

vidaceleiro

DESPERTE OS SEUS SENTIDOS

ACNE

NÃO TEM QUE
SER UM PROBLEMA

EVITE AS RUGAS

APRENDA A PROLONGAR
A JUVENTUDE DA PELE

APROVEITE A ÉPOCA
E DESCUBRA
OS BENEFÍCIOS DOS
FRUTOS SECOS

DESLUMBRE-SE
COM AS NOSSAS
SUGESTÕES
DE NATAL

AÇÚCAR

SAIBA COMO
O PODE
SUBSTITUIR

VIVA UM **NATAL** EQUILIBRADO
E CHEIO DE HARMONIA

REVISTA DE SAÚDE E BEM-ESTAR
Nº 4 Dezembro 2009 - Grátis PVP €5,90



2 101084 000004

Regularize o seu trânsito intestinal e recupere o prazer de uma vida em pleno.

Figos e tâmaras
estimulam e desencadeiam
o movimento intestinal

Tamarindo
hidrata

Ruibarbo
estimula suavemente
a contracção dos intestinos



Se sofre de todo o desconforto causado por um trânsito intestinal irregular, pode agora recuperar o prazer de uma vida em pleno com **Frutos & Fibras** – o cubo original da **Ortis**, à base de frutas naturalmente ricas em fibra, que regula o seu trânsito intestinal de forma suave e eficaz.

Basta tomar um cubo ao deitar para que sinta o efeito logo pela manhã. É por essa eficácia comprovada* que 1 milhão de consumidores em 26 países são fiéis a **Frutos & Fibras**.

* De acordo com um teste de eficácia realizado pelos Laboratórios Ortis, entre Junho e Agosto de 2007, os cubos de Frutos & Fibras aceleram o trânsito intestinal em 48%. 91,7% dos consumidores comprovaram a eficácia dos comprimidos Frutos & Fibras e 100% dos pais cujos filhos participaram nos ensaios de eficácia do produto recomendam o xarope.



ORTIS

Suave para mim,
eficaz para o meu trânsito intestinal!

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

À venda em lojas de produtos naturais, lojas **celeirodieta** e também em farmácias e parafarmácias.

Veja a loja mais perto de si em www.frutosefibras.com

Se não encontrar o produto ou desejar receber informações sobre o mesmo ou outros produtos da gama Ortis, envie um email para marketing@dietimport.pt ou ligue 218 543 125.

Distribuidor Exclusivo: Dietimport,S.A. R. 1º Dezembro, nº45, 3ºdto.1249-057 Lisboa • Tel. 210 306 000 – Fax: 210 306 012

A pensar no seu Natal e no Ano novo

Caro(a) Leitor(a),

Nem sempre encontramos espaço ou tempo para nos prepararmos para o Inverno, sobretudo, quando o Outono pouco mais fez do que arrastar o calor até Novembro, como que convidando a resistir à introspecção que o Inverno sempre proporciona. É precisamente a pensar em todos aqueles que se surpreenderam com o rápido passar do tempo que preparámos esta edição da Vida Celeiro.

Não que tomemos os nossos leitores por distraídos. Antes pelo contrário. É porque os tomamos por pessoas que insistem em aproveitar a vida a cada segundo, pessoas para quem o "tempo não pára", como dizia o famoso cantor brasileiro Cazuza.

Por isso mesmo, e porque sabemos que não tem um segundo a perder e quer, obviamente, desfrutar de tudo o que esta estação tem para oferecer, apresentamos-lhe artigos com algumas sugestões.

Por exemplo, o nosso Destino Internacional, a Lapónia: terra que encanta nesta estação com paisagens verdadeiramente Invernais (cheias de neve) e aflora, mais do que qualquer lugar, a magia desta época, pois é a terra do Pai Natal. Vale citar também o artigo sobre os frutos secos que fala sobre todos os benefícios nutricionais destes alimentos, tão consumidos neste período. Conte ainda com as inspiradoras palavras de Liliana Santos, a nossa entrevistada desta edição, para encontrar a melhor forma de viver estes próximos meses. O Inverno é também a estação que muitos aproveitam para fechar algumas portas, abrindo outras para o novo ano. Por isso, também nesta edição, sugerimos-lhe que faça alguns compromissos para o ano que se aproxima. Nessa missão, criámos o artigo Porquê Substituir, em que oferecemos várias dicas a nível de alimentação, revelando tudo o que deve substituir, tendo em mente uma vida mais saudável: do pequeno-almoço à preparação do jantar, passando pelas pausas, vai ver que é fácil encontrar soluções saudáveis e saborosas.

E se os incentivos a novas ideias e novas formas de viver não chegarem, temos ainda algo mais para lhe oferecer: remodelámos o nosso site de Internet, tornando-o mais fácil de navegar e mais rico em conteúdos, sempre a pensar em servi-lo melhor.

Por fim, com a proximidade do Natal, despeço-me com os nossos sinceros votos de Santo Natal, na secreta esperança de que todos os nossos leitores encontrem o estado de espírito que melhor os prepara para o Mundo em que vivemos, que melhor os incentiva à solidariedade e que melhor os aconselha para os desafios que surgem.

Boa leitura,

Tiago Lôbo do Vale, Director da Vida Celeiro

nesta edição...



8

Porquê substituir?

Ter uma vida saudável, passa, muitas vezes, por fazer uma alimentação mais equilibrada. Comece já hoje a pensar no amanhã e saiba que existem alimentos alternativos, igualmente saborosos e nutritivos, que fazem toda a diferença.

16

Patologias da mama

O auto-exame mensal da mama é fundamental para que a possa conhecer melhor e reconhecer eventuais alterações.



22

Açúcar

O açúcar, que não tem qualquer valor nutricional e por ajudar no agravamento de certas doenças, como é o caso da diabetes, deve ser consumido com moderação ou substituído por outros adoçantes, como mel, seiva de agave, frutose, entre outros.

28

Acne

Embora os tratamentos sejam prolongados e os resultados um pouco demorados de alcançar, a acne tem solução, podendo deixar qualquer pessoa com o rosto com que sempre sonhou.



Liliana Santos

JÁ PARTICIPOU EM TRÊS FILMES E EM DIVERSAS SÉRIES E NOVELAS PORTUGUESAS. ACABA DE ESTREAR-SE NOS PALCOS, NA PEÇA “HOTEL CASARÃO”, E AFIRMA QUE OS PROJECTOS MAIS IMEDIATOS QUE SE SEGUIRÃO, SEM ADIANTAR PORMENORES, SERÃO NA TELEVISÃO.

Já participou em filmes, novelas, séries e apresentou vários programas de entretenimento. No entanto, acabou de estreiar-se no teatro com a peça “Hotel Casarão”. Foi uma experiência que a apaixonou?

Sem dúvida que esta nova experiência no teatro foi para mim fascinante. É magnífico obter a reacção do público em simultâneo, bem como termos de resolver imediatamente uma situação inesperada.

No fundo, com qual destas artes mais se identifica?

Para mim, o mais importante é representar. Isso sim, deixa-me satisfeita e feliz. Por isso, qualquer uma das áreas me encanta, pois oferecem experiências diferentes.

Agora que terminou esta peça de teatro, o que se segue?

Neste momento seguem-se novos projectos na área da televisão. Mas, para já, não posso adiantar pormenores.

Muitos consideram-na “a mulher mais bonita de Portugal”. Acha que essa distinção a favorece na sua carreira enquanto actriz e modelo?

Tenho de agradecer essa consideração, mas preocupo-me mais em sentir-me bem comigo mesma. Numa carreira profissional, penso que a imagem, seja em que área for, é um factor determinante, que ganha cada vez mais dimensão. Por isso, é importante e necessário que as pessoas se preocupem com a imagem.

O que faz para manter uma tão boa forma física?

Para manter a boa forma física, necessito de ter um equilíbrio de vida que passa por praticar exercício físico com regularidade, acompanhado de uma alimentação equilibrada. Considero ainda importante praticar *yoga* e fazer massagem *Shiatsu*.

E a nível de alimentação, procura seguir alguma dieta saudável?

Tento ter uma alimentação saudável por uma questão de bem-estar. Dado que há tantas alternativas alimentares por que não tomar uma opção mais saudável e adaptável a cada um de nós? Na minha alimentação diária excludo as carnes, mas sem radicalismos. No entanto, preferencialmente opto por comer muita fruta, peixe, soja, tofu, vegetais e cereais integrais.

Enquanto cliente das lojas **celeiro**dieta, que alimentos, suplementos ou outros produtos costuma adquirir?

Semanalmente compro leite de arroz, tofu, pão de espelta ou de centeio, iogurtes naturais de soja, croquetes de tofu, empadas de espinafres e de tofu, assim como variados chás. Em outras ocasiões costumo adquirir também suplementos de equinácea e de silício. Por outro lado, opto por ir almoçar às lojas variadas vezes.

Consome estes produtos apenas para ter uma vida mais saudável ou porque necessita deles para combater alguns problemas de saúde?

Procuro estes produtos apenas para ter um estilo de vida mais saudável.



Joseph Favrichon

Nutrição desde 1890.

unilac

100%
Biológico

100% completo

Variedade e sabor ao gosto de cada um



Vitalidade • Bem-estar • Silhueta • Pleasure

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.

Hiperactividade Infantil

A PERTURBAÇÃO DE HIPERACTIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO (PHDA) É UM DISTÚRBO COMPORTAMENTAL QUE PODE INTERFERIR NEGATIVAMENTE NA RELAÇÃO DA CRIANÇA COM OS OUTROS E COM O MEIO QUE A RODEIA

As crianças e adolescentes com distúrbios comportamentais representam, quase sempre, um desafio acrescido para pais e educadores. A criança com desvios do comportamento apresenta, normalmente, uma capacidade cognitiva dentro da média, mas vê afectado um ou mais parâmetros do considerado desenvolvimento normal.

Estas crianças frequentam, por norma, escolas convencionais, sendo habitualmente este o local de detecção de alguma alteração considerada não normal. Comportamentos como a agressividade, uma não adequada sociabilização ou a dificuldade de concentração são, quase sempre, notados pelos educadores que, diariamente, acompanham a criança.

A designação distúrbios comportamentais em crianças é vasta, abrangendo inúmeras patologias com causas distintas, que exigem também acompanhamentos específicos e direccionados. Entre os mais comuns distúrbios comportamentais, encontramos a Perturbação de Hiperactividade e Déficit de Atenção (PHDA). As suas formas de apresentação são variáveis e os sintomas devem ser valorizados sempre que prejudiquem a interacção social da criança, o seu desenvolvimento emocional e o seu rendimento escolar. Este é um distúrbio crónico que pode afectar, de forma significativa, e durante toda a vida, o desempenho académico e laboral, as relações familiares e sociais, e a vida emocional. Ainda que possa, primariamente, ser confundida com um problema disciplinar, é importante frisar que a PHDA, quando realmente existente, é uma perturbação comportamental que causa sofrimento emocional nas crianças e nos seus familiares.

A PHDA é uma patologia encontrada em crianças em idade escolar, com uma prevalência estimada de 7% (intervalo de 4% a 9%) e descrita, pela primeira vez, por George Still, em 1902. Actualmente, a designação Perturbação de Hiperactividade e Déficit de Atenção segue a classificação da Academia Americana de Psiquiatria, sendo o seu diagnóstico, normalmente, baseado em critérios comportamentais bem definidos, não se recorrendo à realização de exames complementares de diagnóstico.



É importante frisar que o diagnóstico deverá ser sempre feito por profissionais especializados, de forma a evitar rotulações erróneas que impliquem uma terapêutica inadequada, já que, muitas vezes, os sintomas de outras patologias podem coexistir ou sobrepor-se aos sintomas de PHDA.

A PHDA caracteriza-se por elevados níveis de desatenção e/ou hiperactividade e comportamentos impulsivos, com evidência de interferência social, académica ou laboral. Os níveis de desatenção, a hiperactividade e a existência de comportamentos impulsivos deverão ser mais graves e mais frequentemente observados do que em indivíduos com igual nível de desenvolvimento. As crianças com este tipo de perturbação revelam, frequentemente, alterações em várias funções cognitivas, podendo ver afectadas a sua capacidade de vigília, o planeamento de tarefas e a memória associada ao desempenho académico ou laboral.

Esta é uma patologia que afecta mais crianças do sexo masculino, verificando-se uma diferença menor na prevalência entre sexos durante a adolescência, altura durante a qual o diagnóstico se mantém em cerca de 70% dos casos. Sabe-se, actualmente, que este distúrbio comportamental tem uma causa genética, existindo uma predisposição para o seu desenvolvimento em irmãos e filhos de indivíduos com Perturbação de Hiperactividade e Déficit de Atenção. São já também conhecidas mutações em alguns genes, que determinam a diminuição dos níveis de alguns

neurotransmissores, o que, consequentemente, poderá contribuir para o desenvolvimento da patologia. Existem ainda vários estudos que indicam como contributos para o desenvolvimento da patologia, a exposição pré-natal às drogas e álcool, bem como o baixo peso à nascença e a prematuridade. Outros factores predisponentes são igualmente a exposição excessiva a metais pesados, açúcares, corantes e conservantes alimentares, tal como a privação afectiva precoce. Os sintomas típicos de PHDA, ainda que sujeitos a uma avaliação subjectiva, incluem a falta de atenção constante (as crianças têm dificuldade em prestar atenção a dois estímulos simultâneos, em seguir instruções e em completar tarefas, mesmo quando em contexto de lazer), a desorganização, a impulsividade de acções e palavras, podendo ainda manifestar algumas alterações nos padrões de sono (dificuldade em adormecer, etc.). O mau aproveitamento escolar e a não adaptação social estão também presentes em muitos casos de PHDA.

Podem considerar-se três tipos de Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção: combinado ou misto (coexistem os sintomas de desatenção e impulsividade), predominantemente desatento (predominam os sintomas de falta de atenção) e predominantemente hiperactivo e impulsivo (predominam os sintomas de hiperactividade). A intervenção terapêutica em crianças e adolescentes com diagnóstico de PHDA deve ser individualizada e realizada sob uma abordagem multidisciplinar, incluindo normalmente mudanças comportamentais e recurso a terapêutica psico-estimulante. O objectivo do tratamento é sempre o controlo dos sintomas de desatenção e hiperactividade, melhorando o desempenho académico e as competências sociais e, consequentemente, a auto-estima da criança. A ocupação de tempos livres é fundamental, sendo que a realização de actividades físicas como a natação, os desportos de grupo (futebol, rãguebi, etc.) ou as artes marciais, regista francos benefícios a nível comportamental.

Relativamente à terapêutica farmacológica, é comum a administração de psicoestimulantes (metilfenidato), que influenciam positivamente a atenção e o controlo de impulsos, mas que apresentam alguns efeitos secundários associados. Como alternativa à terapêutica farmacológica surgem alguns suplementos alimentares, cuja administração se pode revelar extremamente útil como adjuvante da terapia comportamental. Entre eles, destacamos:

✿ **5-hidroxitriptofano** – tem a capacidade de passar a barreira hematoencefálica, convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor, a nível cerebral, envolvido na regulação de diversas funções nervosas e cerebrais, estando também associado ao tratamento da hiperactividade infantil.

✿ **L-teanina** – é um aminoácido presente no chá verde que promove um estado mental relaxado, porém em alerta. Não actua como sedativo e permite equilibrar o humor. A sua acção rápida (cerca de 40 minutos após a sua toma) permite aumentar os níveis dos neurotransmissores ácido gama-aminobutírico (GABA), dopamina e serotonina,

estando indicado em casos de stress e ansiedade. A sua acção aumenta ainda as capacidades de aprendizagem e concentração, sendo por isso útil em crianças com diagnóstico de hiperactividade e défice de atenção.

✿ **Ácido docosahexaenóico gordo ómega 3** – tem-se revelado útil como coadjuvante no tratamento de casos de hiperactividade. É o principal componente estrutural das membranas celulares das células, estando ainda presente nas regiões sinápticas, responsáveis pela condução dos impulsos nervosos. O DHA é um componente essencial para a estrutura, desenvolvimento e função do cérebro, e particularmente importante na infância, período durante o qual as capacidades intelectuais, físicas, sociais, artísticas, as expressões emocionais e a consciência espiritual, que nos caracterizam na vida adulta, se desenvolve e aperfeiçoa.

✿ **Valeriana** – é uma planta com acção calmante 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. Constitui um agente sedativo de acção suave que pode substituir, com segurança e eficácia, os fortes sedativos de origem sintética, como coadjuvante no tratamento de estados de ansiedade, nervosismo e insónias associados aos stress e ao cansaço físico e psicológico.

✿ **Magnésio** – participa na actividade enzimática que envolve o fornecimento de energia às células. Este mineral actua a nível da redução da resistência vascular, facilita a diminuição da pressão sanguínea e melhora o funcionamento cardíaco. Um aporte correcto e regular de magnésio permite gerir melhor os estados de stress e de ansiedade. No que diz respeito à alimentação, esta deverá ser pobre em açúcares refinados, já que estes aumentam os níveis de excitabilidade.

E lembre-se, uma dieta equilibrada que privilegie o consumo em legumes e frutas, em detrimento dos alimentos industrializados, será sempre uma opção mais saudável para qualquer criança!



5-HTP SOLGAR (30 cápsulas vegetais)

PVPR: €15,40



L-TEANINA SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

PVPR: €43,95



DHA SOLGAR (60 comprimidos mastigáveis)

PVPR: €30,50



VALERIANA - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

PVPR: €16,20



CITRATO DE MAGNÉSIO SOLGAR (60 comprimidos)

PVPR: €12,55

Porquê substituir?

As vantagens de uma alimentação alternativa



TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL PASSA, MUITAS VEZES, POR FAZER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS EQUILIBRADA. COMECE JÁ HOJE A PENSAR MAIS NO AMANHÃ E SAIBA QUE EXISTEM ALIMENTOS ALTERNATIVOS, IGUALMENTE SABOROSOS E NUTRITIVOS, QUE PODERÃO FAZER TODA A DIFERENÇA

É do conhecimento geral que grande parte das chamadas doenças da civilização, como as doenças cardiovasculares, a obesidade ou o cancro estão directamente ligadas aos hábitos alimentares, ou melhor, aos maus hábitos alimentares, caracterizados por um elevado consumo de alimentos ricos em açúcar refinado, gorduras saturadas (carne, fritos, etc.), sal, aditivos e uma carência de alimentos ricos em fibras e outros nutrientes importantes. Mas, se este tipo de alimentação é prejudicial à saúde, por que continuam tantas pessoas a consumir estes alimentos? Romper com o que está instituído tradicionalmente não é assim tão fácil, principalmente durante a época festiva que se aproxima, onde os almoços e jantares entre amigos e familiares são uma constante. Muitas pessoas não consideram alterar os seus hábitos alimentares, certamente devido ao desconhecimento de alternativas viáveis. Outras, decerto, receiam o que é diferente. Mas a verdade é que existem, cada vez mais, alimentos alternativos saudáveis e nutritivos que também são saborosos e estão ao alcance de todos.

Regimes alimentares alternativos, como o vegetarianismo ou a macrobiótica, por exemplo, têm cada vez mais adeptos, não só devido a questões éticas, mas também por razões de saúde. Contudo, uma posição tão “radical” não tem de ser obrigatoriamente a solução! Ao invés de mudanças bruscas, é aconselhável introduzir gradualmente novos alimentos alternativos em substituição dos que são prejudiciais à saúde. É igualmente importante conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos e as necessidades individuais para saber que alternativas escolher. Tal como em muitas outras situações, também aqui a informação

é a melhor arma! Nas linhas que se seguem, damos a conhecer algumas alternativas alimentares saudáveis e fáceis de adaptar ao dia-a-dia.

