



vida**celeiro**

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis PVP €1,50 | N.º 5 PRIMAVERA 2010

Síndrome PRÉ-MENSTRUAL

SINTOMAS

Descubra como pode
sentir-se bem todos
os dias do mês

Beleza DOS PÉS

CUIDADOS ESSENCIAIS

Todos os passos para ter
pés mais bonitos

alimentação PARA bebés

Dicas, sugestões e uma
enorme variedade
de produtos à sua
escolha



2101084000004





CoQ-10

Minerais

Fitonutrientes

Vitaminas

Oligoelementos

Antioxidantes

Provavelmente
**a fórmula mais
completa e natural**
de nutrientes essenciais.

Omnium é uma fonte natural de vitaminas e minerais que fornece os nutrientes essenciais ao organismo. A sua fórmula extremamente rica em fitonutrientes, vitaminas, minerais, oligoelementos e antioxidantes, desempenha um papel importante no reforço do sistema imunitário, na prevenção de carências nutricionais e na prevenção do envelhecimento precoce. Comece o dia da melhor forma com **Omnium** e sinta a energia de uma fórmula naturalmente vencedora.



Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza



Distribuído por:  **dietimport** Rua 1º Dezembro, n.º 45 - 1.º andar • 1249-067 LISBOA • Tel: 21 010 60 00 • Fax: 21 010 60 12 • apoio@dietimport.pt

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

Entre na primavera a sorrir

Caro (a) leitor(a)

A Primavera é uma das Estações do ano mais aguardadas, percebendo-se bem o porquê de tanta ansiedade! É impossível esquecer a sensação que nos proporciona os primeiros raios quentes de Sol. Associao sempre a Primavera a esta ideia de antecipação, dela fazendo o tempo certo para planear os dias mais longos que estão para chegar.

E porque a Primavera convoca esta ideia de antecipação, dedicamos dois temas aos bebés, também eles exemplo e testemunho da antecipação do futuro que os pais neles depositam. Temos, por isso, uma reportagem dedicada à nutrição, e outra sobre cosmética para bebés, na certeza de que há que protegê-los e prepara-los para os dias que se seguirão. Queremos que os nossos clientes encontrem no **celeiro**dieta os produtos essenciais para os seus filhos. Por isso, a aposta nestes temas e na criação de uma zona específica dentro da loja com produtos especialmente preparados e destinados aos mais pequenos, incentivando assim a construção de uma vida saudável, desde o seu início.

Mas a Primavera convoca também a ideia de renovação. Com o objectivo de tornar a revista mais apelativa e de fácil leitura, renovámos o seu grafismo. Espero que seja do seu agrado, e que seja também ela, um pretexto para a sua vontade de renovação.

Nesta edição, e ainda nesse espírito, apresentamos também uma interessante opção das nossas lojas: o armário natural. Todos sabemos que há “remédios” que temos sempre em casa para os problemas mais comuns e dos quais, muitas vezes, abusamos. Deixamos-lhe alternativas naturais para que constitua este armário e encontre uma nova e eficaz forma de combater esses problemas. Sabe que pode confiar nas nossas lojas e no seu atendimento especializado para o esclarecimento das dúvidas e não hesite em experimentar uma alternativa saudável aos medicamentos tradicionais.

Boa leitura!



Tiago Lôbo do Vale, Director da Vida Celeiro

Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...

saúde e
bem-estar

6

Síndrome PRÉ-MENSTRUAL

Para muitas mulheres a síndrome pré-menstrual (SPM) representa um conjunto de sintomas que perturbam o seu bem-estar físico e emocional.

Mas esta fase, que ocorre entre uma a duas semanas antes da menstruação, pode ser aliviada através de uma dieta cuidada e do recurso a suplementos alimentares.

Alimentação PARA BEBÉS

O bem-estar e a saúde do bebé são fundamentais. Por tal, a alimentação tem um papel preponderante nos primeiros anos de vida.

alimentação

12



REFLUXO gástrico

Para evitar os efeitos da azia e do refluxo gástrico, é importante saber o que comer, quando comer e como comer.

saúde e
bem-estar

16

beleza

38

Beleza dos PÉS

Conheça passo a passo tudo o que pode fazer para se orgulhar dos seus pés ao longo deste Verão.

celeirodieta
produtos naturais
A saúde conquista-se todos os dias



PROPRIEDADE: LOJAS CELEIRODIETA | DIRECTOR: TIAGO LÔBO DO VALE | COORDENAÇÃO EDITORIAL: BEATRIZ DE CASTRO | DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO: BIÓLOGA: ANA DOMINGUES | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | NUTRICIONISTA: FILIPA RODRIGUES | TRADUTORA: CÉLIA TAVARES
DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 118

EDIÇÃO WHITE RABBIT-CUSTOM PUBLISHING, WWW.WHITERABBIT.PT | EDITORA: ELSA BASTOS | DESIGN: INÊS REIS E GONÇALO TENREIRO | PAGINAÇÃO: GONÇALO TENREIRO, GONÇALO COSTA E ELSA PEREIRA | DIRECTORA DE PRODUÇÃO: ANA MIRANDA | TRATAMENTO DE IMAGEM: TIAGO TOMÉ
IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 50.000 EXEMPLARES | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

ISABEL MEDINA

COM UMA CARREIRA DIVERSIFICADA, a actriz Isabel Medina é uma adepta dos produtos biológicos e procura viver um dia de cada vez.

Em que projectos profissionais é que tem estado envolvida?

Neste momento, sou a Glória na novela da TVI “Meu Amor”, estou a encenar um monólogo com o actor Hugo Sequeira e a ensaiar um espectáculo infantil “Contos Fantásticos”. Os projectos teatrais são com a Escola de Mulheres – Oficina de Teatro, Companhia de que sou co-fundadora e da qual sou Directora Literária. Ainda coordeno e supervisiono os guiões da belíssima série infantil da RTP: “Ilha das Cores”

O que gosta mais de fazer, cinema, teatro ou televisão?

Gosto dos três e trabalho para qualquer um desde que a personagem me interesse. Claro que o Teatro é uma maior fonte de adrenalina, já que o público está ali ao vivo!

O que faz para estar em forma?

Tenho cuidado com a alimentação e procuro andar bastante a pé. Ando de bicicleta quando posso e procuro viver um dia de cada vez. Para mim, este é um dos segredos para viver bem.

A nível da alimentação, que cuidados tem?

Respeito as regras básicas: pequeno-almoço de rainha, almoço normal, sem demasiados hidratos de carbono, e jantar de mendiga.

Opta por produtos biológicos?

Sempre que posso compro produtos biológicos.

Dá preferência a opções vegetarianas em detrimento da carne?

Sempre, embora coma carne pelo menos uma vez por semana.

