suavemente a pele sem causar desidratação. Esta fórmula contém aloé, camomila e equinácea, conferindo suavidade à pele. Não contém parabenos, produtos químicos abrasivos, corantes nem perfume.



13 ervas únicas tornam o rebuçado de ervas suíças Ricola um líder

contratos fixos de compra da produção destes agricultores durante um determinado número de anos, é uma política da Ricola. Esta iniciativa fez com que a produção de ervas se tornasse uma alternativa viável de rendimento para muitos agricultores na Suíça e também deu à empresa o título de pioneira neste sector.

Qualidade Ricola

Mais de dois terços dos agricultores que cultivam ervas para a Ricola têm Certificação Bio Suíça (Bio Suisse Certification) e os restantes cultivam as ervas sob condições naturais.

A Certificação Bio Suíça confere aos agricultores um selo de qualidade chamado "Bio Suisse Bud", com base em rigorosas regras de cultivo biológico. Todos os agricultores que seguem as regras da Certificação Bio Suíça são monitorizados ao menos uma vez por ano. Apenas quando as inspeções comprovam resultados positivos, estes agricultores ganham o selo "Bio Suisse Bud".

O sucesso internacional da Ricola é, portanto, sustentado nos valores familiares da empresa, num compromisso excepcional com a qualidade, num compromisso de gestão socialmente, economicamente e ecologicamente sustentável, bem como no espírito de inovação sempre presentes na marca.



Naturalmente Bons



A gestão da Ricola vai já na 3ª geração da família Richterich

a esta combinação de 13 ervas, que continua a marcar o sabor único de todos os rebuçados Ricola, já que é a base para a produção de cada um deles.

A gestão da Ricola vai já na 3ª geração da família Richterich. Tem sede em Laufen e filiais na Europa, Ásia e Estados Unidos, empregando 420 funcionários. Os seus rebuçados estão presentes em mais de 50 países, sendo produzidas mais de 250 milhões de embalagens de produtos Ricola por ano, o que comprova que esta é uma empresa familiar em constante expansão e desenvolvimento.

O compromisso ético e ambiental

As ervas presentes nos rebuçados Ricola são cultivadas em condições naturais controladas, sem o uso de herbicidas, pesticidas, fungicidas ou fertilizantes artificiais. As áreas em que estas ervas são cultivadas são escolhidas com cuidado, pois a qualidade do solo e o microclima da área são importantes para que as ervas Ricola se desenvolvam da melhor forma.

Centenas de agricultores cultivam ervas para a Ricola e esta é uma actividade que contribui, para muitas destas famílias, de forma substancial para o seu rendimento. Por isso, ser um parceiro confiável e honesto, assinando

Ricola Limão Melissa - Rebuçados de Ervas Suíças
Sem açúcar. Refrescante. Ingredientes: Isomalte, ácido cítrico, extractos (0,3%) de erva-cidreira e mistura de ervas Ricola, aromatizantes naturais, edulcorantes (aspartamo, acesulfame-k), corante (betacaroteno). Contém uma fonte de fenilalanina. O consumo excessivo pode ter efeitos laxativos.



1992
Ricola compra a empresa Suíça de doces e rebuçados Disch em Othmarsingen.

2005
Ricola celebra os seus 75 anos.

2001/02

Ricola aumenta a produção de Sabugueiro na Suíça e faz contratos de longo termo com 18 agricultores na região Emmental/Oberaargau para o cultivo e respectiva compra das ervas. A árvore de sabugueiro nº 5000 é plantada em Novembro de 2002.

1991
Felix Richterich, representante da 3ª geração da família, assume formalmente a direcção da empresa.



vale de desconto
€7,70

OMEGA BLEND
(150ml) • Solgar

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€5,90

VITAMINA K2
50 Cápsulas vegetais • Solgar

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€4,50

SILHUET PLAN 14 DIAS
Saquetas e Comprimidos • Siken Form

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€2,00

ÓLEO DE GIRASSOL BIO
500ml • Vitaquell

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto
€1,10

MUESLI NATURAL
850g • Jordans

Válido até 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



oferta

DE UM SABONETE LÍQUIDO FRAGRANCE
FREE JASON 400ML
NA COMPRA DE 1 GEL DE BANHO FRAGRANCE
FREE JASON 500ML!