Ao pequeno-almoço

Normalmente, é de manhã que se começa o dia e todos sabemos que o pequeno-almoço é a refeição mais importante, pois para além de aliviar o período nocturno de jejum, proporciona a energia necessária para as actividades

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Leite, iogurtes e natas	Bebidas, “iogurtes” e “natas” de soja	100% vegetais, sem lactose, sem colesterol

PRODUTOS

BEBIDA DE SOJA BIO ADOÇADA COM MAÇÃ COM CÁLCIO PROVAMEL (1L) PVPR: €1,89

BEBIDA DE SOJA BIO SABORES: MORANGO, CHOCOLATE, BAUNILHA, TROPICAL E BANANA PROVAMEL (250ml) PVPR: €0,85

YOFU BIO SABORES: FRAMBOESA + BAUNILHA, MIRTILLO, NATURAL E PÊSSEGO + MANGA PROVAMEL (4X125g) PVPR: €3,05

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Cereais de pequeno-almoço	Cereais de pequeno-almoço integrais e sem açúcares adicionados	Ricos em fibras, menos calóricos

PRODUTOS

GRANOSSON FAVRICHON BIO FARELO DE TRIGO (250g) PVPR: €3,20

GRANOSSON FAVRICHON BIO FARELO DE TRIGO COM FRUTOS VERMELHOS (250g) PVPR: €4,05

MUESLI NATURAL JORDANS (850g) PVPR: €6,10

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



ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Gorduras para barrar no pão	Margarinas vegetais	100% vegetais, sem lactose, sem colesterol

PRODUTOS

MARGARINA SOJA BIO
PROVAMEL (250g) PVPR: €2,35

CREME VEGETAL COM ÔMEGA 3
BIO VITAQUELL (250g) PVPR: €3,75

a realizar durante a manhã. Esta refeição deverá ser completa, equilibrada e variada. Normalmente, inclui bebidas à base de laticínios (leite ou iogurte), devido ao seu teor de vitaminas e minerais.

Escolha opções magras, de preferência sem adicionar açúcar. Alternativas igualmente ricas em nutrientes são as bebidas e os “iogurtes” de soja. Para além de nutritivas, estas alternativas à base de soja são 100% vegetais pelo que não contêm colesterol nem lactose. Em vez de café, experimente os sucedâneos à base de cevada e de outros cereais, que não contêm cafeína. O chá verde é outra opção: para além de estimulante é rico em antioxidantes. Sempre presentes devem estar também os cereais integrais, dado fornecerem nutrientes importantes e fibra, como é o caso do pão (rico em fibras e com sementes) e dos cereais de pequeno-almoço (*muesli* ou *corn flakes* sem açúcar). Inclua ainda fruta fresca ou sumos sem açúcares adicionados, excelentes fornecedores de vitaminas e portadores de antioxidantes. No que respeita às gorduras, opte por margarinas, pois são de origem vegetal e não têm colesterol.

Às refeições principais

ENTRADAS

Se é fã de entradas como *patés* de origem animal, por exemplo, saiba que estes são, normalmente, ricos em gorduras saturadas, sal e aditivos. Existem alternativas vegetais bem interessantes, com diversos sabores, como os cremes de soja. Experimente fazer o seu próprio creme para barrar: ao creme de soja adicione algumas ervas aromáticas e especiarias, e já está!

Sem dúvida que a melhor entrada será uma sopa: um *cocktail* de legumes ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Patés para barrar	Cremes vegetais para barrar	100% vegetais, sem lactose, sem colesterol

PRODUTOS

CREME DE SOJA PARA BARRAR
TOFUTTI SABORES: ALHO + ERVAS,
AZEITONAS, CEBOLA FRANCESA,
ERVAS + CEBOLINHO, ORIGINAL
E VEGETAIS CAMPESTRES (225g)
PVPR: €4,15

ALTERNATIVAS À CARNE

Quando se fala em alternativas vegetais existe o receio de não se obterem quantidades suficientes de proteínas, habitualmente fornecidas pelos alimentos de origem animal. Muitos alimentos vegetais também contêm proteínas, como é o caso da soja, que é um dos ingredientes mais utilizados para substituir a carne. A soja fornece ainda todos os aminoácidos essenciais, é rica em minerais, vitaminas, contém lecitina e isoflavonas. Esta leguminosa é muito versátil, podendo o seu grão ser preparado à semelhança do feijão branco, por exemplo.

E os rebentos de soja podem ser consumidos crus (em saladas), cozidos ou estufados. É fácil encontrar proteína de soja texturizada, granulada (pedaços finos ou grossos) ou até soja sob a forma de bifes ou hambúrgueres.

Pode, por exemplo, fazer um esparguete à bolonhesa com proteína de soja.

O tofu, que surge da coagulação da bebida de soja, é outra alternativa a considerar pois, para além de ser extremamente nutritivo, é muito versátil.

Outras alternativas possíveis a integrar nas refeições principais são o *tempeh* (outro derivado da soja) ou o *seitan* (à base de trigo).

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Carnes	Soja, tofu, tempeh, seitan	100% vegetais, sem colesterol

PRODUTOS

PROTEÍNA DE SOJA FINA
NATUREFOODS (175g) PVPR: €2,25

TOFU BIO ORIGINAL NATURAL PROVAMEL (250g)
PVPR: €2,20

TEMPEH VIANA (200g)
PVPR: €4,85

SEITAN ALGAS KOMBU BIO DANIVAL (510g)
PVPR: €6,65

ACOMPANHAMENTOS

Os acompanhamentos são uma parte importante numa refeição principal. Para além dos tradicionais legumes, massas e arroz, adicione uma porção de leguminosas (feijão, grão, lentilhas, etc.) dado serem bastante nutritivas. As algas são também um excelente acompanhamento devido aos seus nutrientes e versatilidade.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Arroz branco, massa convencional, batatas fritas	Leguminosas, algas, legumes tradicionais	Mais nutrientes e mais fibras

PRODUTOS

ALGA MARINHA ARAME CLEARSPRING (50g)
PVPR: €5,90

LENTILHAS CASTANHAS BIO NATUREFOODS (500g)
PVPR: €2,35

Refeições rápidas

Não pense que todos estes alimentos requerem uma preparação demorada ou complicada. Se tem uma agenda muito preenchida e não pode dedicar muito tempo à culinária, saiba que existem refeições rápidas alternativas prontas a comer, sendo suficiente aquecê-las no microondas, na frigideira ou no forno. A variedade é grande: salsichas, panados, hambúrgueres, espetadas, tartes, empadas, tudo na versão vegetal... Escolha sempre opções sem aditivos nem intensificadores de sabor.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Refeições rápidas (preparadas normalmente à base de carne e derivados e com aditivos na sua composição)	Salsichas, panados, burgers, espetadas, empadas (tudo vegetal); sopas	100% vegetais, sem colesterol
PRODUTOS		

FILETES PANADOS VEGETAIS DE SOJA BIO
PROVAMEL (2x85g) PVPR: €3,55

NUGGETS PANADOS VEGETAIS DE SOJA BIO
PROVAMEL (140g) PVPR: €3,55

BURGERS VEGETAIS CONGELADOS
SUMMIT (320g) PVPR: €5,55

PAELLA VEGETARIANA NATURSOY (300g)
PVPR: €5,20

Bebidas

Muitas pessoas acompanham as refeições com bebidas. Em vez de refrigerantes, que são normalmente ricos em açúcar e aditivos, opte pela água ou escolha bebidas mais nutritivas como os sumos de fruta (sem açúcar) ou a água de coco. Um copo de vinho tinto à refeição é saudável, mas em caso de restrição absoluta a bebidas alcoólicas, saiba que existem também vinhos sem álcool.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Refrigerantes (normalmente com açúcar e aditivos)	Sumos de fruta sem açúcar adicionado, água de coco	Menos calóricos, ricos em vitaminas e antioxidantes
PRODUTOS		

SUMO DE LARANJA BIO VITALIA (1L)
PVPR: €4,10

ÁGUA DE COCO DR. ANTONIO MARTINS (500ml)
PVPR: €2,60

SUMO DE ROMÃ POMEGRATE (1L)
PVPR: €3,20

Condimentos

Os temperos fazem toda a diferença quando se fala em alimentação alternativa. Em vez de usar grandes quantidades de sal (que contribui para a hipertensão) opte pela utilização de especiarias e ervas aromáticas. Existem ainda variedades de sal com teor de sódio reduzido. Como gordura para cozinhar, escolha sempre o azeite, por ser uma das gorduras mais saudáveis: é composto na sua maioria por ácidos gordos monoinsaturados (70%), dos quais salienta-se o ácido oleico; contém ainda vitaminas E e A, assim como outros compostos fenólicos, que lhe conferem propriedades antioxidantes. Por outro lado, se gosta de molhos como *ketchup*, opte por versões sem açúcar adicionado. No que se refere à maionese, saiba que existem versões sem ovo ou "magras". Se gosta de utilizar cubos na confecção das suas receitas, opte por variedades sem glutamato monossódico (aditivo intensificador de sabor).

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Sal refinado	Sal com teor reduzido de sódio	Baixo teor de sódio
PRODUTOS		

SAL DE BAIXO TEOR DE SÓDIO LO SALT (350g)
PVPR: €2,10

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Ketchup e maionese	Ketchup sem açúcar adicionado; Maionese sem ovo	Menos calóricos
PRODUTOS		

KETCHUP XAROPE DE ARROZ BIO DANIVAL (560g)
PVPR: €4,85

MAIONESE VEGETAL SEM OVO VITAQUELL (250g)
PVPR: €3,05

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Gorduras para cozinhar (banha ou óleos vegetais)	Azeite	Rico em nutrientes e suporta temperaturas mais elevadas
PRODUTOS		

AZEITE VIRGEM EXTRA BIO NATUFOODS (500ml)
PVPR: €4,75

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Cubos	Cubos sem glutamato monossódico	O glutamato monossódico pode desencadear reacções adversas
PRODUTOS		

CALDO VEGETAL BIO NATUREFOODS (66g-6 cubos)
PVPR: €1,45

Sobremesas

No que respeita às sobremesas, as opções são inúmeras. Aqui também a soja tem um lugar de destaque: sobremesas, gelados e até cremes de soja para bater (*chantilly*)... Na elaboração de sobremesas, prefira açúcares não refinados, como os mascavados ou a frutose, a seiva de agave (piteira), as geleias de cereais (arroz, trigo ou malte de cevada) ou, em casos específicos, edulcorantes. Algumas destas opções são toleradas por diabéticos. Os purés de fruta sem açúcar adicionado podem também ser uma opção para aqueles que não têm oportunidade de saborear uma peça de fruta ao natural.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Sobremesas tradicionais (ricas em açúcar, ovos, lactínios)	Sobremesas de soja, gelados sem leite e sem açúcar	100% vegetais, sem lactose, sem colesterol

PRODUTOS

SOBREMESAS DE SOJA BAUNILHA, CAPPUCCINO, CARAMELO E CHOCOLATE PROVAMEL (4X125g) PVPR: €2,90

GELADOS CACAU+BAUNILHA, CAFÉ+AVELÃ E MORANGO+LIMÃO KIOENE (500g) PVPR: €6,45

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Açúcares refinados	Açúcares mascavados	Mais nutrientes

PRODUTOS

AÇÚCAR MASCADO DARK E LIGHT BILLINGTON'S (500g) PVPR: €2,55

RAPADURA BIO BAULE VOLANTE (500g) PVPR: €5,70

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Açúcares refinados	Frutose, agave, geleia de cereais	Tolerados por diabéticos

PRODUTOS

FRUTOSE LIHN (500g) PVPR: €4,10

GELEIA DE AGAVE BIO NATUREFOODS (480g) PVPR: €5,35

EDULCORANTE LIHN (650 comprimidos) PVPR: €2,80

(sem sal adicionado) ou, no caso de opções mais doces, as barras e bolachas de cereais integrais sem açúcar adicionado. As bebidas e os iogurtes de soja, bem como os lactínios magros são ainda opções para os lanches diários. Se aprecia uma guloseima como compotas, marmelada ou chocolates, dê prioridade às versões adoçadas com frutose, também toleradas por diabéticos.

Nunca é demais salientar que devem-se evitar as gorduras trans, resultantes de hidrogenação. Este tipo de gorduras são prejudiciais, contribuindo para o aumento do colesterol e encontram-se principalmente em alimentos tipo *fast food*, na comida pré-confeccionada, batatas fritas e folhados, bolachas, margarinas e cremes de barrar, molhos para saladas, bolos industriais ou pipocas para confeccionar no microondas e outros. Alguns aditivos alimentares, sobretudo se consumidos em excesso, podem ter efeitos secundários, pelo que devem ser evitados.

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Compotas, chocolate normalmente com açúcar	Doces adoçados com frutose, agave ou açúcar não refinado; Chocolates adoçados com frutose	Tolerados por diabéticos

PRODUTOS

DOCE EXTRA DE MIRTILO ADOÇADO COM FRUTOSE LIHN (330g) PVPR: €4,10

GELEIA EXTRA DE ARANDO VERMELHO PRO SAIN (350g) PVPR: €6,50

CHOCOLATE PRETO ADOÇADO COM FRUTOSE (100g) PVPR: €1,99

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Bolachas, biscoitos e bolos (normalmente ricos em açúcar e gorduras)	Bolachas, biscoitos e bolos com cereais integrais e sem açúcares adicionados	Fornecem mais fibra, menos calóricos

PRODUTOS

BOLACHAS COM CHOCOLATE SEM AÇÚCAR BIO BELSI (150g) PVPR: €3,70

ALIMENTOS CONVENCIONAIS	ALTERNATIVAS	VANTAGENS
Snacks salgados	Frutos secos e sementes (sem sal adicionado)	Mais vitaminas, minerais etc.

PRODUTOS

SEMENTES DE ABÓBORA TOSTADAS BIO CLEARSPRING (30g) PVPR: €1,65

GALETES DE ARROZ BIO MULTI-CEREAIS CLEARSPRING (100g) PVPR: €1,05

Lanches

Durante o dia, as pausas assumem um papel importante, pois não se deve estar mais de três a três horas e meia sem comer. Em vez de bolachas ou bolos, ricos em gorduras, açúcares e aditivos, ou *snacks* salgados, opte por alternativas mais naturais como os frutos secos e sementes

Lembramos ainda que as opções biológicas oferecem uma maior garantia de qualidade e um sabor mais genuíno. Quase nenhuma destas alternativas faz parte da sua alimentação semanal? De que está à espera para experimentar? As razões são muitas e a sua saúde agradece. Faça desta a sua resolução para 2010!



naturefoods



Sugestão de apresentação:

Pizza de legumes biológica **Naturefoods** cozida em forno a lenha

ALIMENTAÇÃO FEITA PELA NATUREZA

A **Naturefoods** dispõe de uma diversificada gama de alimentos, maioritariamente biológicos, que engloba desde os mais tradicionais produtos como azeite, vinagre, mel, bolachas e biscoitos, chocolates, diferentes variedades de farinhas, cereais e chás, até às saborosas barritas saciantes e proteicas, passando

também pelos temperos culinários como o gomásio e os caldos vegetais ou por refeições congeladas rápidas e saudáveis como croquetes, quiches, crepes, pizza de legumes ou empanadilhas. Experimente e delicie-se com o sabor e a qualidade que a gama **Naturefoods** tem para lhe oferecer.

Frutos secos à mesa...

APESAR DE SE ENCONTRAREM DISPONÍVEIS DURANTE TODO O ANO, É POR ESTA ALTURA QUE NOS DEDICAMOS MAIS AOS FRUTOS SECOS. SIMPLES, ESPALHADOS PELAS MESAS NA ÉPOCA QUE SE APROXIMA, COMO APERITIVOS OU COMO INGREDIENTES DE INÚMERAS E DELICIOSAS SOBREMESAS, É, DE FACTO, ALTURA DE LHES DAR ALGUM DESTAQUE E RESPECTIVA IMPORTÂNCIA

Podem ser classificados em duas categorias: frutos secos oleaginosos (nozes, amêndoas, pinhões, pistácios, etc.) e frutos secos propriamente ditos ou desidratados (passas de uva, ameixas secas, figos secos, pêssegos secos, etc.). No que se refere a estes últimos, devido à secagem, são em tudo mais concentrados que no seu estado fresco. Porém, a perda de algumas vitaminas solúveis em água (como a vitamina C) é inevitável. Em compensação, a ausência de água aumenta a concentração em açúcar, tornando estes frutos mais calóricos. Apenas a título de exemplo, saiba que 100g de ameixas frescas fornecem apenas 50 kcal, enquanto que o mesmo peso de ameixas secas fornecem cerca de quatro vezes mais calorias. Por sua vez, os frutos secos oleaginosos são ricos em vitaminas, minerais e fitoquímicos, e possuem um valor energético que poderá oscilar entre as 5,3 e 6,6 kcal/g de fruto, sendo compostos por cerca de 10-25% de proteínas, 5-20% de hidratos de carbono (açúcares) e 50-60% de lípidos.

São já vários os estudos que desmistificam a ideia de que por serem, na sua maioria, ricos em gordura, os frutos

Vários estudos desmistificam a ideia de que os frutos secos não são saudáveis



secos não são alimentos considerados saudáveis. Há que salientar que os lípidos são maioritariamente ácidos gordos insaturados (mono e polinsaturados Ómega-3 e Ómega-6), benéficos à nossa saúde, pelo que este tipo de frutos secos é útil na prevenção das doenças cardiovasculares. A acrescentar a este facto, note-se ainda que estes frutos não possuem colesterol, ao mesmo tempo que ajudam na redução do colesterol total e do colesterol LDL.

Estes frutos são ricos em fibras vegetais que beneficiam o trânsito intestinal e ajudam a saciar o apetite. O teor de vitamina E (antioxidante) presente nos frutos secos combate os efeitos nocivos originados pelos radicais livres, evitando o envelhecimento precoce, ajudando na prevenção das doenças cardiovasculares e da aterosclerose. O equilibrado teor de minerais (cálcio, magnésio, potássio e sódio) ajuda no desenvolvimento de um esqueleto saudável, bem como no controlo da tensão arterial. Devido às características descritas, este tipo de frutos secos pode, por exemplo, ser útil para os estudantes, por fornecer energia necessária à actividade intelectual. Também os desportistas podem beneficiar das propriedades energéticas destes frutos. Para os vegetarianos, por exemplo, estes frutos podem constituir boas fontes de proteínas.

No entanto, por outro lado, para além destes aspectos gerais, cada fruto seco apresenta características específicas.

A amêndoa contém muitas vitaminas, oligoelementos, ferro e cobre que poderá integrar a dieta de quem sofra de anemia ferropénica. O seu elevado teor em ácidos gordos

monoinsaturados faz deste fruto seco um bom alimento em dietas de hipertensos e em casos de colesterol e triglicéridos elevados. No caso da diabetes, este fruto parece melhorar a sensibilidade à insulina. A amêndoa é também benéfica quando se praticam exercícios que requerem muito esforço físico, bem como em actividades intelectuais que exijam concentração.

Também a avelã e a noz são indicadas em dietas para regularizar o colesterol ou ainda em casos de afecções cardíacas devido à riqueza de ácidos gordos polinsaturados e Ômega-3. Já a avelã possui uma grande quantidade de fibras que actua como laxante e é dos frutos secos mais ricos em vitaminas A e C, sendo a quantidade de magnésio também muito significativa.

O pistácio é muito rico em minerais como o potássio, o cálcio, o fósforo, o ferro e o magnésio. Devido ao teor de fibra, é considerado um óptimo laxante natural.

O pinhão apresenta um equilibrado teor de ácidos gordos mono e polinsaturados que ajuda na redução do nível de colesterol. Este fruto contribui ainda para o bom funcionamento do sistema nervoso.

O amendoim é um dos frutos secos mais populares, embora não seja um fruto, mas sim um legume que cresce na raiz de um pequeno arbusto. Destaca-se pela sua riqueza em proteínas, em minerais (potássio, ferro, enxofre e iodo), vitaminas do grupo B e ácido fólico.