Há quanto tempo é cliente das lojas celeirodieta?

Seguramente há mais de 20 anos.

Que produtos consome nas lojas celeirodieta?

Produtos de soja, tofu, misu e alguma pastelaria sem adições de açúcar. Sou fã de chás. Utilizo imensos chás de ervas.

Qual é a sua loja celeirodieta preferida?

Se necessito de uma maior quantidade de géneros, vou à Rua 1.º de Dezembro, na Baixa de Lisboa.

No dia-a-dia, vou à loja da João XXI onde recebo informação sobre novos produtos e sou bem aconselhada sobre suplementos.

Consome suplementos alimentares?

Nas mudanças de estação para Verão e para Inverno, faço um reforço de vitaminas e minerais. Antioxidantes, duas a três vezes por ano, Gingko Biloba sempre (importante para equilibrar o sistema nervoso central e para a memória), Geleia Real quando estou mais cansada, Magnésio duas vezes por ano.

Gosta de cosmética natural?

Só uso cosmética natural. Tenho um dermatologista estético fabuloso, o Dr. Vitor Figueiredo, que me acompanha nos pequenos cuidados para retardar o envelhecimento da pele.

PERNAS LEVES COMO UMA PLUMA

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



Venal®, naturalmente.

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

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

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

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



uma ajuda natural



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

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



Síndrome PRÉ-MENSTRUAL

A SÍNDROMA PRÉ-MENSTRUAL (SPM) é um estado caracterizado por um conjunto específico de sintomas, físicos e emocionais que ocorrem na fase pré-menstrual da vida da mulher.

SINAIS E SINTOMAS

Os sintomas da SPM, ao contrário do que possa imaginar, são muito mais “incapacitantes” e afectam um vasto número de mulheres, sensivelmente uma a duas semanas antes do aparecimento da menstruação.

Entre os principais sintomas, salientam-se variações de humor, irritabilidade, ansiedade e mesmo estados depressivos. São também comuns sinais de fadiga e falta de energia. Algumas pacientes queixam-se de distensão abdominal, retenção de líquidos, dores no baixo-ventre, tensão, obstipação ou diarreia, hipersensibilidade mamária e edema das mãos e dedos. Por vezes, esta síndrome é ainda caracterizada por um apetite acentuado de determinados alimentos, em especial pelos ricos em hidratos de carbono (açúcar). Normalmente, podem surgir ainda dores de cabeça, costas, articulações e músculos, alterações do sono, incapacidade de concentração e baixa auto-estima.

**ESTIMA-SE QUE
a SPM afecte,
moderadamente,
30% a 40%
das mulheres com
menstruação**

Este quadro sintomatológico é, desde há muitos anos, considerado a nível clínico como a síndrome pré-menstrual. Porém, algumas pessoas ainda são da opinião de que tudo não passa de “imaginação” da mulher... Actualmente, estima-se que a SPM afecte, moderadamente, 30% a 40% das mulheres com menstruação, com maior incidência entre os 30 e 40 anos e, cerca de 10% das pacientes apresenta sintomas considerados graves. Este quadro poderá ser responsável nos casos mais graves por faltas mensais ao trabalho e até por conflitos familiares.

CAUSAS

Segundo a maior parte dos pesquisadores, a SPM é originada por um desequilíbrio entre as hormonas femininas estrogénios e a progesterona (que apresenta níveis inferiores ao normal), durante a segunda metade do ciclo menstrual, após a ovulação.

Esta irregularidade parece estar intrinsecamente relacionada com as substâncias químicas cerebrais que controlam o estado de espírito e a sensação de dor. Esta alteração hormonal é responsável pela maior parte dos sintomas anteriormente enumerados. Além do mais, esta situação impede o fígado de eliminar, eficazmente, os estrogénios em excesso. De acordo com muitos estudiosos, a SPM pode estar relacionada com os níveis reduzidos de serotonina (neurotransmissor que influencia o bom humor).

Como possível causa das situações referidas, poderá estar a deficiência em vitamina E, piridoxina (vitamina B6),

magnésio ou prostaglandinas, que abordaremos quando falarmos de suplementos alimentares no fim do artigo. Por outro lado, existem alguns factores que podemos considerar como desencadeantes, tais como: os antecedentes familiares, a depressão, o stress, a prática de uma dieta desequilibrada e as alterações hormonais e metabólicas.

DIAGNÓSTICO

Antes de mais, é necessário esclarecer se a paciente padece na realidade de SPM, pois os sintomas podem ser indicativos de outras afecções mais graves como a depressão, hipotireoidismo e lesões no útero ou nos ovários. Para um diagnóstico correcto é necessário a existência de pelo menos 5 sintomas dos atrás mencionados, associados às perdas menstruais, durante 2 episódios consecutivos.

RECOMENDAÇÕES

Recomenda-se uma dieta baseada em vegetais, frutas, legumes e cereais integrais. O consumo de carne, leite e seus derivados deve ser moderado, preferindo peixe e soja às carnes vermelhas. A soja e seus derivados são uma opção excelente para incluir na alimentação diária. Deve haver uma redução significativa na ingestão de gorduras, açúcar, cafeína e sal. São ainda importantes hábitos saudáveis como praticar exercício físico regularmente (andar 30 minutos a pé por dia, praticar natação ou fazer alongamentos e exercícios aeróbicos, entre outros), não fumar e tentar evitar situações de stress.

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

A eficácia da vitamina B6 na prevenção dos sintomas da SPM tem sido ampla-

NUM ENSAIO duplo-cego cruzado, 84% dos sujeitos de estudo experienciaram uma redução dos sintomas de SPM, quando suplementados diariamente com vitamina B6

mente estudada. Num ensaio duplo-cego cruzado, 84% dos sujeitos de estudo experienciaram uma redução dos sintomas de SPM, quando suplementados diariamente com vitamina B6.

Esta é requerida para o equilíbrio hormonal, estando ainda envolvida na química cerebral e no funcionamento do sistema nervoso, todos eles relevantes no que à SPM diz respeito.

Algumas mulheres não realizam de forma eficaz a conversão da vitamina B6 na sua forma activa. Nestes casos, a utilização do cofactor piridoxal-5-fosfato poderá ser recomendável.

Vários estudos científicos descobriram que mulheres com síndrome pré-menstrual apresentam níveis mais reduzidos de magnésio. O magnésio desempenha um papel fundamental na regulação de muitas hormonas e neurotransmissores e, por isso, a suplementação com este mineral será benéfica em casos de síndrome pré-menstrual.

Também o zinco é importante, pois muitas mulheres com SPM apresentam níveis baixos deste mineral. A vitamina E pode ser benéfica na diminuição da tensão nervosa, dores de cabeça, fadiga e insónias.