Limitado ao stock existente. Duração máxima: 31/12/2009. Desconto válido apenas nas lojas **celeirodieta**. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



vale de desconto

€7,70

OMEGA BLEND
150ml • Solgar

A Mistura avançada de ômega 2:1:1 com óleo de sementes de linho, óleo de groselha negra, azeite biológico de Creta, óleo de girassol e DHA Gold™ oferece um espectro de combinação de ômega 3, 6, e 9 numa proporção recomendada por muitos especialistas como sendo o ideal para promover uma ótima saúde cardiovascular.



vale de desconto

€5,90

VITAMINA K2

50 cápsulas vegetais • Solgar

A Vitamina K é uma vitamina lipossolúvel necessária em três tipos de processos críticos que ocorrem no nosso organismo: coagulação sanguínea; regulação do teor mineral ósseo e integridade das paredes dos vasos sanguíneos. A vitamina K2 é particularmente indicada para a saúde óssea.



vale de desconto

€4,50

SILHUÉT PLAN 14 DIAS

Saquetas e Comprimidos • Siken Form

Ação completa de emagrecimento, propõe 2 programas (semana em saquetas e fim-de-semana em comprimidos) para estar em forma em apenas 14 dias, com ementas e recomendações.



vale de desconto

€2,00

ÓLEO DE GIRASSOL BIO

500ml • Vitaquell

O óleo de sementes de girassol da Vitaquell é fabricado a partir de sementes de girassol descascadas, de acordo com métodos rigorosos de pressão a frio. Este óleo não refinado desempenha um papel importante numa alimentação equilibrada. Com um sabor suave é ideal para temperar saladas.



vale de desconto

€1,10

MUESLI NATURAL

850g • Jordans

Mistura de Cereais, frutos secos e frutos de casca rija 100% naturais. Sem açúcar e sal adicionados. Alto teor em fibras, sem aromatizantes, corantes nem conservantes artificiais.



oferta

DE UM SABONETE LÍQUIDO FRAGRANCE FREE JASON 400ML
NA COMPRA DE 1 GEL DE BANHO FRAGRANCE FREE
JASON 500ML!

Adequado para pele sensível. Suave, hidratante e sem perfume, este Gel Duche limpa suavemente a pele sem causar desidratação. Esta fórmula contém aloé, camomila e equinácea, conferindo suavidade à pele. Não contém parabenos, produtos químicos abrasivos, corantes nem perfume.



13 ervas únicas tornam o rebuçado de ervas suíças Ricola um líder

contratos fixos de compra da produção destes agricultores durante um determinado número de anos, é uma política da Ricola. Esta iniciativa fez com que a produção de ervas se tornasse uma alternativa viável de rendimento para muitos agricultores na Suíça e também deu à empresa o título de pioneira neste sector.

Qualidade Ricola

Mais de dois terços dos agricultores que cultivam ervas para a Ricola têm Certificação Bio Suíça (Bio Suisse Certification) e os restantes cultivam as ervas sob condições naturais.

A Certificação Bio Suíça confere aos agricultores um selo de qualidade chamado "Bio Suisse Bud", com base em rigorosas regras de cultivo biológico. Todos os agricultores que seguem as regras da Certificação Bio Suíça são monitorizados ao menos uma vez por ano. Apenas quando as inspeções comprovam resultados positivos, estes agricultores ganham o selo "Bio Suisse Bud".

O sucesso internacional da Ricola é, portanto, sustentado nos valores familiares da empresa, num compromisso excepcional com a qualidade, num compromisso de gestão socialmente, economicamente e ecologicamente sustentável, bem como no espírito de inovação sempre presentes na marca.



Naturalmente Bons



Leite-creme
com fruta



Quiche
sem glúten



Salada de agrião e alga arame
com molho agridoce



Imagem: Clearspring



Galetes de arroz com creme
de soja para barrar Tofutti



Quiche sem glúten

Tempo para preparação: 30 minutos

Ingredientes:

(Para uma forma com 28 cm de diâmetro)

- ❁ 160 g de "Farina" Schär
- ❁ 100 g de margarina Provamel bio fria
- ❁ 100 g de requeijão
- ❁ 1 gema de ovo
- ❁ 1 pitada de sal

Modo de preparação:

Peneire a farinha para uma tigela. Deite a margarina aos pedaços e amasse tudo muito bem. Adicione o requeijão, a gema de ovo e o sal e incorpore tudo numa massa consistente. Forme uma bola, cubra com um pano e deixe repousar no frigorífico, durante 20 a 30 minutos. Com o rolo, estenda a massa fria entre 2 camadas

de papel vegetal. Coloque a massa numa forma redonda, puxe os bordos um pouco para cima e recheie a gosto.* Coza durante 45 minutos em forno pré-aquecido a 180 °C.