As passas de uva e os figos secos possuem um elevado

Estes frutos são melhores para a saúde que outros aperitivos mais artificiais

teor de hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais, como o cálcio, o fósforo, o potássio e o ferro.

Já as ameixas secas dão um bom contributo em casos de prisão de ventre, pelo que poderá deixar duas ameixas secas de molho durante a noite, ingerindo-as em conjunto com essa água no dia seguinte.

As castanhas são semelhantes aos cereais em relação à sua composição nutricional. Ricas em hidratos de carbono, as castanhas constituem uma excelente fonte de energia e apresentam um teor em gordura significativamente inferior ao dos outros frutos secos, para além de conterem cerca de 50% de água. Desta forma, apresentam um teor calórico muito inferior aos restantes frutos secos. Trata-se de um alimento muito versátil a nível gastronómico, podendo ser consumido cozido ou assado, mas também, utilizado como acompanhamento de pratos (castanhas assadas, cozidas ou em puré), em base para sopas, na confecção de molhos e até mesmo em sobremesas e bolos. Ao contrário da maioria dos frutos, não é comum consumir-se castanha crua pela sua grande adstringência e dureza.

Estes frutos podem ser excelentes aperitivos (deverá evitá-los na sua forma salgada ou caramelizada) e são bem melhores para a saúde que outros aperitivos mais artificiais. Podem ser incorporados nos cereais de pequeno-almoço, barras de cereais (*snacks*), saladas, doces e outros pratos culinários.

Apesar dos benefícios descritos, estes frutos devem ser consumidos sempre com moderação devido ao seu elevado teor calórico, que poderá ser prejudicial.

Nunca consuma frutos secos que não tenham um paladar “fresco”, já que se estiverem rançosos, como tantas vezes acontece, são prejudiciais à saúde.

Ao escolher este tipo de frutos é necessário ter em atenção o facto de estes poderem ter sido processados pela indústria e lhes ter sido acrescentado, por exemplo, sal ou açúcar, consoante os casos. Contrariamente, os benefícios que apresentam perder-se-iam. São habituais os queijos e as estrelas de figo nesta época.

É, contudo, necessário ter atenção a alguns frutos secos demasiadamente processados pela indústria, pois tais processamentos industriais podem contribuir para alterar bastante o seu valor nutricional. Como exemplo, podemos citar as tâmaras brilhantes que são embebidas em xarope de açúcar, algumas cristalizadas. Alguns dos frutos são untados com óleo para não ficarem colados e desidratados, mas todos estes processos aumentam o seu valor calórico. Esteja atento aos rótulos, pois em alguns casos são adicionados conservantes para prolongar a conservação dos frutos. Tente escolher os de origem biológica que comprovem a sua qualidade.

Em relação à conservação, é necessário haver algum cuidado com a fruta desidratada, armazenando-a num local seco e fresco já que têm tendência a mofo com facilidade. Alguns destes bolores produzem substâncias tóxicas que podem ser cancerígenas para o fígado, por isso é importante consumir frutos secos perfeitamente isentos destas toxinas. Pode e deve retirar proveito destes “super alimentos” com peso e medida, chame-lhes “um figo”!

BAGAS GOJI THE HEALTH STORE (125g)

Suculentas, saborosas e nutritivas, as bagas goji constituem um óptimo *snack*, a qualquer hora e em qualquer lugar.

Contêm 18 aminoácidos, incluindo os 8 aminoácidos essenciais.

Estas bagas são de espécie *Lycium barbarum* apresentando um elevado valor nutricional e antioxidante. São cultivadas sem pesticidas na região Ningxia, China. PVPR: €5,45



AMÊNDOAS TOSTADAS BIO COM TAMARI CLEARSPRING (30g)

Amêndoas biológicas da Sicília, de elevada qualidade, ligeiramente envoltas em molho tamari biológico da Clearspring e tostadas, resultando num saboroso *snack*. Excelente fonte de vitamina E (uma embalagem contém 80% da dose diária recomendada). Óptima fonte de fibras e proteínas. Não contém glúten.

PVPR: €1,80



Patologias da mama

O AUTO-EXAME MENSAL DA MAMA É FUNDAMENTAL PARA QUE A POSSA CONHECER MELHOR E RECONHECER EVENTUAIS ALTERAÇÕES

A mama, vulgarmente também designada por seio, é uma estrutura complexa composta por lóbulos (onde encontramos as glândulas mamárias, responsáveis pela produção de leite), ductos (canais que conectam os lóbulos e o mamilo e por onde se dá a passagem do leite aquando da amamentação) e estroma (constituído por tecido adiposo e ligamentos que rodeiam os ductos e os lóbulos, vasos sanguíneos, vasos linfáticos e terminações nervosas) – ver figura 2.

Ainda que vulgarmente se associe o termo “mama” ao sexo feminino, os homens possuem também glândulas mamárias e mamilos, não apresentando a capacidade de produção de leite, por ausência da hormona feminina estrogénio, responsável, conjuntamente com outras hormonas, como a progesterona e a hormona de crescimento, pelo desenvolvimento mamário que se verifica durante a puberdade e determina a forma e tamanho da mama da mulher adulta.

A mama é uma estrutura frágil e, como qualquer outra estrutura do nosso organismo, está sujeita ao aparecimento de patologia. Esta é normalmente benigna, não representando uma extrema preocupação, ainda que exija uma avaliação profissional especializada e, por vezes, um acompanhamento próximo da sua evolução. De entre as patologias mamárias benignas mais comuns, podemos destacar os fibroadenomas, os quistos mamários e as mastodínias mamárias.

Os primeiros, são os tumores da mama mais frequentes. Ainda que benignos, podem causar algum desconforto e são, normalmente, removidos por biópsia, que permitirá determinar a sua natureza benigna. Os fibroadenomas, como o próprio nome indica, apresentam uma grande quantidade de tecido fibroso, com pequenas áreas de epitélio ductal. Dentro da classificação fibroadenoma, podemos ainda incluir os fibroadenolipomas, lesões semelhantes aos primeiros, mas contendo adipócitos (células gordas) no seu interior.

Já os quistos mamários são alterações benignas da estrutura da mama. Estas massas, ovaladas ou redondas, podem ser solitárias ou múltiplas e atingir vários



centímetros de diâmetro. São normalmente constituídos por um único compartimento, revestido por epitélio e preenchido por líquido. Ao redor do quisto pode ocorrer fibrose do tecido mamário. Normalmente, procede-se à sua aspiração por agulha e posterior análise do líquido que o preenche.

Finalmente, as mastodínias (dores a nível da mama) ocorrem pelo menos em uma ocasião da vida da mulher, desde a primeira menstruação até à menopausa. São mais comuns durante o período de tempo em que antecede a menstruação, constituindo um sintoma típico de síndrome pré-menstrual.

Ainda que benignas, estas patologias devem ser correctamente avaliadas, para que se possa excluir, com certeza, a presença de qualquer processo neoplásico maligno.

O cancro da mama constitui um tipo de neoplasia, cada vez mais comum nas sociedades ocidentais, que tem origem nas células dos tecidos mamários. Como causas de desenvolvimento de cancro da mama incluem-se diversos factores, sendo que é, hoje em dia, possível afirmar que existe uma base genética determinando que mulheres com história familiar de cancro da mama, apresentem uma maior probabilidade de desenvolvimento da patologia. O diagnóstico precoce de patologia maligna é de extrema importância, determinando o sucesso do processo

terapêutico e o seu objectivo final, a cura.

Assim, para além do auto-exame da mama, é fundamental o acompanhamento médico periódico (semestral ou anual, de acordo com a presença ou ausência de risco acrescido).

É ainda importante referir que a incidência do cancro da mama aumenta ao longo da vida. Assim, quanto mais velha for a mulher, maior será a probabilidade de desenvolvimento de patologia mamária maligna. Ainda que o auto-exame da mama seja uma ferramenta útil na detecção de alterações mamárias, a realização de exames complementares de diagnóstico, como a mamografia e a ecografia mamária, torna-se importante em mulheres saudáveis a partir dos 35 anos. Estes dois exames deverão ser realizados, salvo indicação médica contrária, bianualmente até aos 50 anos e anualmente a partir dessa idade.

Sabe-se também que existem outros factores predisponentes para o desenvolvimento de cancro da mama. Entre estes, destaca-se a existência de uma primeira menstruação precoce e/ou menopausa tardia; a ausência de filhos; bem como a realização de terapêutica hormonal de substituição após a menopausa.

Ainda que algumas mulheres sejam assintomáticas, os principais sinais que podem indicar a presença de um processo cancerígeno (a confirmar por meios complementares de diagnóstico) são a existência de nódulo palpável e/ou visível; consistência diferente de uma zona da mama; alteração da pele da mama que apresenta uma maior rugosidade; corrimento do mamilo (principalmente com sangue); comichão e/ou retracção do mamilo que previamente se encontrava para fora; mama inchada e inflamada; e presença de nódulo(s) na axila (adenopatia axilar).

É assim recomendável que as mulheres realizem mensalmente um auto-exame da mama, através da palpação com movimentos definidos – ver figura 1. Esta avaliação mensal deverá ocorrer dois a três dias após o fim da menstruação ou, em mulheres pós-menopáusicas, em data fixa, como por exemplo o primeiro dia de cada mês.

Como sinais de alarme, que necessitam de exame médico posterior, incluem-se a existência de um caroço indolor localizado no interior da mama ou debaixo da pele; uma pequena elevação, retracção, ferida ou aspecto rugoso (casca de laranja) da pele; uma assimetria entre as duas mamas; um corrimento ensanguentado do mamilo e a inversão do mamilo.

Como deve fazer o auto-exame da mama?

OBSERVAÇÃO

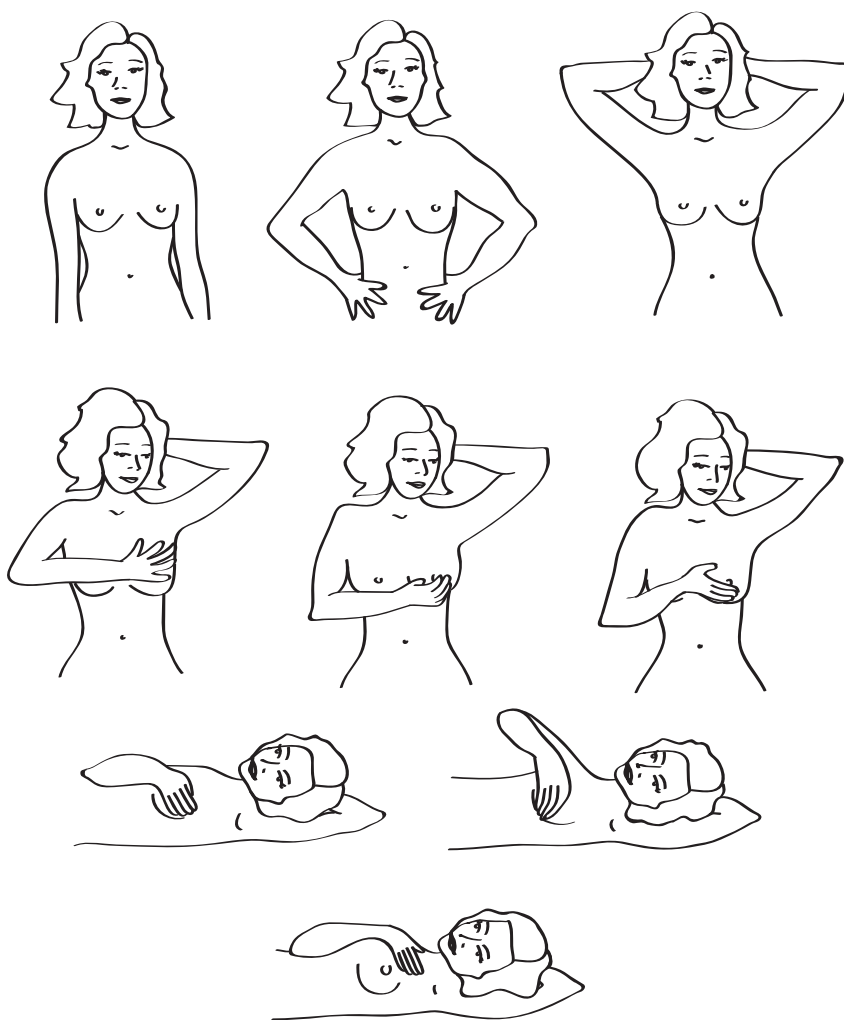
- Coloque-se em frente ao espelho e olhe para o seu peito.
- Volte-se para um lado e para o outro e verifique se nota alguma alteração.
- Levante os braços e repita a observação.

- Ponha os braços nas ancas e observe novamente o tamanho, a cor da pele e os mamilos de ambas as mamas.

PALPAÇÃO

- Deite-se e coloque o seu braço esquerdo debaixo da cabeça.
- Com as pontas dos dedos da mão direita palpe a mama esquerda no sentido dos ponteiros do relógio.
- Imagine a sua mama dividida em quatro quadrantes e pressione suavemente, mas com firmeza, e com movimentos circulares, cada um dos quadrantes.
- Repita o mesmo exercício para a outra mama, trocando de mão.
- Palpe cada mamilo e verifique se ocorre saída de líquido.
- Por fim, com os braços caídos, palpe as axilas de forma a verificar se existe algum caroço ou inchaço.
- Poderá também procurar a existência de alguma alteração, durante o banho e com a pele ensaboada.

Figura 1 – COMO FAZER O AUTO-EXAME DA MAMA



saúde e bem-estar

Ainda que não exista nenhuma forma garantida de evitar o aparecimento de patologia da mama, nomeadamente tumores malignos, sabemos que algumas atitudes de risco podem e devem ser evitadas. Entre elas, destacamos os cuidados referentes à alimentação, que deverá ser equilibrada, pobre em gorduras de origem animal e rica em vegetais e frutas com elevado poder antioxidante, principalmente os mais ricos em vitaminas A, C e E.

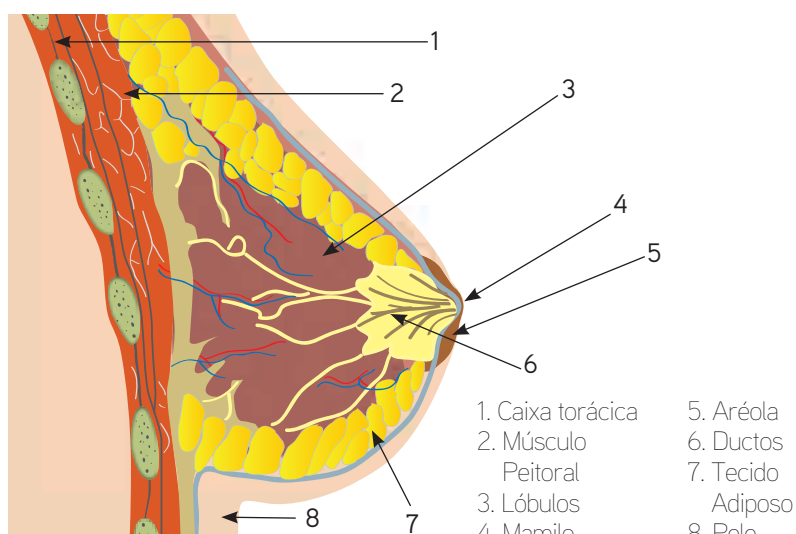
O consumo de alguns minerais, como o selénio e o cobre, encontra também benefícios. A ingestão de soja e seus derivados tem sido referida como preventiva do desenvolvimento de cancro da mama, devido à riqueza em gorduras polinsaturadas e à presença de fitoestrogénios. De facto, é digno de nota que nos países asiáticos, onde a dieta tradicional tem como base a soja, a incidência de cancro da mama é significativamente inferior à verificada nos países ocidentais. A soja pode ainda constituir uma alternativa à terapêutica de substituição hormonal (farmacológica), por ser rica em isoflavonas e uma boa fonte de cálcio. Deve ainda ser evitado o consumo de álcool e tabaco, privilegiando a prática diária e moderada de exercício físico.

Relativamente à suplementação alimentar, alguns produtos poderão ser úteis, no que diz respeito ao alívio das mastodínias e na inibição do desenvolvimento de fibroadenomas. Entre eles, os que são têm como base óleo de onagra, bromelaína, Dong quai e os antioxidantes.

Por fim e, ainda que à partida pareça não ter enquadramento com o tema deste artigo, não podemos deixar de parte as questões estéticas associadas à mama. Símbolo de beleza feminina, o seu cuidado é essencial para a manutenção da sua forma e aspecto. Não se esqueça, por isso, que a utilização de roupa interior de tamanho e suporte adequado, nomeadamente durante a prática desportiva, é fundamental. Também a aplicação diária de um bom creme hidratante e/ou tonificante, realizando movimentos de massagem circulares, deverá fazer parte da sua rotina diária.

Siga estas pequenas dicas e promova, não só a sua beleza, mas também a sua saúde.

Figura 2 – DIAGRAMA ESQUEMÁTICO DA MAMA DE UMA MULHER ADULTA



EVENING PRIMROSE OIL 1300mg SOLGAR (30 cápsulas)

O óleo de onagra constitui uma fonte directa de ácido gama linolénico (GLA), ácido gordo essencial derivado do ácido linoleico. O GLA é fundamental ao correcto funcionamento do nosso organismo. No entanto, como não conseguimos produzi-lo torna-se fundamental a ingestão de alimentos ricos em ácido linoleico e outros ácidos gordos essenciais como são exemplos a sardinha, o salmão e os óleos de soja e girassol. O GLA é um precursor das prostaglandinas e, como tal, influencia a regulação das hormonas femininas, mantém a elasticidade da pele, controla a secreção sebácea e influencia a libertação de neurotransmissores cerebrais. A deficiência em ácidos gordos essenciais tem sido reportada em mulheres com síndrome pré-menstrual e o GLA proveniente do óleo de onagra mostrou melhorar muitos dos sintomas associados a este síndrome, incluindo mastodínias, dores de cabeça, depressão, irritabilidade e inchaço abdominal. PVPR: €16,35

BROMELAÍNA SOLGAR (30 comprimidos)

A bromelaína é uma enzima proteolítica extraída do ananás. A suplementação com bromelaína poderá permitir a destruição das fibras proteicas responsáveis pela formação de fibroadenomas, sendo ainda útil na promoção de uma acção anti-inflamatória benéfica na redução da dor e tumefacção. PVPR: €17,25



DONG QUAI ROOT EXTRACT SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ (60 cápsulas vegetais)

A Angélica Chinesa (*Angelica sinensis*) ou Dong quai é uma planta usada, desde há séculos, na China, como um tónico feminino, nomeadamente ao nível ginecológico. Tem sido usada no tratamento de muitos sintomas pré-menstruais e da menopausa, como dores e cólicas menstruais, dores de cabeça, tensão nervosa, menstruação irregular, vertigens, fluxo excessivo ou diminuído, dores nas "costas", fadiga, coágulos, tensão mamária, afrontamentos, irritabilidade e outras perturbações associadas. PVPR: €21,20

FÓRMULA AVANÇADA DE ANTIOXIDANTES SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Da sua composição fazem parte vários nutrientes importantes na protecção antioxidante, prevenção do envelhecimento precoce e protecção das estruturas do nosso organismo. Esta é uma fórmula múltipla antioxidante com vitaminas (A, C, E e betacaroteno), minerais, selénio e combinação de cobre, zinco e manganês (indutores de SOD), aminoácidos (cisteína, taurina), antioxidantes fitoalimentares (espirulina, cardo mariano, *Ginkgo biloba* e cimicífuga); glutatião (enzima antioxidante) e coenzimas B2 e B6. PVPR: €26,75



Viva a
menopausa
com toda a
naturalidade.