Num estudo Japonês, a L-teanina demons-

trou ser benéfica em mulheres com síndrome pré-menstrual. Vinte mulheres com SPM foram suplementadas com 200mg de L-teanina por dia e os resultados foram obtidos por resposta a um questionário. Foi possível verificar que a suplementação com L-teanina provocou uma redução nos sintomas mentais, sociais e físicos associados à SPM.

No que diz respeito à metionina, aproximadamente 70% dos casos de SPM são atribuídos a níveis elevados de estrogénio. A metionina pode facilitar a remoção do estrogénio em excesso por promover a sua inactivação a nível hepático. A metionina promove ainda a excreção de bilis (o estrogénio inactivado é transportado pela bilis para o intestino e depois incorporado nas fezes para remoção do organismo). Previne a acumulação de gordura a nível hepático, factor que pode promover o hiperestrogenismo.

Melhores resultados podem ser obtidos quando a metionina é combinada com vitamina B6 e uma dieta rica em fibra.

Os óleos de peixe e óleo de sementes de linho foram alvo de estudos recentes que sugerem que a combinação de ácidos gordos ómega-3 e ómega-6 é apropriada no alívio dos sintomas da síndrome pré-menstrual.

A carência em ácidos gordos essenciais foi reportada em mulheres com síndrome pré-menstrual.

Os ácidos gordos ómega-6 (GLA), na forma de ácido linoleico, são convertidos em ácido gama linoleico e eventualmente em prostaglandinas, que controlam uma variedade de funções fisiológicas incluindo a produção de hormonas e a transmissão do impulso nervoso, ambos particularmente

relevantes na prevenção da síndrome pré-menstrual. A suplementação de ómega-3 e ómega-6 deve ser feita em conjunto e não isoladamente.

O GLA obtido a partir do óleo de onagra tem demonstrado melhorar vários sintomas, incluindo dores de cabeça, depressão, irritabilidade e sensação de inchaço. Deverá ser utilizado em conjunto com ácidos gordos ómega-3. O óleo desta planta é particularmente adequado às mulheres.

Assim, e segundo as mais recentes investigações científicas, o óleo desta planta tem uma das suas maiores aplicações em certas mastodínias (mamas dolorosas e inchadas) e na prevenção e alívio de sintomas de tensão pré-menstrual.

Continuando na fitoterapia, existem outras plantas que ajudam a manter o equilíbrio hormonal feminino.

O agno-casto, também conhecido como pimenteiro silvestre (*Vitex agnus-castus*) actua sobre a glândula cerebral hipófise (que produz estrogénios e progesterona), ajudando a encontrar o equilíbrio hormonal. Os frutos do anho-casto são tradicionalmente reconhecidos no tratamento de sintomas relacionados com o ciclo menstrual.

Outra planta a considerar é o Dong Quai (*Angelica sinensis*), um tónico tradicional proveniente da Ásia, utilizado nas várias afecções do sistema reprodutor feminino, desde a SPM à menopausa.

A utilização do Cohosh-preto (*Cimicifuga racemosa*) pode também ser útil na redução de vários sintomas da SPM.

Na medicina tradicional, as sementes do Castanheiro-da-Índia (*Aesculus hippocastanum L.*), ricas em saponinas triterpénicas, são utilizadas como agentes hemostáticos em casos de sangramento menstrual excessivo. Também o consumo de soja está associado a uma menor incidência e gravidade da sintomatologia desta síndrome.



MAGNÉSIO + VITAMINA B6 SOLGAR (250 comprimidos)

O magnésio ajuda na regulação de hormonas e neurotransmissores e a vitamina B6 também auxilia na regulação hormonal. A união destas duas substâncias neste suplemento é uma mais-valia para atenuar os sintomas da SPM.

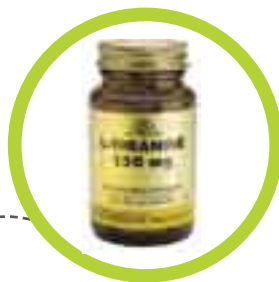
PVPR > €12,10



ÓLEO DE ONAGRA SOLGAR 500mg (30 cápsulas)

Fonte natural de ácidos gordos polinsaturados essenciais, ajuda na prevenção e tratamento de certas mastodínias (mamas dolorosas e inchadas, mastopatia fibroquística) e na prevenção e alívio de sintomas da tensão pré-menstrual e da menopausa.

PVPR > €9,85



L-TEANINA SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

A L-teanina é um aminoácido que se encontra exclusivamente na planta do chá verde, como aminoácido livre. Este suplemento auxilia na promoção do relaxamento sem causar sonolência, na melhoria do humor e da estabilidade emocional. A ajuda em problemas associados à ansiedade e no alívio dos sintomas associados à síndrome pré-menstrual.

PVPR > €43,95



CIMICIFUGA - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Esta planta é usada em diversos distúrbios menstruais, incluindo as dores menstruais. É também empregue no alívio da tensão pré-menstrual, quando a causa é um excesso de progesterona. Também é um bom auxiliar na menopausa, aliviando muitos dos seus sintomas (afrontamentos, debilidade, depressão).

PVPR > €40,95



DONG QUAI SOLGAR - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ (60 cápsulas vegetais)

A Angélica Chinesa (*Angelica sinensis*) é uma planta usada desde há séculos na China como um tónico feminino. Tem sido utilizada 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, cóágulos, tensão mamária, afrontamentos, irritabilidade e outras perturbações associadas.

PVPR > €21,20

Prepare o seu corpo para o Verão!

bie3 diet SOLUTION

www.bio3.com

Sabemos quanto custa atingir o Peso Ideal, o sacrifício de fazer dieta, a mudança dos hábitos, a luta contra a balança. E quando se consegue lá chegar, há que manter os resultados obtidos e isso não é fácil...

bie3 Diet Solution ajuda a manter o seu peso e a sua linha, reforçando qualquer dieta que estiver a seguir e complementa os hábitos saudáveis que devem fazer parte da sua vida.

Beba **bie3 Diet Solution** dissolvido em água. Isso irá ajudar a dar ao seu corpo aquilo de que necessita para eliminar os excessos!

bie3 Diet Solution tem a mistura ideal de ingredientes naturais que ajudam a manter a linha, eliminando toxinas e gorduras do seu organismo. Uma combinação de alcachofra, ananás, chá verde, feijão e fibra de laranja, que ao dissolver-se em água proporciona a hidratação ótima necessária ao seu corpo.