***Sugestão de recheio**

- ❁ 1 cebola
- ❁ azeite q.b.
- ❁ 20 g de queijo parmesão
- ❁ 125 ml de natas
- ❁ 125 ml de leite
- ❁ 3 ovos
- ❁ sal, pimenta e noz-moscada q.b.
- ❁ 150 g de tomate em pedaços
- ❁ 400 g de courgettes raladas
- ❁ 140 g de queijo ralado

Refogue um pouco de cebola em azeite. À parte, misture bem 20 g de queijo parmesão, 125 ml de natas, 125 ml de leite e 3 ovos, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e deite tudo na frigideira com a cebola. Espalhe o tomate, as courgettes e o queijo ralado sobre a base da quiche e verta por cima a mistura dos ovos, leite e natas.



Leite-creme com fruta

Tempo para preparação: 40 minutos

Ingredientes:

(Para 4 pessoas)

Para a massa:

- ❁ 125 ml de creme de cozinha de soja Provamel bio
- ❁ 125 ml de bebida de soja com cálcio natural Provamel bio
- ❁ 1 vagem de baunilha bio (aberta ao comprido) Sonnentor
- ❁ uma pitada de sal
- ❁ casca de 1/2 limão
- ❁ gemas de 3 ovos pequenos
- ❁ 35 g de açúcar fino
- ❁ 1/2 caixa de framboesas
- ❁ 1/2 caixa de morangos
- ❁ 2 colheres de sopa de açúcar Mascavado Claro Billington's
- ❁ 2 colheres de sopa de açúcar Demerara Billington's

Preparação:

Leve ao ponto de fervura o creme de cozinha, a bebida de soja, a vagem de baunilha aberta, o sal e a casca de limão. Bata as gemas de ovo com o açúcar fino e junte-as aos poucos à mistura a ferver, mexendo bem para que os ovos não cozam. Disponha as framboesas e os morangos num tabuleiro de ir ao forno (aproximadamente 25 x 16 cm), despeje o creme por cima da fruta e coloque o tabuleiro num recipiente com água quente durante 30 minutos, com o forno a 140° C. Distribua a mistura do açúcar Mascavado Claro e do açúcar Demerara Billington's por cima do creme assado, e ponha a caramelizar a cobertura com um maçarico. Como alternativa, pode voltar a colocar o creme no forno debaixo do grill. Sirva morno.



Galetes de arroz com creme de soja para barrar Tofutti

Tempo para preparação: 20 minutos

Ingredientes:

(Para 2 - 3 porções)

- ❁ 6 galetes de arroz com sal bio Byodo
- ❁ 1 embalagem de Creme de soja para barrar Tofutti alho + ervas
- ❁ 1/2 colher de sobremesa de margarina para cozinha bio Vitaquell
- ❁ 1 cebola pequena picada
- ❁ sal, pimenta e colorau q.b.
- ❁ 6 folhas de alface
- ❁ 2 colheres de sopa de cebolinhas cortados em pedaços
- ❁ 1/2 couve-rábano
- ❁ 1 cenoura

Preparação:

Coloque o creme de soja para barrar Tofutti numa tigela. Junte a margarina e bata até formar uma pasta. Junte a cebola picada. Tempere a gosto com sal, pimenta e colorau. Lave e seque a alface, a couve-rábano, e cenoura e os cebolinhas. Corte a cenoura e a couve-rábano em lâminas finas. Coloque uma folha de alface em cada galete de arroz. Espalhe o creme preparado com creme de soja sobre as folhas. Guarneça com a cenoura, couve-rábano e com os cebolinhas.