A **menopausa** é uma fase natural da vida da mulher que não precisa ser marcada por aspectos negativos, aos quais é normalmente associada. **PM PhytoGen Complex™** da Solgar é uma fórmula que contém *Pueraria mirifica* (planta rica em fitoestrogénios), assim como ácido fólico, piridoxal-5-fosfato, biotina e vitamina B12. A acção da fórmula de **PM PhytoGen Complex™** é uma ajuda ao equilíbrio hormonal feminino e ao alívio dos sintomas associados à perimenopausa e menopausa, para que desfrute desta fase da vida, 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 **celeirodieta** e em espaços dietéticos.

Reflexologia

TÉCNICA BASTANTE PROCURADA POR QUEM PRETENDE PROMOVER O RELAXAMENTO E MELHORAR O BEM-ESTAR GERAL, A REFLEXOLOGIA CONSISTE EM APLICAR PRESSÃO EM PONTOS ESPECÍFICOS DOS PÉS

A reflexologia é uma técnica que consiste em aplicar pressão em pontos específicos dos pés (e por vezes das mãos) com o objectivo de promover o relaxamento e melhorar o bem-estar geral. Os defensores desta terapia acreditam que a planta dos pés é um mapa codificado de todo o organismo e que determinados pontos correspondem a órgãos, glândulas e estruturas do corpo. Ao pressionar estes pontos com os dedos, estimulam-se as áreas correspondentes.

As origens

As origens desta terapia são imprecisas, mas ilustrações e outros registos revelaram que povos antigos, como os chineses ou egípcios, utilizavam a pressão em pontos dos pés e das mãos para promover o bem-estar.

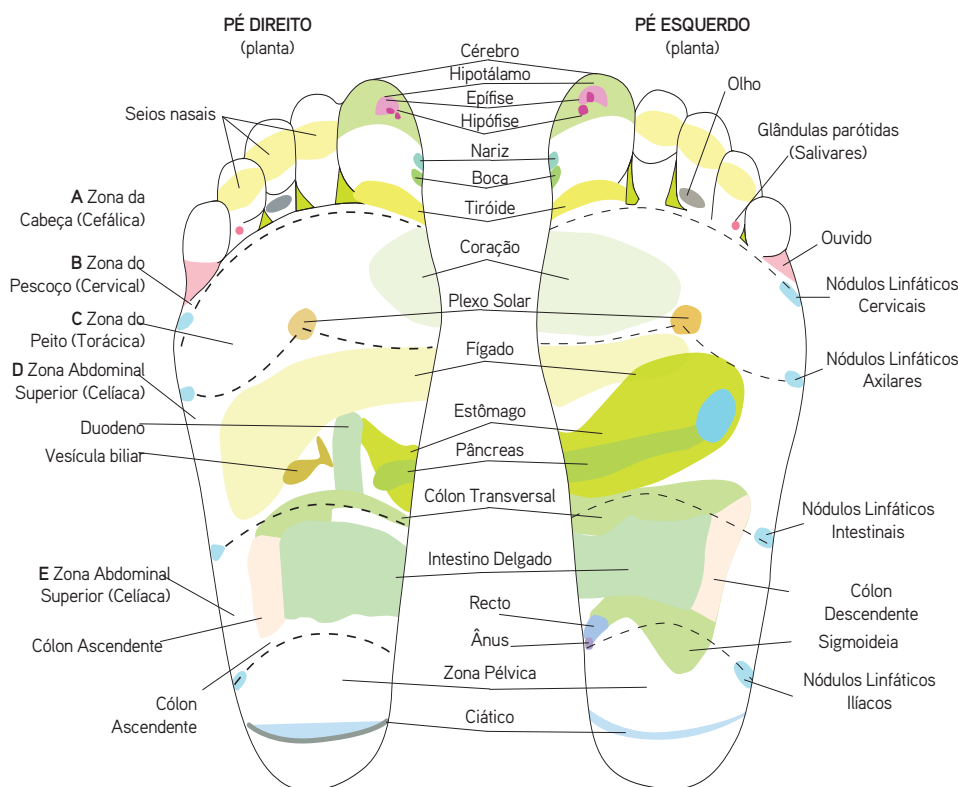
A reflexologia moderna surge, no início do século XX, a partir da chamada “terapia zonal”, devido ao interesse

de um otorrinolaringologista americano, Dr. William Fitzgerald. Este médico defendia a ideia que a pressão em determinados pontos dos pés e das mãos desencadeava benefícios noutras “zonas” correspondentes do organismo. Mais tarde, nos anos 30, a fisioterapeuta Eunice Ingham aperfeiçoou e desenvolveu um complexo “mapa”, associando pontos específicos do pé a órgãos com os quais considerava que estavam interligados. Esta terapeuta afirmava que exercendo pressões e massagens em pontos determinados do pé não só era possível reduzir dores, como aumentar o bem-estar geral. Os mapas que descrevem as zonas reflexas dos pés são ainda hoje utilizados.

Como funciona

Não se sabe exactamente como funciona a reflexologia, para além do acto físico de estimular as terminações

Diagrama da reflexologia do pé



Sugestão: Marque a sua sessão de reflexologia no Espaço Saúde e Bem-Estar na nossa loja da Rua 1º de Dezembro, em Lisboa, através do telefone 210 306 001.



nervosas dos pés. Contudo, existem várias explicações possíveis: desbloqueio e aumento do fluxo da energia vital do organismo; estimulação dos pontos dos meridianos de acupuntura; relaxamento da musculatura profunda e redução da tensão e do stress; aumento da circulação cardiovascular e linfática; redução da dor por estimulação da produção de endorfinas (substâncias produzidas no cérebro que originam sensação de bem-estar e prazer).

O que acontece numa sessão de reflexologia

Os terapeutas massajam todas as zonas reflexas dos pés, provocando um aumento da circulação sanguínea nas áreas do corpo correspondentes, pretendendo assim beneficiar todo o organismo e não só a parte em que a massagem se aplica (os pés e/ou as mãos). O número de sessões pode variar, dependendo da necessidade, e cada consulta tem a duração de 30 a 60 minutos.

Benefícios

A reflexologia é uma terapia holística, pois trata o problema como um todo. É recomendada como uma terapia complementar e nunca como a principal forma de tratamento. É particularmente benéfica em casos de problemas provocados pelo stress, como as dores de cabeça ou problemas digestivos e em alguns casos de situações crónicas sem tratamento médico definitivo, como por exemplo a síndrome pré-menstrual, as enxaquecas e cólon irritável.

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 34 60 | www.expansao-yorica.com

Açúcar



O AÇÚCAR, QUE NÃO TEM QUALQUER VALOR NUTRICIONAL E POR AJUDAR NO AGRAVAMENTO DE CERTAS DOENÇAS, COMO É O CASO DA DIABETES, DEVE SER CONSUMIDO COM MODERAÇÃO OU SUBSTITUÍDO POR OUTROS ADOÇANTES, COMO MEL, SEIVA DE AGAVE, FRUTOSE, ENTRE OUTROS

Definição

Forma de hidrato de carbono que, de acordo com alguns autores, não deveria, tal como o álcool, ser considerado alimento, uma vez que apenas fornece calorias e é desprovido de valor nutricional. Está presente em quase todos os produtos industrializados e em grandes quantidades.

História

Proveniente da Índia, foi introduzido no mundo mediterrânico por Dario, Rei dos Persas. Na Idade Média, foi considerado um artigo exótico, sendo recomendado por médicos como reconstituente. O cultivo da cana do açúcar foi iniciado no continente Americano pelos primeiros colonos espanhóis e foi Fernando Cortez quem o introduziu, no México, em 1530. No entanto, é o Brasil que continua a ser um dos maiores produtores de açúcar a nível mundial, tendo iniciado a sua produção, por imposição de Portugal, no séc. XVI.

Nos dias de hoje

É natural que a maioria de nós tenha uma maior apetência para o sabor doce, pois é o primeiro sabor com que contactamos através do leite materno. Muito frequentemente, esta tendência não só se mantém quando crescemos como

se agrava, com todas as possíveis consequências prejudiciais para a nossa saúde.

Grande parte das pessoas ingere quantidades de açúcar muito superiores às aconselháveis e, na maioria dos casos, esses hábitos são adquiridos logo na infância (através de guloseimas, refrigerantes, produtos de pastelaria, etc.). A própria publicidade desempenha, sobretudo junto das camadas mais jovens, um papel impulsionador do desenvolvimento da apetência para o consumo deste tipo de produtos. Para além disso, o facto do açúcar não ter um custo elevado, torna fácil a sua inclusão, em quantidades elevadas, nos produtos de que faz parte.

Numa análise realizada pela DECO/Proteste, a 110 alimentos, todos apresentaram teores de açúcar superiores ao desejável. Os fabricantes usam e abusam do açúcar para intensificação do sabor doce, conservação, textura e correcção de acidez. Os bebés não devem consumir açúcar durante o primeiro ano de vida. Contudo, após análise de vários produtos, concluiu-se que uma refeição de papa para bebé continha 1,5 pacotes de açúcar e um boião de fruta continha dois pacotes de açúcar. Sendo uma substância energética, de rápida absorção, pode ser responsável pela agitação e oscilação de humor e dificuldades em dormir quer em bebés quer em crianças.

Cada português consome em média 35 kg de açúcar/ano, ou seja, 100g/dia (12 pacotinhos de açúcar/dia). Por seu lado, a título de exemplo, nos Estados Unidos, país sobejamente conhecido como tendo uma das taxas mais elevadas de obesidade, o consumo *per capita* anual de açúcar é estimado em 72 Kg/ano. Em Portugal, já em 1999, metade da população portuguesa adulta sofria de excesso de peso. Um excesso de 50Kcal/dia (12,5g de açúcar ou 7g de manteiga) leva a uma formação de 2Kg de gordura/ano, o que, 20 anos depois, pode resultar em 40kg acima do peso normal!

Composição nutricional e saúde

Tal como as especiarias, o açúcar não possui valor nutricional. É um hidrato de carbono, ou seja, uma fonte de energia que poderia ser obtida através de outro nutriente. Em relação ao valor calórico, todos os açúcares são muito ricos e, quanto mais refinados forem, menor valor nutritivo contém do ponto de vista de sais minerais, vitaminas, proteínas e gorduras. É devido a estes factores (elevado valor calórico e baixo teor nutritivo), que a presença destes nos alimentos pode desequilibrar a alimentação diária com as consequências que daí advêm (diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e cáries).

Para além das doenças já enumeradas, o consumo excessivo de açúcar está associado ainda a problemas ósseos, uma vez que contribui para a desmineralização e descalcificação do organismo. Por ser desprovido de vitaminas, sais minerais e enzimas, que são necessários na sua digestão, o açúcar retira esses nutrientes de outros alimentos ou das próprias reservas do corpo. Provoca também o aumento brusco dos

sucos digestivos, perturbando a absorção normal de outros alimentos. Conduz, ainda, a uma hiperacidez estomacal que provoca e agrava gastrites e úlceras, diminuindo a flora intestinal ao favorecer as bactérias menos úteis e alterando as funções normais da fibra. Problemas de obstipação podem também ser minimizados ou mesmo eliminados com a redução do consumo de açúcar.

O açúcar comum (sacarose) é, normalmente, extraído da cana-de-açúcar ou da beterraba e, no seu estado mais bruto, contém grandes quantidades de melaço. Em seguida, pode passar por sucessivos processos de refinação até atingir a cor branca, processos esses que lhe vão retirando não só o aroma e o aspecto castanho amarelado, mas também os sais minerais (cálcio, fósforo, magnésio, sódio, potássio e ferro). Em contrapartida, à medida que progride o branqueamento, o poder calórico aumenta. Por exemplo: 100g de açúcar mascavado escuro contém 360 calorias e 50mg de ferro; a mesma quantidade de açúcar branco refinado equivale a 400 calorias e não contém ferro nem qualquer outro mineral. No entanto, é preciso ter em conta que nem todos os açúcares escuros ou amarelos são não refinados. Alguns deles são, na verdade, açúcares brancos refinados aos quais se adicionou uma certa quantidade de melaço.

Adoçar sem açúcar

Neste século, devido à procura cada vez mais forte do “doce que não engorda” ou do “doce que não faz mal”, foram desenvolvidos edulcorantes artificiais com um poder adoçante elevado e com aporte calórico quase nulo. É o caso da sacarina, ciclamato, acesulfame K e aspartame. Cada um destes produtos tem características próprias que se prendem com o sabor, temperatura a que podem ser utilizados e respectivo poder adoçante. No entanto, é grande a polémica no que toca aos possíveis efeitos secundários ou não deste tipo de produtos. De facto, têm sido levados a cabo vários estudos mas, na sua quase totalidade, não foram encontrados efeitos secundários mesmo quando tomados em quantidades superiores às doses diárias comuns. De qualquer forma, não são adoçantes naturais. Se optar por utilizar o açúcar, deve fazê-lo em quantidades moderadas, (10-20g/dia, ou seja até dois pacotes) se não sofrer de qualquer patologia específica e se não for obeso. Se gostar de um adoçante aromático e mais natural, dê preferência ao açúcar mascavado ou ao açúcar com melaço (não refinados), à seiva de ácer ou à geleia de agave e ao mel.

O mel é um produto 100% natural que contém essencialmente glicose e levulose e uma pequena quantidade de sacarose, para além de quantidades menores de outros componentes. Pode ser uma opção para os que preferem um produto menos industrializado, mas os seus efeitos são semelhantes aos do açúcar.

A frutose, extraída dos frutos, é um açúcar com um poder adoçante ligeiramente superior ao açúcar comum e mais tolerado por alguns diabéticos, pelo facto da sua metabolização ser mais lenta.

A seiva ou geleia de Agave é um néctar extraído de um tipo de cacto muito comum no México chamado Agave Azul (o mesmo da tequila), sendo um adoçante 100% natural, rico em frutose (90%), com maior poder adoçante do que a sacarose (40% a mais, com menos calorias) e também rico em sais minerais. Tem a vantagem de ter um sabor neutro e de ser absorvido lentamente pelo corpo, ao contrário do açúcar branco, ajudando a regular a glicemia.

Resumindo, se pretender manter “a linha”, se for diabético, se o seu nível de triglicéridos for elevado ou se quiser evitar cáries, utilize uma alternativa como substituto do açúcar, por exemplo o xarope de agave com moderação, por ter um índice glicémico mais baixo.

Para além disto, é importante não estimular nas crianças o gosto pelo açúcar, evitando as guloseimas e refrigerantes, para além de alguma eventual sobremesa doce após as refeições.

ALTERNATIVAS MAIS SAUDÁVEIS:



MEL NATUREFOODS (480g)

Mais doce do que o açúcar, o mel contém vitaminas e sais minerais e reforça o sistema imunitário.
PVPR: €4,35

AMAZAKES BIO CLEARSRING

Adoçante tradicional no Oriente com 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.
Variedades: Arroz Integral (380g), Aveia (360g) e Milho Miúdo (370g). PVPR: €5,19

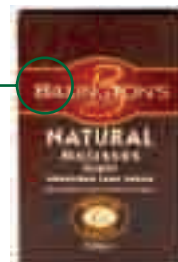


FRUTOSE LIHIN (500g)

Açúcar obtido da fruta. Devido ao seu poder adoçante, deve ser doseada em pequenas porções. Tolerado por diabéticos e aconselhado em regimes isentos de açúcar.
PVPR: €4,10

AÇÚCAR DE MELAÇO NÃO REFINADO BILLINGTON'S (500g)

Melaço de cana natural proveniente do sumo da cana do açúcar, não sujeito a processos de refinaria, sendo por isso mais rico e saboroso que o açúcar refinado. É ideal para bolos de fruta, para confeccionar bolos de Natal e pudins.
PVPR: €2,55



NATUREFOODS GELEIA DE AGAVE BIO (480g)

100% biológica, a Geleia de Agave Naturefoods é ideal para adoçar bebidas ou doces. PVPR: €5,35

planta

Ginkgo biloba



**MELHORE A SUA SAÚDE E BEM-ESTAR GERAL,
AUMENTE A SUA MEMÓRIA E VIVA EM PLENO
O FRIO DO INVERNO TOMANDO SUPLEMENTOS
À BASE DE GINKGO BILOBA**

A *Ginkgo biloba* é uma árvore da família das Ginkgoáceas, originária da China, Japão e Coreia, e cultivada em diversos países como a China, a França e os Estados Unidos da América. Apresenta folhas caducas e atinge 20 a 35 metros de altura, com diâmetros de tronco que podem chegar aos quatro metros.

Extremamente resistente a factores ambientais adversos, a *Ginkgo biloba* é a mais antiga árvore conhecida. É considerada um fóssil vivo, uma vez que os registos da sua existência datam de há 270 milhões de anos.

A *Ginkgo biloba* é a
mais antiga árvore conhecida

É ainda símbolo de paz e longevidade por ter sobrevivido aos ataques atómicos ocorridos no Japão em 1945. Na fitoterapia, são utilizadas as suas folhas e da sua composição fazem parte ginkgólidos A, B, C, J e M, flavonóides e bioflavonóides (0,9 a 3,7%), proantocianidinas, glúcidos, ácidos gordos, fitosteróis e sesquiterpenos. Por muitos considerada fonte de juventude, a *Ginkgo biloba* é utilizada, desde a antiguidade, para fins medicinais como: tónico circulatório geral (exerce um efeito tónico generalizado no sistema vascular, ajudando a melhorar a circulação, particularmente nas extremidades); potenciador cognitivo (mostrou aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e, consequentemente, a utilização de oxigénio e glicose pelas células cerebrais. Estudos clínicos confirmam que a *Ginkgo biloba* aumenta, a curto prazo, a memória, o alerta mental e a performance cognitiva); antialérgico (inibe o factor activador de plaquetas, um mediador químico-chave na asma, inflamação e resposta alérgica) e antioxidante (os flavoglicosídeos apresentam poderosas capacidades

antioxidantes, facto especialmente importante se tivermos em linha de conta os danos causados pela acção dos radicais livres. A sua acção previne a peroxidação lipídica causada pelos radicais livres, evitando a perda de memória e a decadência das funções cognitivas).

Os suplementos alimentares contendo *Ginkgo biloba* são, normalmente, aconselhados como coadjuvantes em casos de doença cerebrovascular, problemas de memória, claudicação intermitente, falta de atenção, senilidade, depressão associada à idade, zumbidos nos ouvidos e extremidades frias.

A *Ginkgo biloba* tem sido também aplicada com algum sucesso no tratamento de cefaleias.

Actualmente, no nosso mercado, existe uma grande variedade de produtos à base de extractos de *Ginkgo biloba* para administração oral (tanto na forma líquida como sólida). Certifique-se de que o produto que escolher contém, pelo menos, 24% de flavonóides ou ginkgoflavoglicosídeos e 6% de ginkgólidos ou lactonas terpénicas.

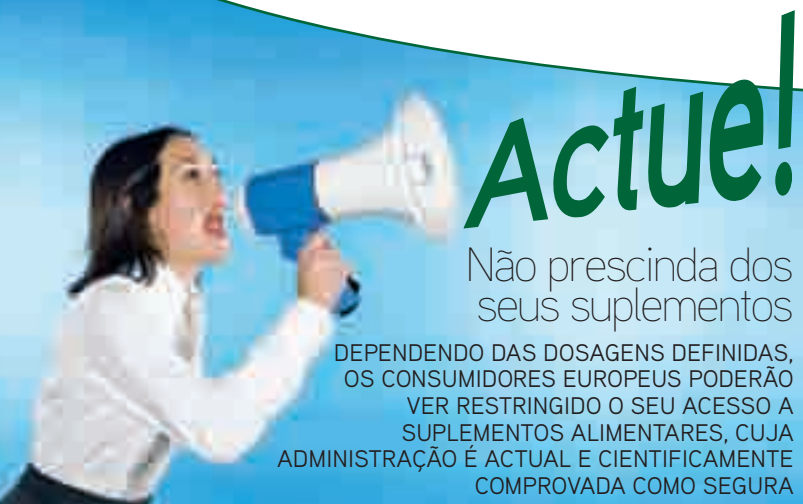
Como formas de administração existem disponíveis no mercado infusões (uma colher de sobremesa de folhas secas por chávena, a tomar duas chávenas por dia) ou cápsulas contendo extracto seco. Para melhores resultados, deverão ser diariamente ingeridos entre 120 a 240 mg de extracto puro, repartido por duas ou três tomas. Se o seu objectivo é a prevenção do envelhecimento precoce e a manutenção do bem-estar geral, será suficiente a toma diária de 90 mg.