Cuide da sua linha com **bie3!**

- bie3** Chá Controlo de Peso
- bie3** Batido de Fibra com Frutas
- bie3** Cápsulas Controlo de Peso



Modo de utilização:

bie3 Diet Solution apresenta-se em sticks individuais para que os leve comodamente para o trabalho, para o ginásio ou para qualquer lugar. Só tem que adicionar o seu conteúdo a uma garrafa de água de 0,5L e agitar ligeiramente até dissolver.

Verá como é prático melhorar e manter a linha com a acção de plantas e ingredientes 100% naturais enquanto alcança facilmente o nível de hidratação recomendado pelos especialistas em Nutrição, graças ao agradável sabor de **bie3 Diet Solution**.

Em lojas de produtos naturais e dietéticas.
Distribuidor: Dietimport - Rua 1º de Dezembro, nº 45 - 3ºdo 1249-057 Lisboa
Tel: 21 0306000 - Fax: 210306012
www.bio3.com



"conseguir uma redução de peso que seja duradoura"

Dra. Mª José Maroto
(Nutricionista)

Todos os dias, muitas pessoas recorrem à nossa consulta, à procura de um conselho profissional para conseguirem uma redução de peso, que seja duradoura. Em muitos casos, pessoas que têm dificuldades digestivas sofrem um aumento progressivo de peso, sem que a sua ingestão de alimentos seja, necessariamente, excessiva ou a sua dieta pouco equilibrada.

A nossa experiência diz-nos que, para se conseguirem resultados permanentes, é imprescindível incorporar na nossa rotina diária hábitos de vida saudáveis. Como exemplos: a actividade física moderada e adequada à nossa situação física, uma alimentação rica em frutas, produtos hortícolas e pobre em gorduras saturadas, bem como uma hidratação ótima bebendo, pelo menos, 1,5L de água por dia.

Os componentes naturais de **bie3 Diet Solution** são indicados para promover o trânsito intestinal e a diurese. **bie3 Diet Solution** fornece nutrientes imprescindíveis, para um organismo saudável, cuja absorção é facilitada pela ingestão de água, de que o nosso corpo também necessita.

Consigo onde vá!

bie3
diet
SOLUTION





CHIA

A SEMENTE DE CHIA (*Salvia hispanica* L.) é um dos superalimentos mais potentes, funcionais e nutritivos do Mundo. Os seus benefícios para a saúde já são conhecidos há centenas de anos.

RAZÕES PARA CONSUMIR SEMENTES DE CHIA:

SÃO NUTRITIVAS

- São ricas em ómega-3, antioxidantes, cálcio, proteínas, fibras, vitaminas e minerais.

SÃO ENERGIZANTES

- Fornecem energia de forma rápida e duradoura, vigor e endurance.

REDUZEM A VONTADE DE PETISCAR

- Devido à sua capacidade de absorção de líquidos e ao seu teor de fibra altamente solúvel, ajudam na libertação de hidratos de carbono na corrente sanguínea, reduzindo a vontade de petiscar.

SÃO DE FÁCIL DIGESTÃO

- Não necessitam de ser cozinhadas antes de serem ingeridas. O organismo humano consegue digerir facilmente as sementes de chia. Estas ajudam por exemplo na manutenção de uma boa pressão arterial e no equilíbrio da glicemia.

SÃO VERSÁTEIS E FÁCEIS DE USAR

- Poderá comer as sementes directamente, de forma simples, ou adicioná-las à sua bebida favorita, cereais ou saladas.

Basta adicionar à sua dieta diária, 2 colheres de sopa destas sementes para obter aproximadamente 7g de fibras, 4g de proteínas, 205mg de cálcio e 5g de ácidos gordos ómega-3!

As sementes de chia são extremamente ricas em fibras, antioxidantes, proteínas, vitaminas e minerais, sendo a fonte vegetal mais rica em ácidos gordos ómega-3 que se tenha conhecimento até à data. Contêm mais ómega-3 que o salmão ou as sementes de linho; mais antioxidantes que os mirtilos, mais fibras que os flocos integrais e mais cálcio do que o leite gordo.

A sua riqueza em ómega-3, entre outros, aumenta a resistência contra doenças e confere propriedades anti-inflamatórias. O óleo de chia é rico em antioxidantes naturais, impedindo a oxidação das gorduras, razão pela qual os ácidos gordos ómega-3 administrados através da chia são extremamente estáveis e podem ser conservados durante muito tempo, contrastando com o que se passa com a maior parte das outras fontes de ómega-3.

A chia pertence, exactamente como o psílio e a linhaça ou sementes de linho, às sementes mucilaginosas.

Estas mucilagens são benéficas para os intestinos. Podem absorver até 12 vezes o seu peso em água, o que faz com que melhorem a qualidade e a consistência das fezes em

caso de diarreia. A digestão é feita de forma mais lenta, ajudando também a equilibrar a glicemia, prevenindo e controlando situações de diabetes.

Estas sementes fizeram parte da dieta dos Astecas e Maias. As rações dos guerreiros Astecas eram compostas por apenas 2 colheres de sopa destas mesmas sementes, o suficiente para 24 horas de sobrevivência. Actualmente, a chia é cultivada para fins comerciais no México, Argentina, Bolívia, Peru e Colômbia. Hoje em dia, são já vários os estudos científicos que ajudam esta semente a ganhar rapidamente uma enorme popularidade, quer seja na alimentação humana ou na dos animais.

Pode juntar as suas sementes de chia nos cereais, iogurtes ou saladas; comer algumas como simples snack ou moer e adicionar na farinha para fazer pão.



SEMENTES DE CHIA SUN & SEED (90g)

Sementes de chia cultivadas no México sem o uso de fertilizantes nem pesticidas artificiais.

PVPR > €3,75

CHIA FRESCA

+ DICAS

Pode também fazer a sua própria "Chia Fresca", uma bebida popular no México e na América central. Junte 2 colheres de sopa de sementes a 250ml de água e agite. Irá obter um líquido ligeiramente gelatinoso. Adicione sumo de lima ou limão e delicie-se!

1000%
Biológico
100% equilibrado

Para um trânsito intestinal regular



Os cereais Granosson da Favrichon são 100% biológicos e naturais, com um elevado teor de fibras alimentares, especialmente indicados para ajudar a regular o trânsito intestinal.

Saboreie-os com leite ou adicione-os a outros cereais ou alimentos e comece a regular o seu trânsito intestinal logo pela manhã, para dias mais equilibrados.

ALIMENTAÇÃO

nos primeiros anos de vida

Todos os pais querem o melhor para os seus filhos. Mas é natural que surjam algumas dúvidas no que diz respeito à alimentação dos primeiros anos de vida, a qual deve respeitar o bem-estar e saúde do bebé.