Salada de agrião e alga arame com molho agriodoce

Tempo para preparação: 40 minutos

Ingredientes:

(Para 3 - 4 pessoas)

- ❁ 1 chávena de Alga Arame Clearspring lavada (deixá-la de molho por 10 minutos)
- ❁ 1 molho ou pacote de agrião lavado e picado em pedaços com 5 cm
- ❁ 1 chicória lavada e cortada em tiras de 1 cm
- ❁ 4-5 rabanetes lavados e cortados em rodela finas
- ❁ 1 cenoura lavada e cortada em tiras muito finas ou ralada

- ❁ 1/2-1 colher de chá do óleo de sésamo tostado Clearspring
- ❁ 1-2 colheres de sopa do vinagre de arroz integral Clearspring
- ❁ 1 colher de sopa de água

Modo de preparação:

Enxágue a alga arame e coloque-a numa panela com água fresca, de maneira que apenas metade da quantidade da alga fique submersa. Deixe ferver até que a água esteja quase a evaporar na totalidade (cerca de 10-15 minutos). Tempere-a com 1 colher de sopa de molho shoyu ou tamari e deixe ao lume por mais 1-2 minutos. Deixe a alga arame arrefecer completamente. Coloque os vegetais num recipiente grande, adicione a alga arame (já fria) e misture-os. Adicione os ingredientes do molho aos vegetais e misture.

Receita de: Montse Bradford



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

... Cancerígeno (ou carcinogénico)



Um agente susceptível de levar ao desenvolvimento de células cancerígenas.

Pode ser um produto químico, um vírus, a radiação ou a luz solar. A exposição excessiva à radiação ultravioleta solar e as radiações ionizantes (radiografias, reactores nucleares e explosões das bombas atómicas) podem

revelar-se cancerígenas. Substâncias químicas como o arsénico, o asbesto, o benzeno, o urânio, entre outras podem desencadear processos cancerígenos. Os factores ambientais também podem aumentar o risco de mutação celular, como o tabaco ou o álcool, por exemplo. O tipo de regime alimentar é outro factor importante de risco de cancro. No que respeita aos vírus, o papilomavírus, que causa verrugas genitais, é uma das causas do cancro cervical nas mulheres.

Cardamomo

O cardamomo (*Elletaria cardamomum*) é uma planta com vagens naturalmente verdes que, no seu interior, possuem sementes muito aromáticas. Esta planta é nativa das florestas húmidas do sul da Índia, do Sri Lanka, Malásia e Sumatra. Actualmente é cultivada em outros locais como no Nepal, na Tailândia ou na América Central, sendo uma especiaria amplamente utilizada em todo o mundo.

O cardamomo é utilizado, frequentemente, na cozinha indiana e é um dos ingredientes do caril. Devido à sua grande versatilidade, esta especiaria é utilizada em pratos salgados, sobremesas, gelados ou até para aromatizar bebidas.



Clorela

A clorela é uma alga verde unicelular de água doce, rica em nutrientes, nomeadamente proteínas de fácil digestão, aminoácidos, vitaminas (betacaroteno, complexo B, C, E), minerais, fibras, enzimas, clorofila e ácidos nucleicos. Possui propriedades imunoestimulantes (promove o aumento dos glóbulos brancos), principalmente ao nível da actividade antiviral, desintoxicantes e antioxidantes. Devido ao seu elevado teor

nutricional, pode ser benéfica no auxílio do crescimento de crianças, quando há uma grande carência nutricional, ou em casos de astenia e convalescença. Existem ainda referências de que esta alga ajuda a eliminar metais pesados e pesticidas, a melhorar o funcionamento intestinal e a reduzir o mau hálito e os odores corporais. Actua ainda como estimulante e tónico geral, proporcionando mais energia e vitalidade.



Cobre

O cobre é um metal castanho-avermelhado, presente como elemento vestigial em todo o organismo. Encontra-se naturalmente presente nas ostras, marisco, fígado,



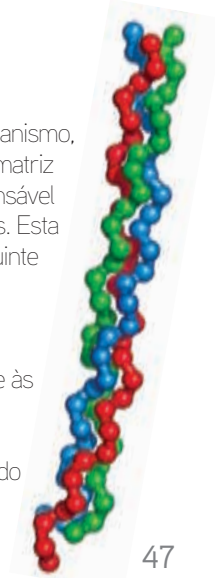
nozes, farinha de soja, trigo-sarraceno, farelo de trigo e ervilhas secas. O cobre é um componente essencial de inúmeras enzimas e proteínas e contribui para o normal funcionamento do organismo. É necessário para a produção de superóxido dismutase (SOD), que parece ser um dos mais potentes antioxidantes.