Agora que já conhece os benefícios desta planta milenar, melhore a sua saúde e bem-estar geral, aumente a sua memória e viva em pleno o frio do Inverno.



GINKGO BILOBA SOLGAR – EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA FOLHA (60 cápsulas vegetais)

Esta planta apresenta potente actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro. Este suplemento alimentar é produzido a partir do extracto de folha de *Ginkgo biloba*, contendo 24% de ginkgoflavoglicosídeos e 6% de lactonas triterpénicas, associados aos componentes totais de folha, o que confere ao produto elevada potência e qualidade. PVPR: €26,90



A União Europeia está a definir as dosagens mínimas e máximas de vitaminas e minerais presentes em suplementos alimentares e nos designados "alimentos fortificados" de forma a regularizar uniformemente o mercado europeu.

O seguinte exemplo ilustra de que forma o consumidor poderá sair prejudicado:

A dose diária de vitamina C, vulgarmente utilizada como reforço da imunidade geral, na prevenção de estados gripais, no combate a diversas infecções e como antioxidante, é de cerca de 1000 mg. Dose que, actualmente, poderá encontrar ao seu dispor em qualquer loja de produtos naturais, farmácia ou mesmo no hipermercado. Sabemos que esta dosagem é perfeitamente segura e a sua administração não apresenta quaisquer efeitos secundários associados. Se, porventura, a dose desta vitamina for fixada pela Directiva num valor inferior, por exemplo de 500 mg, 250 mg ou mesmo no valor da sua DDR (Dose Diária Recomendada), 60 mg, o suplemento passará a ter o mesmo efeito que a ingestão diária de uma laranja, ou seja, deixará de ser eficaz! Neste caso, o consumidor deixará de poder contar com a eficácia de uma vitamina tão importante para a prevenção de determinados sintomas e seu consequente bem-estar.

Cabe-nos a nós, enquanto consumidores, manifestarmos perante a Comissão Europeia a nossa posição, assente em três princípios básicos:

- Para todas as vitaminas e minerais para os quais não existam evidências de doses não seguras, não deverá ser fixado nenhum valor.
- Todos os nutrientes para os quais existem evidências quanto aos limites de segurança, deverão ver estabelecidos os seus limites máximos de utilização, de acordo com dados científicos.
- Deverá sempre ser dada oportunidade de uma escolha informada ao consumidor.

Pedimos-lhe que manifeste a sua posição. Para tal, deverá: Escrever uma carta endereçada ao Presidente da Comissão Europeia, explicando o seu ponto de vista.

José Manuel Durão Barroso
Presidente da Comissão Europeia, B-1049
BRUSSELS, BELGIUM

Encoraje os seus familiares, amigos e conhecidos a fazerem o mesmo! No site www.celeiro-dieta.pt encontrará mais informação sobre este tema e um exemplo de carta a enviar para a Comissão Europeia.



Todos os benefícios naturais da Vitamina C, sem acidez.



Tudo o que precisa, encontramos na natureza



consultório

Por Dr. Pedro Lôbo do Vale, Médico de Clínica Geral

ENVIE-NOS AS SUAS SUGESTÕES E DÚVIDAS PARA:

vidaceleiro@celeiro-dieta.pt

A minha mãe teve uma fractura de colo de fémur, o que a deixou muito marcada pois ficou com graves problemas de locomoção, mesmo após a cirurgia. Tenho 60 anos de idade e tenho osteoporose. O meu médico receitou-me a toma de um comprimido específico por dia, depois um por semana e mais tarde um por mês, mas tenho uma hérnia no estômago e não os suporto. Também já experimentei tomar uma saqueta que me foi aconselhada, antes de deitar, mas fico com náuseas e diarreia. O que me podem aconselhar?

Albertina Dias, Castro Marim

Cara leitora,

De facto, a osteoporose afecta uma enorme percentagem de mulheres após a menopausa. Caracteriza-se por uma diminuição da massa óssea, o que leva a um aumento da fragilidade dos ossos e tem, como consequência, uma maior susceptibilidade às fracturas.

A prática de uma alimentação saudável (prime pela abundância em produtos ricos em cálcio, como por

exemplo: leite, queijo, iogurte, bebida de soja com cálcio, vegetais e frutos – principalmente frutos secos – soja e alguns peixes, como a sardinha e o salmão) e de exercício físico regular e de carga (exercícios em que a gravidade actua. A natação não está indicada em casos de osteoporose) são factores essenciais. Mas, existem também suplementos alimentares que a podem ajudar. Destacam-se os suplementos à base de cálcio. Poderá tomar cerca de 2000mg de cálcio por dia sob a forma de citrato, juntamente com magnésio, boro, zinco, sílica, Vitamina K2 e D3 e ipriflavonas de soja. Existem já fórmulas que associam várias destas substâncias. Assim, a toma de dois ou três suplementos poderá ser suficiente e uma ajuda para o seu caso.

Tenho 55 anos e ultimamente tenho sentido um grande desconforto nas pernas, principalmente antes de adormecer e quando estou muito tempo sentada. O meu marido queixa-se constantemente que o acordo durante a noite por mexer demasiado as minhas pernas. O que me pode aconselhar?

Conceição, Esmoriz

Cara leitora,

Os sintomas que refere parecem adequar-se a uma patologia designada por Síndrome das Pernas Irrequietas. Esta é uma doença crónica que afecta ambos os sexos e é normalmente agravada com o avançar da idade. Caracteriza-se por uma necessidade de movimentação dos membros inferiores, particularmente durante o repouso.

Alguns suplementos alimentares poderão ser úteis no controlo dos sintomas. Entre eles, destaco o 5-hidroxitriptofano (5-HTP), sintetizado a partir do aminoácido essencial L-triptofano, e com capacidade de passar a barreira hematoencefálica, convertendo-se em serotonina, um importante neurotransmissor a nível cerebral envolvido na regulação da dor, sono, humor, apetite e outras funções nervosas e cerebrais. Devido





Tenho 52 anos de idade e estou na menopausa. Tenho um relacionamento recente e dores muito incomodativas durante a relação sexual. Não tomo nem aplico nada porque tenho medo e o meu médico, por eu ter um caso de cancro de mama na minha história familiar, não me aconselhou nada. Existe algo que eu posso fazer?

Margarida Damião, Alverca

Cara leitora,
De facto, quando surge a menopausa, os ovários deixam de produzir estrogénios que ajudavam a evitar a pele seca, o atrofio vaginal e respectiva secura, entre outros tipos de situações. O caso que refere, trata-se de uma situação de dispareunia, dor que surge nos órgãos genitais durante ou imediatamente após as relações sexuais. É uma situação mais frequente do que se possa julgar.
Aconselhamos o uso de um lubrificante em gel não gorduroso à base de ácido hialurónico para facilitar a penetração durante o acto sexual, desta forma estará a ajudar a hidratar a mucosa vaginal. Uma vez que nos indica que está a ser acompanhada a nível ginecológico e que efectua regularmente o rastreio de cancro de mama, poderá optar também pela toma de isoflavonas. Pensamos que, com a regularidade das relações sexuais, de forma suave, dentro de algum tempo, a situação que nos expõe será decerto ultrapassada.

à acção que tem sobre os níveis de serotonina, ajuda no tratamento da depressão e, para além de melhorar o humor, funciona também como calmante. Tem uma rápida actuação, havendo melhorias ao final de alguns dias de suplementação.
Também a administração de um suplemento de magnésio poderá ser útil. Este mineral participa em inúmeros processos enzimáticos e tem um papel activo no relaxamento muscular.

Há várias semanas que tenho uma vermelhidão e comichão na zona das virilhas. Já utilizei alguns cremes que apenas aliviam o problema de forma temporária. Tenho 23 anos e algum excesso de peso. Será que me pode indicar uma solução para o meu problema?

Miguel, Loulé

Caro leitor,
Pelo que nos expõe, parece-me que o seu problema se deve a uma infecção fúngica, agravada pelo excesso de peso (fricção das coxas enquanto anda), pela transpiração e por uma deficiente respiração da zona afectada. O meu conselho é que perca algum peso, que realize lavagens da zona afectada (de manhã e à noite) com sabonete líquido de pH ácido e que seque bem as virilhas após a sua higiene diária.
Deverá ainda aplicar, na zona a tratar, de manhã e à noite, após a lavagem, um creme à base de melaleuca. Poderá ainda ser benéfica a remoção dos pelos da zona afectada, contribuindo assim para uma melhor higiene e ajudando a evitar a proliferação fúngica responsável pela infecção.



Acne

EMBORA OS TRATAMENTOS SEJAM PROLONGADOS E OS RESULTADOS UM POUCO DEMORADOS DE ALCANÇAR, A ACNE TEM SOLUÇÃO, PODENDO DEIXAR QUALQUER PESSOA COM O ROSTO COM QUE SEMPRE SONHO

A acne é uma doença inflamatória dos folículos pilosos e glândulas sebáceas, atingindo maioritariamente os adolescentes (cerca de 80%). A acne vulgar ou juvenil (o tipo mais comum) não tem, normalmente, consequências graves, mas pode originar problemas psicológicos por ocorrer durante a adolescência e afectar, primordialmente, a pele do rosto, tornando-a inestética (podendo até mesmo deixar marcas visíveis durante a idade adulta).

Apesar do seu aparecimento ocorrer principalmente durante a puberdade (raparigas entre os 12 e os 13 anos de idade e rapazes entre os 14 e os 15 anos de idade), pode ocorrer também, ainda que pouco frequentemente, durante a idade adulta, assumindo nesta etapa complicações mais graves.

O desenvolvimento da acne deve-se a um aumento da produção do sebo e posterior obstrução dos poros na superfície da pele. Quando o sebo, produzido em excesso, fica retido, cria-se um ambiente propício à proliferação bacteriana (em particular bactérias da espécie *Propionibacterium acnes*) e consequente infecção do folículo piloso.

O tratamento da acne passa pelo **controlo** da produção excessiva de **sebo**

As alterações ao nível da produção de sebo podem ter várias origens, de entre as quais podemos destacar a exposição a alguns factores ambientais, níveis elevados de stress, alterações a nível hormonal que ocorrem durante a puberdade, entre outras. Pode ainda existir uma predisposição genética para o desenvolvimento da doença. Devido à elevada concentração de glândulas sebáceas, o desenvolvimento de acne dá-se preferencialmente na face, no peito e nos ombros. As lesões provocadas pela infecção bacteriana são denominadas de comedões, que podem ser abertos (os vulgarmente designados pontos negros) ou fechados (pontos brancos). É ainda



comum o desenvolvimento de pápulas (comedões fechados e inflamados), pústulas (pápulas com conteúdo purulento), nódulos e, inclusive, quistos, responsáveis pelo aparecimento de cicatrizes.

O tratamento desta patologia passa pelo controlo da produção excessiva de sebo e por evitar a obstrução dos poros, reduzindo assim a probabilidade de proliferação bacteriana e consequentes estados de infecção e inflamação. O tratamento é, normalmente, demorado e exige alguma paciência e disciplina por parte do paciente, o que nem sempre é fácil visto que, na maior parte dos casos, falamos de adolescentes.

Devem ser consideradas algumas recomendações como uma boa higiene facial e corporal: lavar a face e as zonas afectadas do corpo, duas vezes por dia, com sabão suave não alcalino ou gel de limpeza apropriado, compatível com pele mista ou oleosa. Devem ser evitados os produtos sebogénicos, isto é, produtos que desequilibrem as secreções seboreicas com consequente aumento da produção de sebo. Devem ainda ser evitados cosméticos com excipiente gordo. As lesões não devem ser espremidas ou rebentadas, podendo ser, no entanto, necessária a intervenção de um profissional para drenar o sebo acumulado e, desta forma, evitar a proliferação bacteriana.

Para a cicatrização das lesões provocadas pela acne, é necessária a utilização de um produto antibacteriano, aplicado localmente e várias vezes ao dia. Existem no mercado géis com extractos de plantas que permitem controlar a proliferação bacteriana e acelerar a cicatrização das lesões.

A maior parte dos tratamentos farmacológicos utilizados são tópicos e incluem peróxido de benzoílo, ácido retinóico, ácido azelaico, ácido salicílico, resorcina, loções antibióticas e cremes à base de enxofre.

A exposição solar moderada e os banhos de mar podem contribuir para a melhoria do quadro acneico. Em casos mais graves e em substituição da luz natural do sol, pode optar-se pela luz ultravioleta. Quando os tratamentos tópicos são ineficazes, segue-se uma terapia com antibióticos orais. Em casos graves, tem sido recentemente utilizada, com sucesso, a substância isotretinoína, que actua rapidamente, mas pode apresentar efeitos secundários importantes, como secura excessiva da pele, malformações fetais, aumento dos níveis de colesterol e das enzimas hepáticas e depressão. Alternativamente ou em conjunto com tratamentos convencionais, no campo da fitoterapia, tem sido utilizada a planta de origem australiana, *Melaleuca alternifolia*, devido às propriedades anti-sépticas extraídas do seu óleo. A aplicação de loções à base desta planta, ou da associação óleo de melaleuca puro e equinácea, têm tido resultados satisfatórios no tratamento tópico da acne. A lavagem das áreas afectadas com infusões de calêndula e camomila pode também ser benéfica.

Relativamente à suplementação alimentar, nutrientes como o crómio, a vitamina A, a vitamina E, o selénio, o zinco, os ácidos gordos ómega 3 e os aminoácidos sulfurados (com enxofre) poderão ajudar a melhorar a saúde da pele, com acne, sendo uma boa opção de complemento ao tratamento desta patologia.

ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA 3 – Uma deficiência ou desequilíbrio em ácidos gordos essenciais pode desempenhar um papel fundamental na progressão da acne. A ingestão adequada de ácidos gordos ómega 3 é importante na promoção do equilíbrio e na inibição da resposta inflamatória da pele associada ao excesso de ácidos gordos ómega 6.

ZINCO – O zinco é um elemento vital para a saúde da pele, mas é especialmente crucial em casos de acne, pois inibe a actividade enzimática que estimula as glândulas sebáceas e o crescimento anormal dos folículos pilosos.

ENXOFRE – A administração de um suplemento de enxofre foi considerada pelos especialistas em nutrição um bom adjuvante na manutenção da saúde. O enxofre é um dos minerais mais abundantes no corpo humano e componente da pele, unhas e cabelo, desempenhando um papel importante na manutenção da integridade dos tecidos conectivos.

SELÉNIO – O selénio é um importante mineral envolvido na produção de glutatona peroxidase, uma enzima antioxidante, muitas vezes deficiente em casos de acne. Baixos níveis desta enzima estão associados a um aumento da inflamação, o que torna o selénio uma ajuda a considerar no tratamento de acne.

CRÓMIO – Um dos factores mais importantes relacionados com a prevenção e o tratamento da acne é a diminuição da ingestão de hidratos de carbono refinados. Aparentemente, indivíduos com acne podem também apresentar dificuldade de controlo dos níveis de glicose. As suas células ao nível da pele parecem ser resistentes à insulina. O crómio pode fornecer uma ajuda no controlo dos níveis de glicose, bem como na sensibilidade celular à insulina, podendo assim assumir um papel relevante no tratamento.

Como vê, apesar de poder ser demorada, existe solução para o tratamento da acne. Siga os conselhos que aqui lhe deixámos, consulte as nossas sugestões de produtos e consiga a pele com que sempre sonhou!

ÓMEGA 3 “700” SOLGAR (60 cápsulas)

Fornecer ácidos gordos polinsaturados ómega-3 livres, que se encontram sob uma forma “pré-digerida”, que permite a sua rápida absorção. PVPR: €32,90



SKIN, HAIR AND NAILS SOLGAR (60 comprimidos)

Especialmente formulado para melhorar o estado da pele, unhas e cabelo. Rico em enxofre, sílica e zinco, reúne os nutrientes necessários para uma protecção antioxidante, optimizando a síntese de colagénio e queratina. PVPR: €14,05

PICOLINATO DE ZINCO SOLGAR (100 comprimidos)

O zinco intervém em quase todas as vias metabólicas do nosso organismo. É especialmente importante para a função imunológica, cicatrização de feridas, regulação do açúcar no sangue, crescimento e manutenção do sistema reprodutivo, acuidade da visão, do gosto e audição, saúde da pele. Este suplemento pode auxiliar no tratamento de acne, frunculoses e outras afecções cutâneas. PVPR: €12,10



GAMA PELE MISTA LOGONA

O Creme Hidratante de Dia (50ml) confere a hidratação e o equilíbrio ideal para peles mistas. O Creme Nutritivo de Noite (50ml) promove o processo regenerativo natural da pele. As suas fórmulas equilibradas e suaves à base de óleos de hamamélia, malva e camomila ajudam a manter o equilíbrio natural da pele e a mantê-la hidratada. Creme Dia PVPR: €13,30 / Creme Noite PVPR: €15,00

GAMA PARA PELES JOVENS COM IMPERFEIÇÕES CATTIER

Esta gama com 5 produtos foi especialmente desenvolvida para cuidar das peles jovens com imperfeições: limpa e purifica a pele oleosa, ajudando a eliminar imperfeições cutâneas (nomeadamente as borbulhas). Loção Purificante (200ml) PVPR: €4,90 / Gel Purificante de Limpeza (200ml) PVPR: €5,80 / Gel Creme Purificante (50ml) PVPR: €5,80 / Máscara Purificante (75ml) PVPR: €4,95 / Gel Concentrado Purificante Touch Express (5ml) PVPR: €5,50



Reduzir as emissões de gases poluentes

AS NECESSIDADES ENERGÉTICAS DA POPULAÇÃO MUNDIAL AUMENTAM CADA VEZ MAIS, ORIGINANDO, CONSEQUENTEMENTE, UM ACRÉSCIMO DAS EMISSÕES DE GASES COM EFEITO DE ESTUFA PARA A ATMOSFERA, O QUE PROVOCA UM AUMENTO DA TEMPERATURA DO AR E ALTERAÇÕES AO NÍVEL DO CLIMA

Os gases com efeito de estufa mais importantes são o CO₂ (dióxido de carbono), CH₄ (metano), N₂O (óxido nítrico), HFCs (hidrofluorcarbonetos), PFCs (perfluorcarbonetos), SF₆ (hexafluoreto de enxofre) e ozono. Grande parte das emissões destes gases resulta da actividade humana, devido principalmente à queima de combustíveis fósseis.

Qualquer pessoa gera emissões de gases devido à energia que gasta em casa, às deslocações pessoais e à energia necessária para produzir os bens de consumo.

Mais do que nunca, é importante incrementar um desenvolvimento sustentável, sendo, para isso, essencial um consumo energético eficiente. Pequenas mudanças no nosso dia-a-dia podem fazer toda a diferença e, assim, ajudar a travar o aquecimento global. Após a redução de emissões, importa ainda tentar ser “CO₂ neutro”, ou seja, utilizar fontes energéticas renováveis e limpas, neutralizando as emissões. Aliás, actualmente, muitas empresas pretendem atingir essa meta num futuro próximo.

Reduzir o impacto em casa

Grande parte das emissões geradas nas nossas casas derivam de combustíveis fósseis utilizados na produção de electricidade e aquecimento. Uma utilização energética mais eficiente reduz as emissões e também a conta a pagar... Como a agricultura é responsável por cerca de um quinto dos gases com efeito de estufa, podemos reduzir as emissões simplesmente se tivermos algum cuidado com o que comemos.