OS PRIMEIROS 6 MESES

Durante os primeiros seis meses de vida, o leite materno assume uma importância extrema, devendo constituir, sempre que possível, a única fonte de alimento do bebé. Inclusivamente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aconselha que o leite materno seja fonte de alimento exclusiva durante os primeiros seis meses de vida do bebé. O leite materno é um alimento riquíssimo e preenche todas as necessidades nutricionais do bebé. Mais ainda, permite reforçar o sistema imunitário do bebé, que recebe anticorpos maternos e possibilita um forte vínculo entre mãe e filho.

Ao preparar o leite de substituição é importante que leia atentamente e siga as instruções da embalagem. Assim, nunca deverá encher a colher medidora acima da medida, nem pressionar o leite em pó na colher. Certifique-se ainda que o leite pronto está a uma temperatura de cerca de 37°C antes de ser dado ao bebé.

PORQUÊ A PARTIR DO SEXTO MÊS?

Em primeiro lugar, porque o seu bebé obtém todos os nutrientes que necessita para o seu correcto desenvolvimento a partir do leite materno/leite de substituição até aos primeiros seis meses de vida. Para além disso, o risco do bebé desenvolver uma reacção alérgica aos alimentos é menor a partir dos seis meses, especialmente

O LEITE MATERNO

é um alimento riquíssimo e preenche todas as necessidades nutricionais do bebé

se existe historial de alergias na família. Até aos seis meses, o bebé não está preparado para digerir outros alimentos para além do leite materno/leite de substituição. As novas necessidades de alimentação do bebé ocorrem na mesma fase em que se dá o desenvolvimento renal e do sistema digestivo do bebé. Nesta fase, o bebé está mais apto a aceitar novos sabores e texturas.

COMO FAZER A TRANSIÇÃO?

ETAPA 1 (4-6 MESES)

A partir do quarto/sexto mês torna-se necessário complementar a dieta do bebé com outros alimentos, que devem ser oferecidos ao bebé de forma gradual. No entanto, tenha em atenção que estes novos alimentos deverão apenas ser introduzidos por indicação do pediatra. Comece por substituir uma das mamadas ou refeições de biberão por uma papa de legumes. Note, no entanto, que numa



etapa inicial, o bebé precisa adaptar-se à nova forma de alimentação com colher. Nesta primeira etapa, as papas devem ser isentas de grumos, para que o bebé as consiga deglutir sem esforço. As cenouras são uma boa opção de introdução de vegetais. Devido ao seu natural sabor adocicado, são ideais para o paladar do bebé e tornam mais fácil a ingestão de vegetais nesta fase de transição. Quando se introduzem novos alimentos, é necessário oferecer água à criança, preferivelmente nos intervalos das refeições. Pode ainda ser necessária, a suplementação com vitamina B6.

ETAPA 2 (6 A 8 MESES)

O sistema digestivo do bebé está mais desenvolvido e este é o período no qual começam a nascer os primeiros dentes. É nesta fase que o bebé aprende a mastigar, por isso, os alimentos deverão agora apresentar uma textura mais granulosa que estimule e incentive a mastigação.

Após os legumes e os cereais, dos 6 aos 8 meses e caso não opte por um regime vegetariano para o seu bebé (mais informações sobre este tema na nossa revista de Verão 2007 e Inverno 2008, disponíveis em www.celeirodieta.pt), deve introduzir a carne.

Comece por utilizar carnes de aves (frango, peru), dando preferência a opções biológicas. As carnes devem ser bem cozinhadas.

ETAPA 3 (8 A 12 MESES)

A alimentação do bebé é já bastante variada e, por volta dos 12 meses de idade, segundo as linhas orientadoras internacionais e sempre após conselho do pediatra, serão introduzidos o peixe, alguns citrinos e a gema de ovo.

A clara de ovo, pelo seu potencial alergénico deverá ser introduzida mais tarde. Também carnes e peixes gordos e o leite de vaca comercial deverão ser introduzidos mais tardiamente.

Estimular o seu bebé a desempenhar um papel mais activo na alimentação (segurar na colher, etc) é uma boa forma de ajudar o seu correcto desenvolvimento.

REGRAS A SEGUIR

- ▶ Privilegiar uma correcta higienização dos alimentos oferecidos aos bebés.
- ▶ Evitar alimentos industrializados, frequentemente ricos em gorduras hidrogenadas, possuindo sal em excesso e aditivos artificiais.
- ▶ Escolher alimentos de origem biológica, isentos de toxinas e/ou pesticidas.
- ▶ Se optar por uma dieta vegetariana, esta deverá ser particularmente equilibrada e variada, sendo carnes e outros produtos de origem animal substituídos por outros alimentos. O seu pediatra e/ou nutricionista poderão indicar-lhe as escolhas mais acertadas.
- ▶ Permita, e sob vigilância, que o bebé segure o copo e a colher ou use a mãos para treinar alguma coordenação motora e descobrir novas formas e texturas.
- ▶ Varie a forma de apresentação e confecção de determinado alimento.
- ▶ Os horários das refeições devem ser respeitados e transformados em momentos agradáveis.

Agora que já sabe mais sobre a alimentação do bebé, lembre-se que as escolhas alimentares destas fases vão repercutir-se ao longo de toda a sua vida.



LEITE EM PÓ 1 BIO HOLLE (400g)

Leite em pó instantâneo para alimentação desde o nascimento (até aos 6 meses), durante o desmame e na fase de transição. Pode ser parte de uma dieta mista até ao 12º mês. É similar ao leite materno e não possui açúcar adicionado.

PVPR > €8,80



LEITE EM PÓ 2 BIO HOLLE (600g)

Leite em pó de preparação instantânea para alimentação após os 6 meses até aos três anos de idade, como parte de uma dieta variada. É saboroso e nutritivo devido ao conteúdo em amido. Não possui açúcar adicionado.

PVPR > €11,60



PAPA DE MILHO MIUDO BIO HOLLE (250g)

Papa de cereal integral adequado a bebés isenta de glúten, de produtos lácteos e sem açúcar ou sal adicionados. De fácil digestão.

PVPR > €4,00



PURÉ MAÇÃ E BANANA BIO SEM AÇÚCAR DANIVAL (4X110g)

100% fruta. Sem açúcar adicionado sem conservantes nem aditivos. Menos de 65 kcal por pote.

PVPR > €4,15



PURÉ DE CENOURA BIO HOLLE (190g)

Proveniente de agricultura biológica não contém açúcar ou sal adicionados. Pode ser combinado com papas de cereais e é de fácil digestão.

PVPR > €1,65



PURÉ DE FRUTA PÊRA BIO CLEARSRING (2x100g)

Proveniente de agricultura biológica, sem açúcar ou sal adicionados, sem corantes ou conservantes.