É ainda essencial para a formação de colagénio, desempenha um papel importante na formação dos glóbulos vermelhos, ajudando também o organismo a utilizar o ferro. Actua na manutenção da imunidade e da fertilidade e está envolvido na formação de melanina (pigmento natural, presente no cabelo, pele e olhos). Pode ser necessário para o equilíbrio no caso de excesso de zinco.

Colagénio

O colagénio, a proteína mais abundante no organismo, possui grande importância na constituição da matriz extracelular do tecido conjuntivo, sendo responsável por grande parte das suas propriedades físicas. Esta proteína estrutural fibrosa é a principal constituinte dos tendões e está também presente na pele, nos ligamentos, nos ossos e nas cartilagens. Resistente e insolúvel, liga as células entre si. Confere flexibilidade e resistência aos tecidos e às cartilagens.

É uma das substâncias mais importantes para o funcionamento adequado da pele, aumentando a sua elasticidade e tónus.



Pediatria em Medicina Tradicional Chinesa

Há muitos séculos que a Pediatria se constituiu como especialidade no âmbito da Medicina Tradicional Chinesa. A sua eficácia assenta num diagnóstico diferencial, utilização de terapias menos agressivas, interacção com os pais, confiança mútua e trabalho clínico integrado, dos 0 aos 12 anos.

A pediatria em Medicina Tradicional Chinesa (MTC) constitui uma especialidade já desde a dinastia Song (926-1279 d.C.). Desde estes tempos que os médicos chineses estudam e investigam as diferenças fundamentais entre crianças e adultos, quer ao nível de diagnóstico quer ao nível das terapêuticas mais eficazes utilizadas em pediatria.

Esta milenar arte de tratar e curar crianças através dos tempos tem-se desenvolvido até hoje ininterruptamente, através de experiências clínicas realizadas e confirmadas. Muitas destas experiências clínicas deram origem a trabalhos publicados, quer no Oriente quer no Ocidente, já que os especialistas ocidentais desta área da MTC prosseguem também esta investigação apaixonante, fazendo as adaptações necessárias para a nossa cultura.

A eficácia do tratamento pediátrico nesta medicina assenta em quatro pilares fundamentais:

- Diagnóstico diferencial em pediatria.
- Interacção com os pais.
- Utilização de terapêuticas naturais e menos agressivas, sendo as principais a massagem, a dietética, a fitoterapia e a acupunctura.
- Confiança mútua e trabalho clínico integrado.

Diagnóstico diferencial em pediatria

Desde há muito que se sabe que, durante a infância, o desenvolvimento morfológico e funcional é imaturo e não corresponde ainda ao desenvolvimento pleno do adulto. A morfologia, o *qi* (energia) os cinco *zang fu* (órgãos e vísceras) estão em fase de maturação. Devido a esta fragilidade dos órgãos e vísceras, a criança pode adoecer rapidamente, mas possui também a capacidade de rápida recuperação.

A observação total da criança, que pressupõe, entre outras coisas, a anamnese com os pais e com a criança (quando a idade o permite), a observação do dedo indicador (e da sua região denominada “três portões da vida”), são aspectos fundamentais para um diagnóstico correcto em Medicina Chinesa.

Interacção com os pais

Os médicos chineses costumam dizer “*zhi um yi zhi zhi*”, o que significa “tratar a mãe para

tratar o filho”. Esta espécie de provérbio usado na medicina chinesa é de facto uma grande revelação da interacção mãe/criança, cuja importância é admitida mas nem sempre levada em linha de conta no tratamento pediátrico convencional.

A relação afectiva da criança com a mãe é, na maioria dos casos, determinante do sucesso ou insucesso na terapêutica a implementar. Em clínica, é comum constatar que as crianças tendem a sofrer afecções de saúde ao mesmo tempo que as progenitoras, depois destas ou mesmo por antecipação.

No entanto, cabe ao profissional elaborar o diagnóstico considerando todos os factores possíveis e não esquecendo nunca a concentração holística sempre presente em Medicina Chinesa.