Medidas para poupar energia:

- ✿ Utilize lâmpadas economizadoras;
- ✿ Limpe e substitua os filtros do ar condicionado;
- ✿ Escolha electrodomésticos com bom desempenho energético;
- ✿ Use a menor quantidade possível de água quente (por exemplo, escolha programas de lavagem da roupa a frio);
- ✿ Evite usar a máquina de secar: seque a roupa ao ar livre;
- ✿ Não deixe os equipamentos em *stand-by* e desligue os aparelhos da tomada quando não estão a ser utilizados (como carregadores, por exemplo);
- ✿ Utilize as máquinas de lavar sempre com a carga completa;
- ✿ Isole adequadamente a sua habitação (calafete portas e janelas e repare paredes, tectos e pavimentos);
- ✿ Recicle e compre produtos reciclados;
- ✿ Opte por fontes energéticas renováveis e limpas (eólica ou solar).

Reduzir o impacto através das escolhas alimentares:

- ✿ Prefira alimentos biológicos;
- ✿ Opte por produtos frescos em vez de congelados;
- ✿ Escolha produtos com o menor número de embalagens possível (opte por embalagens familiares);
- ✿ Coma menos carne, pois as vacas são responsáveis por grande parte das emissões de metano. As proteínas vegetais têm um menor impacto ambiental. Sabia que produzir proteínas vegetais, como a soja, requer 10 vezes menos terreno, 11 vezes menos combustíveis fósseis e espantosamente 100 vezes menos água?

Reduzir o impacto nas deslocações pessoais

Grande parte das emissões de CO₂ provém dos meios de transporte. Eis algumas formas de ajudar a reduzir as emissões nas nossas deslocações:

- ✿ Utilize menos o carro: em pequenos trajectos ande a pé ou de bicicleta; partilhe o carro no percurso diário casa – trabalho – casa ou utilize mais os transportes públicos;
- ✿ Mantenha o seu carro em boas condições: verifique a pressão dos pneus regularmente e faça as manutenções periódicas, o que permite poupar combustível e reduzir as emissões;
- ✿ Ao adquirir um veículo novo opte por versões que gastem menos combustível e com poucas emissões;
- ✿ O teletrabalho ajuda a reduzir o número de deslocações;
- ✿ Tente reduzir o número de viagens de avião.

Agora que já conhece algumas dicas, coloque-as em prática. Pode saber mais sobre estes temas na Internet. Sugerimos estes sítios: www.wwf.pt • www.provamel.com • www.ecocasa.org



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



Montra de Natal

VEJA AS NOSSAS SUGESTÕES E PRESENTEIE-SE A SI, AOS AMIGOS E AOS FAMILIARES NESTE NATAL!



NATAL AROMÁTICO – Está mais do que provado que os aromas exercem efeitos sobre o nosso organismo, podendo-nos deixar mais bem dispostos, relaxados ou cheios de energia, dependendo do aroma escolhido. Então, por que não aromatizar o seu Natal com as nossas velas perfumadas e criar um ambiente diferente do habitual? Experimente!

- ✿ **Velas perfumadas em copo Pure:** Bem-estar (almíscar e madeiras orientais), Energia (flores e citrinos) e Relaxante (baunilha e flores brancas). PVPR: €5,90
- ✿ **Sacos de velas perfumadas (12 unidades).** Aromas: papaia, algodão, baunilha, chá verde e lavanda. PVPR: €4,40

- ✿ **1 Kit Bem-estar Rosa Selvagem Herbacín**
Creme para mãos e loção de aromaterapia para banho. PVPR: €10,50
- ✿ **2 Manteiga de Karité Cattier fragrâncias mel e flores da ilha**
Nutre e hidrata a sua pele. PVPR: €12,15
- ✿ **3 Loção corporal com aloé vera a 70% Jason 500ml**
Nutre e protege a pele, dando-lhe nutrientes essenciais que proporcionam hidratação. Deixa a pele saudável e radiosa. PVPR: €10,90
- ✿ **4 Máscara Facial Creme de Morango Montagne Jeunesse**
Hidrata, purifica e limpa em profundidade a pele. PVPR: €1,65
- ✿ **5 Máscara Facial de Limpeza Argila + Baunilha**
Ajuda a eliminar as impurezas. PVPR: €1,65
- ✿ **6 Sabonetes de argila Cattier – Alargil para pele oleosa com argila verde e cedro 150g. PVPR: €3,85; Argimiel para pele mista com argila amarela e mel de alfazema 150g PVPR: €3,85; Karité para pele seca com argila branca e manteiga de karité 150g PVPR: €3,85**
- ✿ **7 Leite Corporal Uva + Soja 300ml Bactinel**
Pele flácida, com aspecto recaído devido à falta de elasticidade, firmeza e tonicidade. PVPR: €5,95



Cds e Livros

- ✿ **1 CD RELAX PEACEFULLY**
Desenvolvido para impulsionar as ondas cerebrais alfa, estas melodias, harmonias e ritmos da natureza ajudam a relaxar. PVPR: €17,80
- ✿ **2 CD CARIBBEAN SPA**
Entre no paraíso tropical com este CD de músicas relaxantes e sons naturais! PVPR: €17,80
- ✿ **3 COZINHAR COM A NATÁLIA**
Este livro mostra como a arte de cozinhar, aliada aos fundamentos da medicina oriental, pode ajudar a cuidar do corpo. Receitas simples, que nos fazem sentir bem connosco e com o mundo. PVPR: €28,00
- ✿ **4 PLANTAS MEDICINAIS**
Guia essencial ilustrado com informações sobre propriedades terapêuticas das plantas medicinais e sobre como aplicá-las no dia-a-dia. Para além disso, o livro dá instruções, passo a passo, para fazer preparações simples. PVPR: €24,00



CABAZ GOURMET BIOLÓGICO €24,90:

- ✿ Massa bio de Trigo Semi-Integral Esparguete Clearspring 500g
- ✿ Rodelas de maçã seca bio Naturefoods 90g
- ✿ Creme de Vinagre Balsâmico bio Byodo 150ml
- ✿ Geleia Extra de Romã bio Pro Sain 350g
- ✿ Chá verde bio Sonnentor 100g
- ✿ Chocolate Preto com Laranja bio Naturefoods 100g
- ✿ Batatas fritas bio sabor Paprika Go Pure 100g



CABAZ SUSHI €22,65:

- ✿ Arroz de Sushi bio Clearspring 500g
- ✿ Gengibre em pickle Clearspring 50g
- ✿ Wasabi em pó Clearspring 25g
- ✿ Molho de soja shoyu bio Clearspring 150ml
- ✿ Algas Nori Clearspring 25g
- ✿ Esteira para Sushi Clearspring
- ✿ Pausinhos

CABAZ HOMEM €24,10:

- ✿ After Shave Loção Logona Mann 100ml
- ✿ Desodorante Kristal Deo Roll-on Sante 50ml
- ✿ Máscara Facial de Limpeza para Homem 10g
- ✿ Máscara Facial para Homem Revitalizante 25g
- ✿ Gel Duche Fresh Corpo e Cabelo Herbacin 300ml
- ✿ Toalha de rosto



CABAZ SENHORA €23,65:

- ✿ Máscara Facial de Chocolate Montagne Jeunesse 20g
- ✿ Creme Facial Hidratante com Aloé vera Jason 113g
- ✿ Champô Normalizante Jason 250 ml.
- ✿ Sabonete Vegetal de Maçã Verde Belmonte 100g
- ✿ Esponja para banho Montagne Jeunesse
- ✿ Velas perfumadas aroma papaia (saco com 12 unidades)

destino nacional

Douro

SENDO A REGIÃO DEMARCADA MAIS ANTIGA DO MUNDO, PATRIMÓNIO MUNDIAL DESDE 2001 E UMA DAS REGIÕES VINHATEIRAS MAIS FAMOSAS MUNDIALMENTE, ONDE SE PRODUZ O TÃO CONHECIDO VINHO DO PORTO, O DOURO ENCANTA A CADA PASSAGEM

O Douro é a região de vinho demarcada mais antiga do mundo e amplamente conhecida pelo Vinho do Porto ou, em linguagem mais poética, como lhe chamavam antigamente os ingleses, pela região do «raio de sol numa garrafa». Foi oficialmente demarcada em 1756, por ordem de Marquês de Pombal, então 1º Ministro do Reino de Portugal, tendo sido classificada como património mundial pela UNESCO em 2001. Nas encostas de xisto, banhadas pelo sol, produzem-se também os vinhos de mesa, em plena ascensão tanto no mercado nacional como internacional.

A rota do Vinho do Porto permite ir ao encontro das várias histórias da região, entre elas as conhecidas Quintas do Douro, reflexo do poder económico da aristocracia do vinho. Esta rota abrange toda a Região Demarcada do Douro e caracteriza-se pela sua extraordinária beleza paisagística, dominada pelos vinhedos e socalcos recortados nas encostas.

De automóvel, comboio ou barco, conheça as quintas mais famosas da região, que se situam sobretudo em Mesão Frio, Peso da Régua e Vila Real, as impressionantes vistas do Douro a partir do miradouro de São Salvador do Mundo, e a região do “Douro Superior”, já com menos área de vinha, mas com uma vista arrebatadora e agreste. É aqui que se encontram as gravuras rupestres do Parque Arqueológico do Vale do Côa.

Capelas, ermidas, igrejas e mosteiros conservam intacta a memória do tempo e compõem o leque das várias ofertas culturais na região, na qual predominam os estilos românico, gótico e manuelino. O palácio de Mateus, por exemplo, um imponente solar do séc. XVIII, rodeado

por belíssimos jardins, é um dos grandes monumentos nacionais. O Santuário de Nossa Senhora dos Remédios, em Lamego, é um outro belo exemplo da arquitectura barroca, com uma extraordinária escadaria ladeada por painéis de azulejos. Castelo Rodrigo possui uma magnífica vista sobre a paisagem beirã, e cidades como Amarante e o sofisticado Porto, a segunda cidade do País a apenas 100 km, são também bons exemplos de locais a visitar. A prática de desporto é outra possibilidade no Douro: caminhadas, passeios de bicicleta, desportos de aventura, golfe em Viseu e em Amarante. O Douro tem de tudo um pouco.





Preço Especial*

na apresentação do cartão
celeirodieta

A saúde associa-se à beleza...

Ao longo das últimas décadas, por motivos que se prendem com o estilo de vida adoptado na actualidade, o nosso bem-estar e, tantas vezes, a nossa saúde, têm vindo a ficar seriamente comprometidos. Com vista a minimizar os efeitos do stress do dia-a-dia e as suas repercussões no nosso bem-estar, o Aquapura Spa propõe-lhe um programa que visa uma desintoxicação corporal, incluindo tratamentos de rejuvenescimento vocacionados para a perda de peso. Este programa foi cuidadosamente elaborado por um grupo de profissionais experientes e de elevada reputação, sendo a marca **celeirodieta** um pilar importante deste programa na área da nutrição e a Mesosystem na área dos tratamentos. O programa, desenhado de acordo com as necessidades individuais de cada pessoa, propõe um plano centrado em 3 áreas fundamentais: a alimentação, o exercício e os tratamentos no Aquapura Spa. Inicia-se com uma avaliação a nível nutricional, estético, físico e postural. Após esta avaliação, e com base nos resultados obtidos, é desenhado um programa, perfeitamente individualizado, que inclui todas as refeições e aulas de cozinha, tratamentos para o corpo (drenagem linfática eléctrica, massagens e tratamentos específicos) e para o rosto, suplementos alimentares e várias propostas de exercício físico.

Para mais informações sobre o programa, queira contactar reservas@aquapuradouro.com | www.aquapurahotels.com | Tel. 254 660 600

*Benefícios para os portadores de cartão cliente **celeirodieta**:

Os clientes **celeirodieta** têm um preço especial até 28.02.2010 em dois programas, com regime de tudo incluído: 2800€ (preço normal 3290€) para o programa de 7 noites e 1350€ (preço normal 1745€) para o programa de 3 noites, com *upgrade* a quarto rio. A estadia de um acompanhante é oferta do Aquapura.

Aquapura Douro Valley

O Aquapura Douro Valley foi inaugurado em Junho de 2007 e encontra-se situado na margem sul do rio Douro, entre vinhas centenárias e o lendário rio Douro. Projecto inteiramente português, é fruto de um conceito inovador em que o bem-estar e o requinte são elementos primordiais. Membro da prestigiada marca "Small Luxury Hotels of the World", tem à disposição dos seus clientes: um hotel com 50 quartos (incluindo 9 suites), 21 villas e um spa de 2200 m². Cada espaço, cada quarto, cada área, reflectem um ambiente sofisticado onde se misturam materiais cuidadosamente escolhidos com obras de arte de inspiração asiática. As cores quentes associam-se à pureza do cinzento e do branco. Linhas depuradas e grandes sofás criam ambientes que convidam ao descanso e à serenidade. O terraço e as janelas panorâmicas oferecem perspectivas únicas sobre as vinhas e o rio. No restaurante "almapura", os hóspedes são convidados a uma viagem de sabores e aromas que associam produtos portugueses à cozinha contemporânea, partindo da gastronomia da região. Ementas contemporâneas combinam tradições portuguesas com receitas internacionais.

Para relaxar, num ambiente onde a água é o elemento dominante, o Aquapura Spa propõe-lhe um mundo onde reinam a harmonia e o equilíbrio, a sofisticação e o profissionalismo. 2200 m² de puro bem-estar que incluem, para além dos tratamentos de Spa, uma piscina interior, um laconium, uma sauna panorâmica, aromaterapia, sauna de ervas, duches tropicais ou ainda relaxantes camas de água.



destino internacional



CONHECIDA TURISTICAMENTE PELO SOL DA MEIA NOITE NO VERÃO E PELA AURORA BOREAL NO INVERNO, PELA TRADIÇÃO DE AÍ RESIDIR O PAI NATAL E AS SUAS RENAS, PELOS FIORDES NA COSTA OCIDENTAL, PELA PESCA DO BACALHAU E DO SALMÃO, E PELAS MONTANHAS E FLORESTAS A PERDER DE VISTA, A LAPÓNIA FINLANDESA É UMA VERDADEIRA TERRA DE SONHO

No Mar Báltico, entre a Suécia e a Finlândia, milhares de ilhas formam um arquipélago de paisagens muito originais, dignas de serem descobertas. Uma rede de tráfego marítimo une os dois países nórdicos e as ilhas entre si.

A Aurora Boreal é, sem dúvida, o fenómeno natural mais magnífico da Lapónia. São partículas oriundas do Sol, que geram o chamado “vento Solar”, que ao carregarem os electrões dos átomos de oxigénio e azoto da atmosfera geram efeitos coloridos. Para uma melhor observação, o céu deve estar limpo, sem nuvens, e será mais visível em noites de Lua Nova, a meio do Inverno.

Outro fenómeno natural, igualmente majestoso, que esta região apresenta é o Sol da Meia Noite. Devido à inclinação do eixo da Terra em relação ao eixo do Sol, a Lapónia, a norte do Círculo Polar Ártico, passa a ter três meses no Inverno sem que haja claridade e três meses durante o Verão sem que haja noite. As cores no céu transformam-se rapidamente e a beleza é fascinante e encantadora.

A Lapónia é um território parcialmente povoado pelo povo “saami”, que mantém a sua forma ancestral de vida ligada à criação de rebanhos de renas.

Os lapões têm grandes rebanhos de renas que vivem nas imensas áreas onde reina a vegetação típica da região e montes áridos, de cabeços redondos, do Norte da Finlândia. As colinas e os vales da Lapónia mantêm-se cobertos de neve durante o longo Inverno, mas em Maio a neve derrete-se e o sol ilumina as grandes extensões, onde o número de renas supera o dos seres humanos. O esplendor da natureza ártica faz-se sentir também com toda a sua intensidade nos parques nacionais da Lapónia, alguns deles de grandes dimensões, como o parque de Lemmenjoki que, com a sua superfície de 2855 km², é maior do que o Luxemburgo.

O melhor lugar para um primeiro contacto com a cultura do povo “saami” é o Museu Arktikum, em Rovaniemi, capital da Lapónia, nas proximidades do qual vale a pena deslocar-se à casa do Pai Natal, situada mesmo no Círculo Polar Ártico ou na Santapark, o parque temático do Pai Natal, que se mantém aberto todo o ano.

Qualquer altura é boa para descobrir a Lapónia, mas o Inverno é de todas a estações mais mística, dado oferecer todo um ambiente natalício, onde o Pai Natal e as suas fiéis renas encantam à sua passagem.

COMO IR

A TAP e a Finnair são as melhores opções para quem quer viajar para a Lapónia Finlandesa. Embora ambas sem voos directos, a TAP voa para Helsínquia, a capital finlandesa, via Munique ou Frankfurt, ao passo que a Finnair apresenta a melhor opção via Londres. Os preços são acessíveis, com os mínimos a rondarem os 250 euros, ida e volta.



Rejuvenesça a sua pele, de forma natural.

O **ácido hialurónico** é uma substância naturalmente presente no nosso organismo que preenche os espaços entre as células, dando à **pele** um aspecto liso e jovem. A concentração desta substância no nosso organismo diminui com o avanço da idade, diminuindo, por consequência, a hidratação e elasticidade da pele, o que contribui para o aparecimento de rugas. A melhor forma de combatê-las e restituir a hidratação e elasticidade originais da pele é a reposição do ácido hialurónico, que pode ser feita através de suplementação. O ácido Hialurónico da Solgar fornece uma forma altamente biodisponível de ácido hialurónico para uma óptima absorção do mesmo. Mantenha o aspecto jovem da sua pele, 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.

Atenuar os sinais de envelhecimento

HÁ SINAIS QUE DEMONSTRAM QUE OS ANOS AVANÇAM, COMO, POR EXEMPLO, O APARECIMENTO DE RUGAS. APESAR DE EXISTIREM, CADA VEZ MAIS, TÉCNICAS CIRÚRGICAS PARA REDUZIR AS RUGAS, EXISTEM OUTRAS SOLUÇÕES MENOS INVASIVAS. A UTILIZAÇÃO DE PRODUTOS COSMÉTICOS ADEQUADOS PODE ATENUAR OS SINAIS DE ENVELHECIMENTO

Por que surgem as rugas?

A pele é composta por três camadas: a epiderme (camada exterior), a derme (camada intermédia) e a hipoderme (camada de gordura). Ao longo da vida, a pele sofre alterações e à medida que as pessoas envelhecem perdem a gordura do estrato subcutâneo, e a derme e a epiderme tornam-se mais finas, as fibras elásticas da derme fragmentam-se e a pele tende a enrugar-se.

As peles mais envelhecidas segregam menos gordura protectora e, por isso, a pele seca com maior facilidade.

Outras causas do aparecimento de rugas

As rugas podem surgir mais facilmente devido à exposição solar, que contribui para o envelhecimento da pele.

Factores ambientais como o fumo de cigarro e a poluição aceleram o envelhecimento cutâneo ao produzirem radicais livres. A perda de peso muito rápida também pode causar rugas, já que reduz o volume das células de gordura.

Zonas mais problemáticas

A pele mais fina do corpo encontra-se em redor dos olhos, principalmente nas pálpebras inferiores. Esta área extremamente sensível é a primeira a reflectir as marcas do stress, do cansaço e do envelhecimento, ficando, assim, mais propensa ao aparecimento de problemas, como olheiras, papos, rímulas e rugas. A zona em redor dos olhos é fortemente irrigada por vasos sanguíneos e linfáticos que podem encontrar-se congestionados. As olheiras manifestam-se devido a um congestionamento dos vasos sanguíneos, ficando estes mais visíveis, já que a pele nesta zona é muito fina. Os maus hábitos alimentares e o pouco descanso



acentuam este problema. Quando ocorre um congestionamento que afecta a drenagem dos líquidos, formam-se papos ou bolsas. A gordura localizada que faz pressão na pele também contribui para este sintoma. Os chamados “pés-de-galinha” são rugas que surgem na parte lateral dos olhos e as rímulas são rugas superficiais e finas nas pálpebras. Também a zona do contorno dos lábios é muito delicada e está sujeita a microtensões que causam pequenas rugas de expressão, as chamadas rugas mímicas.