PVPR > €1,90

CUIDADOS

com a pele do seu bebé

O manto ácido que protege a pele adulta só inicia o seu desenvolvimento a partir dos quatro anos de idade, pelo que a pele delicada do bebé é extremamente fina e dispõe de muito pouco óleo protector. É também mais sensível e permeável perante variações de temperatura, humidade e cuidados de limpeza inadequados. Para manter saudável a pele do seu bebé é essencial a limpeza regular com produtos adequados com pH neutro, para pele sensível e delicada: champô, gel de banho, óleo de massagem, creme e loção hidratante, entre outros. É importante escolher fórmulas hipoalergénicas, ou seja, sem componentes irritantes, como perfumes ou fragrâncias (os maiores causadores de alergias), parabenos, lanolina, corantes e conservantes sintéticos, entre outros.

OUTROS CONSELHOS

A água do banho deve ser tépida e a roupa do bebé deve ser de algodão e lavada com sabão neutro, evitando o uso de lixívia e detergentes. Preste especial atenção à zona da fralda. Verifique se as pregas da pele se mantêm limpas e secas e mantenha a pele do bebé bem hidratada. Proteja-a contra as agressões ambientais como o sol e o vento.



CREME BEBÉ MUDA DA FRALDA NELSONS (50g)

Este creme hidratante para usar na muda da fralda do bebé proporciona um efeito barreira, protegendo as nádegas do bebé de irritações e vermelhidões. Elaborado com calêndula, urtiga, hipericão e equinácea, é um creme suave adequado à pele sensível e delicada do bebé. Sem fragrâncias e sem lanolina.

PVPR, €9,25



GAMA EARTH'S BEST JASON

Os produtos para bebé da gama Earth's Best da Jason possuem fórmulas suaves. São 70% biológicos, hipoalergénicos, não contêm parabenos nem ingredientes sintéticos ou químicos e possuem Beta-glucano extraído da aveia, que ajuda a hidratar a pele delicada do seu bebé.

CHAMPÔ CREME DE BANHO (250ml)

PVPR, €10,50

CREME HIDRATANTE (125g)

PVPR, €15,00

LOÇÃO CORPORAL (200ml)

PVPR, €13,50

PASTA DE DENTES (50g)

+ ESCOVA DE DENTES

PVPR, €10,90

CROSTA LÁCTEA

+ DICAS

Para remover a crosta láctea (produção excessiva de sebo pelas glândulas sebáceas do couro cabeludo que desaparece com a idade) pode utilizar óleo de amêndoas doces.



GAMA BABY LOGONA

À base de extractos e agentes vegetais biológicos, como óleo de jojoba, óleo de amêndoa e extracto de calêndula, a gama Baby da Logona dá ao seu bebé o cuidado natural que ele precisa. Todos os produtos desta gama são de cosmética natural certificada (BDIH), testados clinicamente e são isentos de corantes, perfumes e conservantes artificiais.

BABY CHAMPÔ DE CALÊNDULA (200ml)

PVPR, €7,45

BABY CREME PARA ROSTO E CORPO DE CALÊNDULA

PVPR, €8,05

BABY GEL DE BANHO DE CALÊNDULA (200ml)

PVPR, €7,45

BABY LOÇÃO CORPORAL DE CALÊNDULA (200g)

PVPR, €8,05

BABY ÓLEO DE MASSAGEM PARA CORPO DE CALÊNDULA

PVPR, €8,05

A celulite tem uma solução natural.

Solgar Gotu Kola é o suplemento alimentar eficaz para a **celulite**. Através duma fórmula natural de extractos de *Centella asiatica* - objecto de diversos estudos clínicos - para além de combater a celulite revela-se uma ajuda também nos casos de ulcera de perna e insuficiência venosa dos membros inferiores, devido à sua acção benéfica no metabolismo do tecido conjuntivo.

Sinta a beleza das suas pernas. Combata saúde e beleza naturalmente.



Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza



Distribuído por:



dietimport

Rua 1ª Dezembro, nº 45 - 3º.º - 1247-057 LISBOA • Tel. 21 033 60 00 • Fax 21 033 60 12 • apoio@dietimport.pt

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



REFLUXO gástrico

NUMA EDIÇÃO ANTERIOR já abordámos a digestão dos alimentos e possíveis problemas. A azia e o refluxo gastro-esofágico são exemplos que iremos agora aprofundar.

A digestão dos alimentos é, em primeiro lugar, física (acção mecânica dos dentes e movimentos peristálticos do estômago) e deveras importante, começando desde logo na boca, situação em que muitas vezes não pensamos! Daí a importância de não só saber o que e quando comer, mas como e de que forma também! Numa segunda fase, dá-se a alteração química, desencadeada pela acção das enzimas, ácidos e minerais. E é a partir desta segunda fase que podem surgir os problemas de digestão.

AZIA

Também denominada de acidez ou pirose, está ligada a uma digestão difícil e prolongada, muitas vezes associada a excessos alimentares ou alcoólicos.

Esta doença tem um impacto negativo na qualidade de vida, aumenta os custos com a saúde e os riscos de complicações no esófago. Calcula-se que 7% da população mundial sofre de azia todos os dias, 15% todas as semanas sofre de episódios de azia e alguns estudos indicam que 50% da população revela ter azia mensalmente. Apenas uma minoria das pessoas procura ajuda do médico. Quando comemos, os alimentos percorrem o esófago (canal de 35 a 40 cm, que liga a boca ao estômago) e, antes de chegarem ao estômago, atravessam o esfíncter esofágico inferior, que deve manter-se fechado após a passagem dos alimentos para impedir que os ácidos digestivos refluem pelo esófago acima. Às vezes, porém, os músculos desse esfíncter perdem a elasticidade e permanecem abertos, permitindo o refluxo que provoca azia.

SINTOMAS

Entre os sintomas mais comuns da azia estão o ardor no centro do peito que pode irradiar da extremidade inferior do esterno à garganta. Ocasionalmente poderá causar dor torácica, com características idênticas à dor da insuficiência coronária (angina de peito). Pode ocorrer também um aumento da salivação.

CAUSAS

Existem vários tipos de acidez:

Acidez funcional – é aquela para a qual não se encontra causa específica.

Acidez de origem “alérgica” – devido à sensibilidade do estômago em relação a determinados alimentos.

Acidez devida a factores externos ao organismo – temos como exemplo a acidez secundária à ingestão de um medicamento.

Acidez de origem psíquica – muitas vezes, a acidez é uma consequência do stress ou depressão.

Acidez orgânica – está associada a uma doença ou lesão do aparelho digestivo (é o caso da hérnia do hiato e esofagite).

REFLUXO GASTRO-ESOFÁGICO

Quando a azia é recorrente trata-se de um sintoma de esofagite, que normalmente é causada por refluxo gastro-esofágico. Este fenómeno acontece devido ao facto de a musculatura que separa o estômago do esófago não se encontrar a funcionar correctamente.