Utilização de terapêuticas menos agressivas

A acupunctura é com certeza uma das técnicas da Medicina Chinesa mais conhecida no Ocidente. Porém, a acupunctura em crianças não é a técnica mais utilizada. Com enorme relevância em pediatria e resultados surpreendentes temos a massagem tuina, a dietética e a fitoterapia.

Confiança mútua e trabalho clínico integrado

A confiança é muito importante para o sucesso de qualquer medicina.

Aqui ficam alguns conselhos que são importantes para que os resultados sejam positivos e as expectativas não sejam goradas:

- Procure sempre um especialista de Medicina Tradicional Chinesa (MTC), de preferência que tenha experiência na especialidade.
- Procure informar-se acerca da sua formação e competência, uma preocupação normal quando vamos pela primeira vez a uma consulta com o nosso filho, ainda por cima recorrendo a uma medicina com conceitos diferentes dos mais correntes na nossa sociedade.
- De ambos os lados – medicina tradicional chinesa/medicina convencional – não devem existir fundamentalismos. Em determinados casos, o internamento ou a ida ao hospital pode ser evitada, mas noutros pode ser imprescindível.





Dentes frescos e saudáveis!

A gama de higiene oral da Jason contempla três pastas de dentes sem flúor e dois elixires bucais sem álcool e sem sacarina para cuidar da sua saúde oral de forma natural.

Healthy Mouth - Pasta dentífrica com melaleuca (125g) para protecção das gengivas PVPR: €6,90

Sea Fresh - Pasta dentífrica com algas marinhas (170g) para manter o hálito fresco PVPR: €6,90

Powersmile - Pasta dentífrica branqueadora (170g), branqueia os dentes sem agentes abrasivos agressivos. PVPR: €6,90

Healthy Mouth - Elixir bucal com melaleuca, canela e cravinho (473ml) para protecção das gengivas. PVPR: €9,40

Nutri Smile - Elixir bucal com Ester-C®, laranja, canela e menta (500ml) para combater o mau hálito. PVPR: €10,05

A nova fonte de juventude

Cápsulas Beleza Anti-idade Pele Bactinel (60 cápsulas)

Nutrição e firmeza a partir do interior para melhorar o seu aspecto exterior. Com extracto de romã, óleo de sementes de onagra e linho, coenzima Q-10, betacarotenos, vitaminas e minerais, este suplemento alimentar dá firmeza, elasticidade, hidratação e vitalidade à sua pele, diminuindo as rugas e mantendo um tom bronzeado durante todo o ano. Por possuir elevado poder antioxidante, atrasa o envelhecimento precoce da pele. PVPR: €16,20



Vença os problemas de colesterol

Cholesteran Bional (40 cápsulas). Com óleo de peixe, óleo de girassol e esteróis vegetais, este suplemento alimentar constitui uma ajuda natural na regulação dos níveis sanguíneos de colesterol. PVPR: €10,40



Acabe com a acidez no estômago

Minacia Ortis (10 comprimidos)

Os desequilíbrios alimentares, o stress e a ingestão de alguns tipos de alimentos podem levar à sensação de acidez gástrica. A sinergia dos sete ingredientes naturais de Minacia contribui para neutralizar o excesso de acidez gástrica, reforçar a acção protectora da mucosa estomacal, formar uma camada flutuante sobre o conteúdo gástrico que ajuda a diminuir o refluxo gástrico e aliviar as sensações de irritação das paredes estomacais que ocorrem após as sensações ocasionais de acidez gástrica. PVPR: €4,10



Cuide do seu organismo desintoxicando-o

Methoddraine Detoxine - novo nome, nova imagem.

A gama Methoddraine Detox da Ortis para a desintoxicação do organismo chama-se agora Methoddraine Detoxine. E esta não é a única novidade: a imagem também foi reformulada, adquirindo um ar mais moderno. Contudo, a elevada qualidade e eficácia dos produtos são as mesmas que você já conhece.

Methoddraine Detoxine Ameixa (250ml) PVPR: €20,70

Methoddraine Detoxine Maça (250ml) PVPR: €20,70

Methoddraine Detoxine Pêssego + Limão (250ml) PVPR: €20,70



novidades



Para que o glúten não seja um impedimento

Twinny e Pausa Cioc – deliciosas novidades sem glúten! Quem resiste a estas doces surpresas? Twinny e Pausa Cioc são duas deliciosas novidades sem glúten criadas pelos mestres pasteleiros da Schär. Twinny: duas *wafers* recheadas de creme de cacau e cobertas com uma fina camada de chocolate de leite. PVPR: €5,75 (embalagem com cinco unidades). Pausa Cioc: um biscoito fofo de pão-de-ló com recheio delicioso de creme de leite, coberto com cacau. PVPR: €7,60 (embalagem com 10 unidades). Consegue resistir?