APESAR DAS RUGAS SEREM UM SINAL NATURAL DE ENVELHECIMENTO, EXISTEM MUITAS FORMAS DE PREVENIR E DISFARÇÁ-LAS:

- ✿ Evite a exposição solar excessiva e use sempre creme com protecção solar no rosto, mesmo durante o Inverno.
- ✿ Mantenha a pele bem hidratada e nutrida.
- ✿ Faça uma alimentação variada e equilibrada, evite o stress, pratique exercício e descanse o suficiente.
- ✿ Evite locais poluídos e com fumo de cigarro.
- ✿ Use produtos cosméticos apropriados ao seu tipo de pele.

Veja na página ao lado as nossas sugestões de produtos para o cuidado do rosto.

- ❁ **CREME PARA O CONTO RNO DOS LÁBIOS LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (15ml):** Confere uma hidratação e um cuidado intensos, minimizando as rugas na área sensível do contorno dos lábios. PVPR: €15,95
- ❁ **CREME DIA LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30ml):** Para peles maduras. Atenua visivelmente as rugas e os sinais de fadiga. PVPR: €19,55
- ❁ **CREME NOITE LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30ml):** Hidrata, melhora a elasticidade da pele e retarda o aparecimento das rugas. PVPR: €21,15
- ❁ **SERUM LIFTING LOGONA ANTIENVELHECIMENTO (30ml):** Contém ingredientes fitoactivos, como o bambu, gotu kola, hamamélia e guggul. Efeito *lifting* visível instantâneo. PVPR: €24,65



- ❁ **BANDAS ADESIVAS ANTIOLHEIRAS MONTAGNE JEUNESSE:** Ajudam a eliminar o aspecto cansado na zona inferior do contorno dos olhos. PVPR: €3,35
- ❁ **MÁSCARA FACIAL RENEW COLAGÉNIO MONTAGNE JEUNESSE (2X10ml):** Confere tonicidade e firmeza, dando à pele um aspecto suave. PVPR: €2,15
- ❁ **BANDAS ADESIVAS ANTI-RUGAS MONTAGNE JEUNESSE:** Deixa a área inferior do contorno dos olhos mais firme, lisa e jovem. PVPR: €3,35

- ❁ **CREME ANTI-RUGAS COM BOTULINA PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Actua sobre as rugas, deixa a pele lisa, renovada e luminosa. PVPR: €4,45
- ❁ **CREME REGENERADOR DE NOITE PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Repara a pele e prepara-a para o dia-a-dia, fortalecendo-a. PVPR: €4,45
- ❁ **LIPOGEL ALISANTE COM ÁCIDO HIALURÓNICO PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Alisa de imediato as rugas devido ao ácido hialurónico. PVPR: €4,45
- ❁ **LIPOGEL ANTI-RUGAS COM COLAGÉNIO PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Torna a pele mais compacta e preenche as rugas. PVPR: €4,45
- ❁ **LIPOGEL HIDRATANTE REFRESCANTE PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Nutre intensamente, assegurando hidratação profunda e duradoura. PVPR: €4,45
- ❁ **LIPOGEL COM RETINOL PARA ROSTO E PESCOÇO CLEOPHEE (20ml):** Contra os sinais de envelhecimento precoce, rugas e cansaço. PVPR: €4,45



- ❁ **CREME ANTI-RUGAS COM BOTULINA PARA O CONTO RNO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Actua sobre as rugas de expressão e pés de galinha, deixando a pele mais lisa e elástica. PVPR: €4,45
- ❁ **GEL PARA O CONTO RNO DOS OLHOS ANTIPAPOS E ANTIOLHEIRAS CLEOPHEE (15ml):** Confere hidratação e reduz os papos, as olheiras e os sinais de fadiga. PVPR: €4,45
- ❁ **LIPOGEL ALISANTE COM ÁCIDO HIALURÓNICO PARA CONTO RNO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Ajuda a atenuar as microrrugos. PVPR: €4,45
- ❁ **LIPOGEL ANTI-RUGAS COM COLAGÉNIO PARA CONTO RNO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Estimula as células a produzir mais colagénio, regenerando a área do contorno dos olhos. PVPR: €4,45
- ❁ **LIPOGEL COM RETINOL PARA O CONTO RNO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Actua especificamente nas rugas de expressão e nos pés de galinha, corrigindo-os desde o interior. PVPR: €4,45
- ❁ **SORO ANTI-RUGAS PARA CONTO RNO DOS OLHOS CLEOPHEE (15ml):** Alisa a área do contorno dos olhos, ao mesmo tempo que a fortalece e revitaliza. PVPR: €4,45

sabia que...

...o ácido hialurónico pode rejuvenescer a pele e aumentar a longevidade?

O ácido hialurónico é um polissacárido, um glicosaminoglicano ou GAG (estas moléculas são compostos conhecidos como mucopolissacáridos que actuam unindo o tecido conectivo), presente em praticamente todos os tecidos conectivos adultos. Encontra-se em maior abundância nos componentes das articulações, tais como a cartilagem e o líquido sinovial, bem como na pele e nos olhos. O ácido hialurónico funciona como uma estrutura de suporte no espaço extracelular em todo o organismo e é um componente especialmente importante da matriz das articulações.

Contribui para a manutenção do líquido sinovial ao actuar como lubrificante e como um absorvente de choques. Também cobre a superfície da cartilagem, evitando que componentes indesejáveis entrem ao mesmo tempo que retém componentes importantes.

O ácido hialurónico é também extremamente importante para a pele, uma vez que está envolvido no suporte das suas células, para além da reparação de tecidos. Presente quer na derme (camada interior da pele) quer na epiderme (camada exterior da pele), basicamente, o ácido hialurónico "prende" as células no respectivo local e ajuda a manter a sua textura e a sua elasticidade. Quando os radicais livres atacam a pele, esta fica irritada e a derme deixa de produzir ácido hialurónico, enfraquecendo, assim, o suporte da epiderme e derme, levando à formação de rugas. Esta é a principal razão pela qual a maior parte das pessoas possui rugas a partir dos 45 anos de idade. Nesta fase, os níveis de ácido hialurónico começam a decrescer. Por volta dos 70 anos de idade possuímos menos 80% de ácido hialurónico do que aos 40 anos.



O ácido hialurónico ajuda ainda na manutenção da hidratação e na cicatrização de feridas devido à sua capacidade de retenção de água.

Em 2000, um programa de televisão intitulado "A vila da vida longa: Poderá o ácido hialurónico ser um remédio anti-idade?" mostrou uma das vilas com a população mais idosa do Japão, descoberta pela Organização Mundial de Saúde, em que a percentagem

de pessoas com idade superior a 80 anos era dez vezes superior ao normal de qualquer zona dos Estados Unidos da América.

Os habitantes entre os 80 e 90 anos de idade que apareceram neste programa não apresentavam rugas ou sinais de envelhecimento da pele. Tinham uma boa flexibilidade a nível articular, tinham uma boa visão, poucos eram os que usavam óculos e não revelavam queda de cabelo. Vale destacar que a maior parte dos habitantes tinha trabalhado grande parte da sua vida debaixo do sol, a maioria fumava e bebia grandes quantidades de saquê, contudo eram extremamente activos não só para a idade que tinham, mas para qualquer idade. Este facto foi associado ao tipo de dieta que praticam, que inclui alimentos capazes de preservar e estimular a formação de ácido hialurónico. Destacam-se alimentos à base de soja, chá verde e produtos ricos em flavonóides, tais como bagas de frutos. Isto para além de alimentos tipicamente japoneses, como determinadas raízes e tubérculos. Também a reposição de ácido hialurónico através da suplementação pode auxiliar a manter a elasticidade e o tónus da pele. Apelidado por alguns como a "chave para a fonte da juventude", poderá estar de facto associado a uma maior longevidade...

passatempo

Sudoku

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

Grau de dificuldade **Médio**



SOLUÇÕES





Grande Concerto de Ano Novo

Inspirado no tradicional encontro musical que a cada ano se celebra em Viena, retorna ao Coliseu do Porto o Grande Concerto de Ano Novo, após o êxito de edições anteriores, com uma atractiva selecção das melhores valsas, polcas e marchas de Strauss.

A Strauss Festival Orchestra e o Strauss Festival Ballet Ensemble interpretarão títulos tão conhecidos do músico austríaco, considerado o rei da valsa. Dia 9 de Janeiro, pelas 21h30, com bilhetes entre €12 e €46.

Rei Édipo invade Teatro Nacional D. Maria II

A peça "Rei Édipo", escrita por Sófocles no ano de 427 a.C., foi considerada por Aristóteles o mais perfeito exemplo de tragédia. Vai estar em cena no Teatro Nacional D. Maria II, de 18 de Fevereiro a 28 de Março, numa encenação de Jorge Silva Melo. No mito de Édipo, confrontamo-nos com as nossas perguntas sobre a identidade do poder, a ascensão e queda dos vitoriosos, a incerteza da vida, a relação entre o público e o privado, o desígnio do destino em oposição ao livre arbítrio. Diogo Infante, Virgílio Castelo e Lia Gama encontram-se entre os principais papéis. Telf: 213 250 800.



Arctic Monkeys

Arctic Monkeys em Lisboa e no Porto

Depois de terem esgotado por completo o Paradise Garage, na primeira actuação em Portugal, e o Coliseu de Lisboa, na segunda, chega a vez dos Arctic Monkeys se apresentarem pela primeira vez no Porto, dia 2 de Fevereiro no Coliseu, e no Campo Pequeno, dia 3 de Fevereiro, ambos os espectáculos às 21h00.

Os ingleses que tomaram o mundo de assalto em 2006 com o álbum de estreia, "Whatever People Say I Am, That's What I'm Not", vêm agora apresentar o terceiro longa-duração, "Humbug", editado a 24 de Agosto.

Bilhetes entre €24 e €35.

"One World, One Love"

Michael Bolton vai estar em Portugal para apresentar o seu mais recente álbum "One World, One Love", no próximo dia 17 de Janeiro, às 21h00, no Coliseu de Lisboa. Este romântico cantor norte-americano irá presentear os seus fãs portugueses com algumas das 12 canções que formam o novo álbum, assim como com os seus grandes êxitos de carreira. Duas horas de puro encanto e romantismo que irão despertar emoções no coração, sobretudo, das presenças femininas, que irão encher a plateia. Bilhetes entre €15 e €75.



história das marcas



Montagne Jeunesse

MAIS DO QUE TRATAMENTOS DE BELEZA, UM MOMENTO DE DIVERSÃO!

Em 1985, ao notar que não existiam muitos produtos naturais disponíveis no mercado britânico, Greg Butcher, fundador da Montagne Jeunesse, começou a misturar ingredientes naturais na cozinha da sua casa. O seu objectivo era criar uma linha de produtos para a pele que fossem feitos com cuidado, processamento industrial mínimo e utilizando unicamente ingredientes naturais derivados de plantas e minerais, não testados em animais. O que começou com uma simples ideia, rapidamente tornou-se um negócio de sucesso. Assim foi criada a Montagne Jeunesse. A visão e o objectivo de Greg para os seus produtos eram claros desde o início e, até hoje, são o alicerce da empresa. Os primeiros produtos da marca, criados por Greg, pertenciam a uma gama de banho e eram vendidos em frascos. Rapidamente atingiram grande popularidade, que foi acompanhada pelo desenvolvimento da empresa. As máscaras faciais tornaram-se a especialidade da Montagne Jeunesse e criou-se, assim, um nicho no mercado britânico para a marca. Logo depois, começou-se a desenvolver o conceito dos produtos em saqueta para uma utilização única, como são vendidos hoje em dia.

Em 1988, o fabrico dos produtos deixou de ser realizado na cozinha de Greg e passou para uma fábrica no País de Gales, no Reino Unido. Em 1994, foi construída a Fábrica-Eco da Montagne Jeunesse, que permitia poupar mais energia e era mais “amiga do ambiente”. A Fábrica-Eco foi a primeira do género a ser construída no País de Gales e dispunha de diversos recursos como relva, tecto e painéis solares, e turbinas eólicas. Estes recursos forneciam à fábrica fontes de energia



Fábrica da Montagne Jeunesse - Baglan Energy Park



Painel solar e turbina eólica da Fábrica-Eco

renováveis que minimizavam o impacto da produção no meio ambiente. Mas, rapidamente, a Fábrica-Eco tornou-se muito pequena para a produção da Montagne Jeunesse. Então, em 2005, a Montagne Jeunesse mudou, mais uma vez, a sua morada e está, desde esse ano, no parque industrial Baglan Energy Park, também no País de Gales, que foi construído e é utilizado de acordo com métodos ambientais de construção para novas unidades industriais (BREEAM 5/93). Os métodos ambientais de construção deste parque industrial procuram minimizar os efeitos adversos de novas construções no meio ambiente de forma local e global. No entanto, a preocupação com o meio ambiente não fica apenas nas instalações da fábrica. Todos os produtos Montagne Jeunesse são fabricados com o mínimo de processamento industrial possível e são utilizados apenas ingredientes naturais nas suas fórmulas. Todo o material empregue na produção é examinado para se conhecer o seu impacto ambiental e, sempre que possível, são usadas embalagens recicláveis. Para além disso, os produtos Montagne Jeunesse não são testados em animais, dado que a empresa age de acordo com a filosofia de que os animais não devem sofrer em nome do desenvolvimento da indústria da beleza. Por isso, a Montagne Jeunesse é membro fundador da Coligação Industrial do Bem-estar dos Animais (CICAW).

Os produtos Montagne Jeunesse são **100% naturais** e não testados em animais

Todos os produtos da marca têm o selo BUAV (British Union for the Abolition of Vivisection), são vegetarianos (e muitos são adequados a vegans também) e não contêm qualquer tipo de químicos. Portanto, não há mistério nos produtos Montagne Jeunesse: são simplesmente naturais! O compromisso Montagne Jeunesse é, sem dúvida, a conservação da energia e a protecção dos animais e do meio ambiente.



vale de desconto
€5,00
AROMISAC
Saco térmico aromático

Válido até 31/03/2010. 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
€4,05
ATRUVIT
90 cápsulas • Bional

Válido até 31/03/2010. 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
€3,70
ADVANCED PROANTHOCIANIDIN COMPLEX
30 cápsulas vegetais • Solgar

Válido até 31/03/2010. 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
€2,05
BENEFLORA
125g • Ortis

Válido até 31/03/2010. 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
€0,45
TOSTAS MELBA
100g • Trimlyne

Válido até 31/03/2010. 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
UM SPRAY HIDRATANTE OU UM CREME
INTENSIVO HIDRATANTE PARA CABELOS JASON
NA COMPRA CONJUNTA DO CHAMPÔ (250ML)
E DO AMACIADOR (200ML) HIDRATANTES
SALON JASON, OFERTA DO SPRAY
HIDRATANTE (200ML) OU CREME INTENSIVO
HIDRATANTE (150G) SALON JASON

Limitado ao stock existente. Duração máxima: 31/03/2010. 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
€5,00

AROMISAC
Saco térmico aromático

Este saco térmico contém 11 tipos de sementes aromáticas que ajudam a aliviar a tensão muscular, os transtornos menstruais, o cansaço e o stress. Pode ser aplicado quente ou frio.



vale de desconto
€4,05

ATRUVIT
90 cápsulas • Bional

Constituído por extractos de sabugueiro, harpago, freixo e dulcamara, em associação com cloridrato de D-Glucosaminas, rutina e taurina, auxilia a flexibilidade e a elasticidade das articulações.



vale de desconto
€3,70

ADVANCED PROANTHOCIANIDIN COMPLEX
30 cápsulas • Solgar

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



vale de desconto
€2,05

BENEFLORA
125g • Ortis

Ajuda a reforçar e regenerar a flora intestinal. Recomenda-se a utilização pelo menos duas vezes por ano. Contém seis tipos de fermentos lácticos, fibras bifidogénicas (FOS) e fibras de ervilha.



vale de desconto
€0,45

TOSTAS MELBA
100g • Trimlyne

Deliciosas tostas, confeccionadas a partir de ingredientes biológicos que lhes definem um elevado nível de qualidade. Crocantes e estaladiças, podem ser acompanhadas por cremes ou doces.



oferta

UM SPRAY HIDRATANTE OU UM CREME INTENSIVO HIDRATANTE PARA CABELOS JASON

NA COMPRA CONJUNTA DO CHAMPÔ (250ML) E DO AMACIADOR (200ML) HIDRATANTES SALON JASON, OFERTA DO SPRAY HIDRATANTE (200ML) OU CREME INTENSIVO HIDRATANTE (150G) SALON JASON

O champô, amaciador e spray hidratantes Salon Jason conferem hidratação intensa instantânea ao cabelo, deixando-o nutrido e saudável. Contêm algas marinhas e jasmim-manga que fortalecem o cabelo, deixando-o brilhante e maleável. Ao mesmo tempo, ajudam a reduzir a electricidade estática e as pontas espiçadas. Devolve o brilho ao cabelo seco e baço.



são 52 produtos diferentes para todos os tipos de pele, cabelo e corpo

Por outro lado, a marca oferece, garantidamente, produtos convenientes e acessíveis – feitos a partir de ingredientes naturais e frescos, derivados de plantas e minerais – que rompem com as convenções da indústria e destacam-se entre os outros produtos de cosmética. Contudo, mais do que oferecer produtos de elevada qualidade e eficácia, a Montagne Jeunesse proporciona, acima de tudo, momentos divertidos de cuidado de beleza, da cabeça aos pés!

A Montagne Jeunesse conta, hoje, com uma gama de 52 produtos diferentes para todos os tipos de pele (normal, seca, oleosa, mista, jovem e madura), cabelo e corpo, vendidas em saquetas de aplicação única, e está presente em 87 países.

O compromisso idealizado por Greg Butcher, quando começou a fabricar os primeiros produtos na cozinha da sua casa, e que vem, desde então, sendo cumprido com muito afinho, é fazer da Montagne Jeunesse a melhor e mais divertida marca de produtos naturais para o cuidado do corpo!