SINTOMAS

A azia é o principal sintoma, que pode piorar, por exemplo, quando se dobra o peito



MINACIA ORTIS (30 comprimidos)

Suplemento alimentar com ingredientes que ajudam a controlar a excessiva acidez gástrica, aumentam a acção protectora da mucosa gástrica e ajudam a diminuir a regurgitação ácida.

PVPR > €11,95



EVITE BEBER
café, chá, cola e outras
bebidas cafeínadas
(a cafeína aumenta
a produção de ácido)



**INFUSÃO DIGESTÃO
YOGI TEA
(15 saquetas)**

Infusão ayurvédica com
cardamomo, funcho, coentros,
malte de cevada, alcaçuz,
hortelã-pimenta, gengibre,
canela, pimenta preta e
cravinho que ajuda na digestão.
Ingredientes 100% biológicos.

PVPR > €4,10

sobre a barriga e quando se deita com o estômago cheio. Por vezes, origina tosse e possível engasgo que atrapalha a respiração, mesmo durante o sono.

A sensação de bola na garganta, alteração na voz, desconforto ao engolir ou as fortes dores no peito são consideradas complicações do refluxo e levam a uma dismotricidade esofágica.

CAUSAS

As causas mais comuns do refluxo gastro-esofágico são a presença de hérnia do hiato, obesidade e tabagismo. O refluxo ácido ligeiro e transitório é frequente e não tem significado patológico.

Pode ocorrer na gravidez e afecta sobretudo os obesos. Nos bebés, até ao primeiro ano de vida, pode ocorrer um refluxo gastro-esofágico excessivo que se se tornar repetitivo, pode levar a infecções e distúrbios respiratórios.

Também a acidez elevada, a excessiva produção de ácido gástrico, as pedras na vesícula, entre outras, contribuem para o refluxo gastro-esofágico.

E a ingestão de alimentos condimentados, gordurosos, o tabaco e o álcool, a má alimentação (dormir logo após a refeição, excesso de comida) são factores que também ocasionam e pioram os efeitos do refluxo.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é feito através de uma endoscopia digestiva alta, que poderá indicar a presença de hérnia de hiato e esofagite.

TRATAMENTO

A azia e o refluxo podem ser aliviados através de: cuidados alimentares, alteração de certos hábitos de vida, medicamentos e a toma de suplementos naturais.

**CUIDADOS
ALIMENTARES**

As refeições não devem ser demasiado abundantes. Os alimentos devem ser bem mastigados e ensalivados; a ingestão de líquidos ao longo do dia (cerca de 1l-1,5l de água) é essencial; descubra os alimentos que lhe provocam azia e evite comê-los; evite bebidas alcoólicas pois o álcool provoca lesões nas mucosas; alguns medicamentos podem provocar azia. Se tal acontecer, fale com o seu médico. **Evite beber água às refeições, será melhor fazê-lo antes ou depois.**

Tente também evitar refeições pesadas ao jantar. O consumo de bananas é aconselhado já que estas formam uma camada protectora na parede do estômago, diminuindo os ataques de acidez.

O chá verde após as refeições é considerado um bom antiácido. Alimentos facilmente

digeríveis, como o queijo fresco, são também aconselhados.

Leve uma vida calma e evite o tabaco.

Tome apenas medicamentos aconselhados pelo seu médico ou técnico de saúde. Prefira antiácidos que não contenham alumínio.

O consumo de leite e bicarbonato para aliviar os sintomas apenas vão camuflar o problema. Existem suplementos naturais que podem ajudar, destacando-se a acção do litotâmnio, alteia, milfolho, alcaçuz e melissa (erva-cidreira).

O litotâmnio é uma alga calcária, rica em substâncias minerais marinhas e em carbonato de cálcio. Além de propriedades antiácidas, fornece cálcio ao organismo, neutraliza a acidez gástrica e evita e reduz as dores de estômago, ardores e refluxo.

A argila branca pode ser utilizada por via oral em certas perturbações digestivas. Ela cobre a mucosa gastrointestinal, protegendo-a do ataque dos ácidos durante a digestão, favorece a cicatrização da mucosa gastrointestinal e absorve as toxinas presentes no tracto digestivo (absorve as substâncias ácidas e alcalinas, permitindo assim manter um pH estável no estômago e intestino).

ÓLEOS alimentares

OS ÓLEOS ALIMENTARES são óleos vegetais obtidos a partir da combinação de óleos de diferentes sementes ou frutos que, depois de processados e submetidos a rigorosos testes de qualidade, são embalados e vendidos ao consumidor final.

IMPORTÂNCIA DOS ÓLEOS

Os óleos vegetais são uma fonte importante de vitaminas e ácidos gordos indispensáveis numa alimentação variada e equilibrada. Apesar de serem 100% gordura, são ricos em ácidos gordos insaturados, e pobres em ácidos gordos saturados, e contêm um baixo teor de colesterol.

Destacam-se pela sua riqueza em ácidos gordos ómega-9, ómega-3 e ómega-6, considerados essenciais uma vez que não são produzidos pelo organismo, tendo que ser ingeridos através da alimentação.

São fundamentais para um crescimento, desenvolvimento e funcionamento saudável do organismo, desempenhando também um papel importante na redução do colesterol, função cardiovascular vascular e sistema imunitário.

Consoante o tipo de óleo vegetal, vamos ter diferentes tipos de composição de ácidos gordos.

São ainda a principal fonte de vitamina E na alimentação, importante antioxidante que ajuda a retardar o envelhecimento das células e dos tecidos do organismo e contribui para o fortalecimento das defesas do organismo; contendo ainda fitoesteróis, com reconhecida acção benéfica na redução do colesterol.

De acordo com a OMS, cerca de 15% a 30% do nosso aporte calórico diário, deve ser fornecido pelas gorduras, corresponden-

**SÃO A PRINCIPAL
FONTE DE
VITAMINA E**
importante antioxidante
que ajuda a retardar
o envelhecimento
das células e dos tecidos
do organismo

do menos de 10% a gorduras saturadas, 10 a 15% a gorduras monoinsaturadas e 7% a 8% a gorduras polinsaturadas. Para que possa desfrutar de todos os benefícios dos óleos alimentares, vamos agora apresentar alguns deles.

ÓLEO DE LINHO

Possui elevado teor de ácido alfa-linolénico, um ácido gordo polinsaturado ómega-3. Apresenta ainda valores consideráveis de ácido linoleico (ómega-6) e de linhanos (substâncias que actuam beneficemente sobre as hormonas).