Vai uma pizza?

Pizza de legumes biológica congelada NatureFoods (400g).

Cozida em forno a lenha, a pizza de legumes biológica congelada NatureFoods tem um sabor requintado e único. Prática, é só aquecer 10-12 minutos no forno e está pronta para ser saboreada. Experimente!

PVPR: €5,05



As delícias de um chá verde descafeinado!

Green Tea Camomile-Mint (20 saquetas) – Infusão de chá verde descafeinado com camomila e menta.

Desfrute de todos os benefícios do chá verde descafeinado com o sabor da deliciosa combinação de camomila e menta através desta infusão única da Teekanne. PVPR: €3,00



Plano Inverno Defesas celeirodieta



É no Outono que as pessoas começam a sofrer com as gripes e constipações. Tendo isso em mente, o **celeiro**dieta preparou o Plano Inverno Defesas, um guia prático com recomendações úteis para se sentir saudável, forte e protegido. No Plano Inverno Defesas, encontra as mais diversas dicas e informações para reforçar as suas defesas naturais neste período, desde a alimentação, passando pela sugestão de produtos naturais que reforçam o seu sistema imunitário, até às dicas práticas para aplicar no dia-a-dia que ajudam a evitar o contágio. Desfrute desta estação a 100%: vá a uma loja **celeiro**dieta e peça já o seu, grátis! Ou faça o *download* em www.celeiro-dieta.pt

Bagas milagrosas!



Sumo Goji NatureFoods bio (500ml).

A NatureFoods foi buscar as mais ricas bagas de goji para produzir este sumo 100% puro. As bagas goji constituem um alimento extremamente rico e completo, pois possuem aminoácidos, oligoelementos essenciais, antioxidantes, vitaminas, terpenóides, fibras e ómega 3 e 6.

Os benefícios destas bagas são diversos e estão todos concentrados neste sumo! PVPR: €15,90

Todos os benefícios naturais da Vitamina C, sem acidez.

Solgar Ester-C Plus é o suplemento alimentar diário que actua na manutenção e reforço do seu **sistema imunitário**. Com a mais-valia de uma fórmula não-ácida de **vitamina C**, este complexo ajuda à máxima absorção de antioxidantes que reforçam as defesas imunitárias. Estudos clínicos* comprovam que Ester-C Plus chega duas vezes mais rápido às células e, sendo absorvido 4 vezes mais do que a vitamina C convencional, contribui para prevenir gripes e infecções, actuando na protecção celular e saúde da pele, e equilíbrio do sistema nervoso.

Reforce a sua imunidade. Consiga saúde e protecção, naturalmente.

* Gruenwald J, et al, Safety and Tolerance of Ester-C Compared with Regular Ascorbic Acid Advanced in Natural Therapy, 2006, vol 23 (1), 171-178.



Tudo o que precisa, encontramos na natureza



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

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



Vitaminas tomadas de forma tão **natural** e divertida!

Solgar Kangavites é um suplemento alimentar diário de agradável sabor, que reúne num só comprimido vitaminas e minerais essenciais ao **crescimento saudável** de uma criança. Por ser mastigável, é a forma divertida de absorver as vitaminas, minerais e nutrientes que protegem o sistema imunitário e ajudam no desenvolvimento da visão e constituição óssea. A sua fórmula hipoalergénica é rica em antioxidantes, possuindo ainda uma série de frutos e extractos vegetais, para completar a alimentação saudável a que tantas crianças resistem. Estudos* indicam que a sua acção é potenciadora das capacidades cognitivas, em função da correcção de carências nutricionais específicas. Dê o melhor aos seus filhos. Para um crescimento saudável e divertido, naturalmente.

*Schoenthaler SJ, et al, The effect of vitamin-mineral supplementation on the intelligence of American schoolchildren: a randomized, double-blind placebo-controlled trial, J. Altern Complement Med. 2000, Feb; 6(1): 19-29.



Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza



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

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