Massa noodles
e vegetais em caldo Dashi

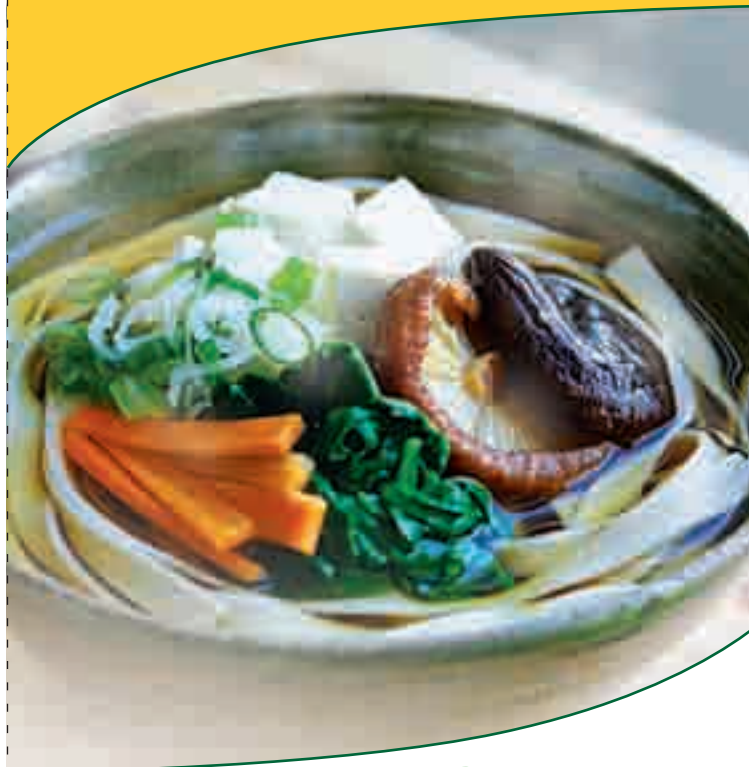


Imagem: Clearspring

 **celeiro dieta**
produtos naturais

Muffins de aveia
e milho



 **celeiro dieta**
produtos naturais

Fatias douradas
sem glúten



 **celeiro dieta**
produtos naturais

Nuggets de soja bio
com molho cocktail



 **celeiro dieta**
produtos naturais

Muffins de aveia e milho

Tempo para preparação: 1h30 minutos

Ingredientes:

(Para 12 unidades)

- 80g de flocos de aveia finos bio Naturefoods
- 250ml bebida de aveia bio Provamel
- Sumo de meio limão
- 125g de farinha de milho muito fina
- 125g de farinha de trigo branca bio Naturefoods
- 6 colheres de chá de fermento em pó para doces Baule Volante
- 50g de margarina de cozinha bio Vitaquell
- 80g de açúcar mascavado *light* Billington's
- 1 pitada de sal
- 3 ovos, classe M **celeiro**dieta
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia grandes Naturefoods
- 2 colheres de sopa de açúcar Demerara bio Billington's com canela moída clássica bio Sonnentor

Preparação:

Misturar os flocos de aveia finos juntamente com a bebida de aveia e o sumo de limão. Deixe repousar durante 45 minutos num recipiente tapado. Misture as farinhas (de milho e de trigo) com o fermento. Bata a margarina com o açúcar mascavado, o sal e os ovos cuidadosamente, durante 10 minutos. Depois adicione, em primeiro lugar, o preparado dos flocos de aveia e, seguidamente, a mistura das farinhas. Unte bem as formas para Muffins com a margarina. Caso não tenha, pode optar por formas em papel, enchendo-as em 2/3 com o preparado. Polvilhe com os flocos de aveia grandes e o açúcar Demerara com canela. Pré-aqueça o forno a 200°C (180°C com circulação de ar) e leve os Muffins a cozer durante 25 a 30 minutos.



Massa noodles e vegetais em caldo Dashi

Tempo para preparação: 30 minutos

Ingredientes:

(Para 2-3 pessoas)

Para a massa:

- 1 embalagem de Massa Udon Larga Clearspring (250g)
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa do molho Shoyu Clearspring ou do molho Tamari Clearspring
- 1 colher de sopa e meia do molho Mikawa Mirin Clearspring
- 1-2 colheres de chá de sumo de gengibre fresco
- 2 tiras de 2,50cm da alga Kombu Clearspring
- 3 cogumelos *Shiitake* Clearspring
- 1 litro de água **celeiro**dieta
- legumes sortidos e coloridos e tofu cozidos

- salada de cebolas picadas para acompanhar

Preparação:

Coza a massa de acordo com as instruções na embalagem. Depois passe por água fria, escorra a massa e reserve. Para preparar o caldo Dashi, coloque a alga Kombu e os cogumelos *Shiitake* de molho no litro de água numa panela média durante 15 minutos. Retire os cogumelos, corte e mande fora os caules, coloque novamente na panela em lume médio. Coza por 5 minutos e retire a alga Kombu. Mantenha os cogumelos por mais 10-15 minutos. Acrescente ao caldo Dashi sal, molho Tamari ou Shoyu e o molho Mikawa Mirin. Coza por um minuto, retire do lume e adicione o sumo de gengibre. Para servir, separe a massa em tigelas individuais. Com uma concha, coloque o caldo quente com cogumelos *Shiitake* em cada tigela até que a massa fique quase toda coberta pelo molho. Acrescente os legumes e o tofu por cima e sirva acompanhado da salada de cebola picada.

Receita de: John & Jan Belleme



Nuggets de soja bio com molho cocktail

Tempo para preparação: 20 minutos

Ingredientes:

(Para 4 pessoas - Entrada)

- 2 embalagens de *nuggets* de soja bio Provamel
- Folhas de rúcula (para decorar)

Para o molho:

- 200g de *yofu* de soja natural bio Provamel
- 100ml de natas de soja bio Provamel
- 3 a 5 colheres de sopa de *ketchup* bio Byodo
- 1 colher de chá de molho inglês
- 1/3 de colher de chá de malagueta moída bio Sonnentor
- 1 pitada de pimenta de caiena
- Sal e pimenta preta moída bio Sonnentor
- Sumo de limão (opcional)

Preparação:

Molho:

A melhor opção é usar uma batedeira para obter uma textura cremosa. Junte todos os ingredientes, excepto o *ketchup* e o sumo de limão, na taça da batedeira e misture-os até obter um molho muito liso. Prove e junte *ketchup*, mas certifique-se de que o sabor do *ketchup* não se sobrepõe aos outros sabores. Se este for muito doce, junte um pouco de sumo de limão.

Sugestão: Para um molho mais picante: use 1/2 colher de chá de molho de malagueta ou piri-piri, em vez de pimenta de caiena.

Nuggets:

Prepare os *nuggets* de acordo com as instruções da embalagem. Coloque os *nuggets* num prato e decore com as folhas de rúcula.



Fatias douradas sem glúten

Tempo para preparação: 10 minutos

Ingredientes:

(Para 20 fatias)

- 1 embalagem de pão de forma sem glúten Carré Schär
- 250ml de bebida de soja natural bio Provamel
- 150g de frutose Linn
- 10g de canela em pó bio Sonnentor
- 3 ovos **celeiro**dieta
- óleo q.b.

Modo de preparação:

Coloque os ovos num recipiente e bata até que a clara e a gema fiquem uniformes e reserve. Misture a canela e a frutose em outro recipiente. Aqueça a bebida de soja até que ela fique morna. Em seguida, molhe as fatias de pão na bebida de soja (sem deixar o pão muito húmido para que não se desfaça), passe-as pelo ovo e frite-as em óleo quente até ficarem douradas. Retire-as da frigideira, escorra o óleo em excesso e passe as fatias douradas na mistura de frutose e canela.



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

Dente-de-leão

O dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) é uma planta que cresce em estado selvagem em quase todo o mundo, sendo também cultivada para fins medicinais, nomeadamente nos problemas digestivos e do fígado. De acordo com alguns estudos, a raiz desta planta actua benéficamente no fígado, ao aumentar a produção e o fluxo de bÍlis, auxiliando o tratamento de

afecções como a icterícia e a hepatite. As folhas possuem um forte efeito diurético, que tem sido atribuído ao seu teor de potássio (que é um diurético natural). Esta planta encontra-se normalmente disponível na forma de cápsulas, comprimidos, líquido ou em chá.



Dispepsia

Designação médica para a indigestão e pode incluir um grande número de sintomas desagradáveis que se manifestam após a ingestão de alimentos: dilatação gástrica, cólicas, flatulência, azia (refluxo gastroesofágico), náuseas ou vômitos. A dispepsia pode ser causada por perturbações importantes, como úlceras do estômago, úlceras duodenais, inflamação do estômago (gastrite) e cancro gástrico. A ansiedade também pode provocar dispepsia. Existem suplementos que podem ser úteis para ajudar a atenuar estes sintomas: o carbonato de cálcio é uma boa opção para refluxos ocasionais; a argila, a batata e a alteia reforçam a acção protectora da mucosa; o alcaçuz e o miléfolio contribuem para aliviar as sensações de acidez gástrica.

Dong Quai

O Dong Quai ou angélica-chinesa (*Angelica sinensis*) é uma planta que existe em estado selvagem na Ásia, sendo também cultivada para fins medicinais, principalmente em suplementos destinados à mulher. Na Ásia, é considerada como um tónico tradicional para auxiliar o sistema reprodutor feminino. Esta planta pode ajudar a aliviar as dores menstruais e SPM (síndrome pré-menstrual), bem como a diminuir os afrontamentos associados à menopausa.



Dismenorreia

Termo médico utilizado para definir as dores menstruais. A dismenorreia pode ser primária ou secundária. A dismenorreia primária deve-se a fenómenos naturais, fisiológicos, associados à menstruação, sendo mais comum em mulheres jovens. Pode aparecer desde a primeira menstruação e diminuir, normalmente, com a idade. A dismenorreia secundária está ligada a problemas de saúde do foro ginecológico e pode aparecer em qualquer período da vida da mulher em idade fértil. Plantas como dong quai, cimicifuga (*black cohosh*), óleo de onagra, camomila ou inhame-selvagem podem ajudar a atenuar as dores menstruais. Suplementos à base de ácidos gordos ómega 3 (óleos de peixe ou de linhaça) também podem ser benéficos.



Diurético

Substância que ajuda a diminuir a retenção de líquidos do organismo, favorecendo ou estimulando a excreção urinária. Os diuréticos ajudam a eliminar as toxinas acumuladas e actuam no metabolismo das gorduras. São muitas as plantas conhecidas com acção diurética: a alcachofra, a cavalinha, as barbas de milho, os pés de cereja, o dente-de-leão, a bétula, a erva-ulmeira, entre outras.



Dietoterapia Energética Chinesa – O temperamento e os sabores

Os sabores, em Medicina Tradicional Chinesa (MTC), significam a sensação gustativa, o gosto, o paladar... mas não só. Um alimento ou planta podem ser catalogados com um sabor que não é condizente com a sua sensação gustativa (o paladar que oferece), mas sim com o tipo de reacções que provoca no organismo.

A MTC considera a existência de cinco sabores: ácido, amargo, doce, picante e salgado. Sabores que estão relacionados com cinco órgãos, respectivamente: fígado, coração, baço-pâncreas, pulmões e rins (esta relação pertence a uma das teorias base de todo o sistema de pensamento chinês: a teoria dos cinco elementos/movimentos).

O sabor dominante é, sem dúvida, o doce, que representa o centro e é o mais comum nos alimentos. O sabor doce é aquele que nos nutre e nos dá energia. O doce é o sabor a utilizar em maior quantidade, ao passo que os restantes quatro são usados em menor quantidade.

A acção de um sabor sobre o seu órgão correspondente não se esgota aí. Tem influência também sobre os outros órgãos e num segundo órgão em particular. O sabor picante, por exemplo, corresponde aos pulmões, mas é também secundariamente indicado para os rins. Há sempre um segundo órgão sobre o qual o sabor também exerce influência.

O excesso ou deficiência de qualquer um dos sabores causará desequilíbrio. O sabor que, na medida certa, ajuda ao bom funcionamento do órgão, em excesso ou deficiência compromete as suas funções. No sabor salgado, o excesso ou deficiência do seu uso poderá causar edemas ou secura, agressividade ou falta de libido, agitação ou letargia.

Em toda a teoria da MTC (e em todos os antigos sistemas de Medicina) as reacções físicas têm uma relação directa com a parte mental e espiritual, e em caso de excesso ou deficiência de um sabor, o corpo e a mente reagem como um todo.

Conhecemos, pela sabedoria popular, que uma pessoa pode ser caracterizada através dos mesmos atributos que damos aos sabores: ao dizer que uma pessoa tem um comportamento frio e seco, de difícil trato, estamos a utilizar os mesmos

atributos que caracterizam o sabor amargo (frio, seco e, se em excesso, de toma difícil). O sabor doce surge em oposição ao amargo e, quando em equilíbrio no organismo, reflecte-se numa pessoa doce, carinhosa e simpática. O doce “adoça a vida” e dá-nos uma sensação de conforto digestivo, mental e espiritual. Em ambos os casos, as características dos sabores podem ser positivas ou negativas, dependendo das quantidades e qualidades utilizadas. É importante salientar o facto de que a separação entre o temperamento da pessoa e aquilo que os sabores podem ou não influenciar, não existe. O temperamento (noção psicofisiológica que engloba a complexão ou constituição orgânica e o carácter moral ou psíquico) de uma pessoa pode ser temperado (abrandar ou acentuar o sabor de) pela acção dos sabores dos nossos

alimentos e plantas. Ao comeremos influenciamos, de forma positiva ou negativa, o nosso temperamento.

Assim, a nossa apetência ou aversão relativamente a alimentos de determinado sabor, num dado momento, pode dar ao especialista de MTC uma indicação muito clara relativamente ao temperamento, permitindo-lhe assim identificar mais facilmente o(s) órgão(s) em desequilíbrio. Para além disto, a interpretação de uma preferência é oposta à de uma aversão; enquanto

a primeira indica um quadro de carência energética do órgão relativamente a alimentos do sabor em causa, a segunda indica um quadro de excesso. A carência ou excesso estão directamente relacionados com o efeito do alimento no organismo: o organismo em desequilíbrio “pedirá” alimentos cujos efeitos tendem a repor o equilíbrio e “rejeitará” aqueles que tendem a agravá-lo.

Percebemos agora como é que os alimentos influenciam a nossa condição psicofisiológica e nos dão ainda a hipótese de a moldar consoante as nossas escolhas alimentares.



Ácido Hialurónico Solgar (30 comprimidos)



O ácido hialurónico é uma substância naturalmente encontrada no nosso organismo, responsável, entre outros, pela elasticidade e hidratação da nossa pele. Com o passar dos anos, a concentração de ácido hialurónico no nosso corpo diminui e a nossa pele perde, aos poucos, a sua elasticidade e tónus naturais, favorecendo o aparecimento de rugas. Para combater esta situação, devemos fazer reposição de ácido hialurónico, sendo uma das formas, a suplementação. O Ácido Hialurónico da Solgar é ultrafiltrado, concentrado e fornece uma forma de ácido hialurónico altamente biodisponível para uma óptima absorção. Rejuvenesça a sua pele com Ácido Hialurónico da Solgar! PVPR: €47,30



chá Yunnan – com propriedades medicinais

Yunnan é uma região da China conhecida pelos chás com propriedades medicinais que produz. Os chás verde Yunnan Tuocha são utilizados na redução dos níveis de colesterol em pacientes com hipertensão e doença coronária, de acordo com um estudo* realizado na universidade de Kunming, na China. Para além disso, têm delicioso sabor e diferentes variedades: Yunnan Tuocha Chá Verde Cumquat Linha (25 saq.), Yunnan Tuocha Chá Verde Nature Linha (20 saq.) e Yunnan Tuocha Chá Verde Rosa Jasmim Linha. PVPR: €5,60

*Resultados do Estudo: 64% de redução dos níveis sanguíneos em 92% dos casos do estudo. Redução do perímetro abdominal em 85% dos casos de excesso de peso do estudo

Nova sopa Miso Biológica Clearspring (4x15g)

A nova sopa instantânea biológica de Miso em pasta com Algas da Clearspring contém o delicioso sabor típico e autêntico da culinária japonesa, numa pequena saqueta com uma pasta que se dissolve facilmente em água quente, garantindo uma sopa com uma textura aveludada e suave. PVPR: €4,40



Bioene agora é Sumlit

A marca Bioene mudou de nome: chama-se agora Sumlit. E as mudanças não param por aí. A imagem dos produtos também mudou: está mais moderna, fazendo, ao mesmo tempo, transparecer na embalagem a origem biológica desses deliciosos produtos. Mas nem tudo muda. O sabor e a qualidade Premium dos produtos mantêm-se para que possa continuar a deliciar-se!



Toalhitas Bio para bebé Douce Nature (40 toalhitas)

As toalhitas para bebé Douce Nature são feitas com algodão 100% biológico e biodegradável. São humedecidas em extracto de calêndula bio e água florais de camomila bio. Não contêm sabão, álcool nem agentes de espuma sintéticos. Sem parabenos e sem perfumes sintéticos. Tudo o mais natural possível para cuidar da pele sensível do seu bebé. PVPR: €5,70

novidades

Novo Tofutti de azeitona 100% vegetal

Não conseguirá resistir a esta nova variedade de creme de soja para barrar Tofutti! Com delicioso sabor a azeitonas, é ideal para barrar no pão, em tostas ou em bolachas salgadas. Os cremes de soja para barrar Tofutti são uma alternativa deliciosa ao queijo. Não contêm lactose, glúten nem colesterol. Experimente! PVPR: €4,15



Massas semi-integrais biológicas gourmet Clearspring

Produzidas na região selvagem e montanhosa de Abruzzo, no centro de Itália, a nova gama de massas biológicas da Clearspring é elaborada a partir de trigo duro e trigo espelta biológicos da mais elevada qualidade. Com a ajuda de um perito na elaboração de "pasta", a Clearspring recorreu a técnicas ancestrais para criar esta gama excepcional de massas semi-integrais. Uma especialidade gourmet única que a Clearspring desenvolveu para si!! Massa semi-integral de trigo espelta: Esparguete (500g) e Penne (500g) PVPR: €5,30

Massa semi-integral de trigo: Esparguete (500g), Penne (500g) e Fusilli (500g) PVPR: €3,20



Livre-se dos germes e bactérias sem danificar a pele das suas mãos!

Própolis e Equinácea: o melhor na prevenção de gripes e constipações

A própolis é uma substância produzida pelas abelhas, conhecida como "o antibiótico natural" devido às suas propriedades germicidas, ajudando a prevenir constipações e gripes.

A equinácea é uma planta originária da América do Norte com propriedades que também auxiliam o combate de gripes e constipações. Portanto, neste Inverno, não há razões para se deixar abater pelas gripes e constipações. Previna-se com Própolis gotas 50ml (PVPR: €19,90) e Equinácea gotas 100ml (PVPR: €15,85) dos Laboratórios Ortis.



O gel "Aseptic" da Cattier foi formulado para a higiene perfeita das mãos, respeitando o equilíbrio natural da pele. A sua fórmula antibacteriana e germicida desinfecta as mãos. Devido às propriedades hidratantes da glicerina vegetal e do Aloe vera, pode ser usado várias vezes ao dia sem nunca secar a pele. A sua acção eficaz e imediata e a sua forma simples de aplicar fazem dele o produto ideal para desinfectar as mãos. PVPR: €2,85 (75ml) e €4,75 (200ml).

Sabia que um rebuçado Ricola contém 13 ervas suíças?



Experimente!

**sem
açúcar**



Os rebuçados Ricola são feitos com as melhores ervas oriundas das montanhas da Suíça. De sabor agradável e refrescante, o seu efeito balsâmico alivia a tosse e a rouquidão, mantendo o hálito fresco durante várias horas. Para apreciar em qualquer momento e em qualquer lugar, a Ricola tem para si, sete sabores diferentes: Ervas Suíças, Eucalipto, Flor de Sabugueiro, Laranja, Mentol, Limão Melissa e Arando Vermelho.

Os rebuçados Ricola são comercializados nas lojas Celeiro-Dieta e em lojas de produtos naturais.



Importado e distribuído por: Dietimport S.A. Rua 1º de Dezembro, 45, 3ºdo 1249-057 Lisboa
tel. +351 210 306 000 www.dietimport.pt

Ricola®

Naturalmente Bons

O sabor da natureza à sua mesa.



Não existem incompatíveis.
Sabores tão distintos como
as 4 naturezas podem conviver.
Sabores que vão além da
aparência, até chegar à sua
mente, graças à Pro Sain.
Feitos com alimentos
naturais, comumente
provenientes da agricultura

Pro Sain

O GENUÍNO SABOR **BIO**



Vegetais, os produtos
Pro Sain preservam
para si o melhor presente
natureza: as propriedades
dos alimentos naturais.
Para dar às suas
alimentações mais
sustentável, mais saudável
e certamente, sabor.

www.prosain.br

Distribuído por:



dietimport

Rua 1ª de Novembro, nº 45 - J. P. - São Paulo - SP • Tel: 11-4511-1583A • Tel: 11-335 60 00 • Fax: 11-335 64 12 • info@dietimport.com.br