A ingestão de óleo de sementes de linho é recomendada àqueles que apresentam, na sua dieta, deficiências de ácidos gordos essenciais, principalmente ómega-3, causadas por uma ingestão excessiva de gorduras refinadas. A falta deste tipo de nutrientes pode ser responsável pelo aparecimento e desenvolvimento de inúmeras doenças crónicas degenerativas, como doenças do coração ou cancro. Muitas vezes, esta insuficiência nutritiva é representada por sintomas como fadiga, falta de energia, cabelo fraco e sem brilho, problemas digestivos, prisão de ventre, entre outros.

Destacamos a sua acção na regulação dos níveis de colesterol e, consequentemente, na prevenção de doenças cardiovasculares. É também útil em casos de hipertensão arterial. As sementes de linho auxiliam a digestão e são uma excelente fonte natural de fibras, aumentando o volume das fezes, ao mesmo tempo que o óleo de linho as lubrifica, sendo uma opção em casos de obstipação e problemas diverticulares. As sementes de linho contêm também fitoestrogénios cuja acção é equivalente à hormona sexual feminina estrogénio.

Por esta razão, o óleo de sementes de linho ajuda no ciclo menstrual ao equilibrar os níveis de estrogénio e progesterona. Os linhanos presentes no óleo de sementes de linho parecem, de acordo com alguns estudos, ajudar na prevenção do cancro da mama, da próstata e do cólon.

A melhor forma de usufruir das virtudes do óleo de sementes de linho é na sua forma líquida (de 1 colher de chá a 1 colher de sopa por dia). O sabor é semelhante aos frutos secos que muitos consideram agradável. Utilize-o para temperar pratos já cozinhados ou saladas. Nunca utilize este óleo para cozinhar pois a alta temperatura destrói todas as suas propriedades. Este óleo estraga-se rapidamente, pelo que deve ser conservado no frigorífico e em recipientes que filtrem a luz.

ÓLEO DE SOJA

A soja é uma leguminosa com inúmeras propriedades benéficas em termos de saúde, cuja semente também é utilizada para a produção de óleo alimentar e até biocombustível. É considerado um bom óleo para fritar devido ao seu elevado ponto de fumo. O óleo de soja não é recomendado para temperos já que poderá ter um sabor ligeiro a peixe. Comercialmente, é o mais importante dos óleos, muito usado para margarinas. Faz parte da lista dos óleos mais saudáveis, sendo pobre em gorduras saturadas. Os principais produtores de óleo de soja são os Estados Unidos da América e Brasil.

ÓLEO DE GIRASSOL

O óleo de girassol é extraído da semente do girassol, é utilizado como fonte de alimento. É leve, quase sem gosto, bom para fritar

e para pratos simples onde não se queira mascarar o sabor de outros ingredientes. Pode ser misturado com outros óleos para temperos e é bom para fazer maionese. Usado também como biocombustível.

ÓLEO DE GRAINHA DE UVA

Feito com os restos de grainhas de uva da produção de vinho. De cor amarela esverdeada, sabor agradável e odor suave característico, o óleo de grinha de uva tem uma digestibilidade de 97,2%, comparando com o azeite cuja digestibilidade é de 95%. Com elevados níveis de ómega-6 é também extremamente rico em vitamina E, tendo propriedades antioxidantes e ajudando a prevenir doenças cardiovasculares. Tem um sabor delicado e suave e é adequado para temperos. Muito utilizado na indústria cosmética e farmacêutica.

ÓLEO DE MILHO

Além de ser rico em ácidos gordos polinsaturados e vitamina E, também é rico em Vitamina A, contribuindo para o reforço do sistema imunológico e sendo benéfico para a visão. Com um sabor muito característico, pode ser usado para cozinhar.

ÓLEO DE RÍCINO

Obtém-se a partir das sementes da planta *Ricinus communis*. Ao contrário das sementes, o óleo não é tóxico, pois a ricina não é solúvel no óleo. É um conhecido anti-adsringente. As enzimas libertam ácido ricinoleico, a água acumula-se no intestino e ocorre a irritação das mucosas que aceleram o esvaziamento dos intestinos, sendo usado para “limpar” os intestinos. É utilizado externamente para nutrir a pele e o cabelo.

AZEITE

É composto na sua maioria por ácidos gordos monoinsaturados (70%), dos quais se salienta o ácido oleico. Possui outros componentes igualmente importantes como a vitamina E e A e outros compostos fenólicos, que lhe conferem propriedades antioxidantes. Devido ao seu elevado teor de ácidos gordos monoinsaturados, o consumo de azeite ajuda a reduzir o “mau” colesterol (LDL), mantendo o nível do “bom” colesterol (HDL). Por outro lado, a vitamina E desempenha uma função antioxidante sobre as paredes das artérias. Desta forma, ajuda a prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como aterosclerose, trombose, enfarte cardíaco e acidentes vasculares cerebrais. Ajuda ainda a prevenir a diabetes ao favorecer o metabolismo e a melhorar a assimilação de açúcar e a tolerância à glucose.

De acordo com inúmeras pesquisas, o consumo de azeite poderá contribuir para a prevenção de alguns tipos de cancro, principalmente o cancro da mama. Devido ainda às suas propriedades antioxidantes, ajuda a combater o envelhecimento precoce e a beneficiar o sistema nervoso periférico, bem como o cérebro. Deve consumi-lo cru, sem aquecimento prévio e, de preferência, este deve ser de origem biológica.

Por esta razão, é ideal para temperar saladas e vegetais. Este líquido suporta temperaturas mais elevadas e não se queima se não se ultrapassarem os 180° C. É ainda um excelente óleo de massagem e é adicionado aos óleos essenciais na aromaterapia.

RIQUEZA EM ÓMEGAS E VITAMINA E DE ALGUNS ÓLEOS

Óleo	Ómega-3	Ómega-6	Ómega-9	Vitamina E
Azeite		X	X	X
Óleo de cártamo		X		
Óleo de grinha de uva		X		X
Óleo de noz	X	X		
Óleo de sésamo		X		X
Óleo de linho	X	X		X

ÓLEO DE SÉSAMO

Possui excelentes propriedades emolientes, antioxidantes, entre outras. É especialmente recomendado para as peles oleosas, que o absorvem perfeitamente. Muito utilizado em cosmética e em farmácia, é particularmente indicado também para a elaboração de produtos solares. É extremamente rico em ómega-6, vitamina E e fósforo e é utilizado a nível culinário a frio, uma vez que se queima se for muito aquecido. Usado na cozinha chinesa, do Médio Oriente e Indiana.

ÓLEO DE CÂRTAMO

Insípido e incolor, é semelhante ao óleo de girassol a nível nutricional. Antioxidante natural com propriedades que podem acelerar o metabolismo das gorduras, auxiliando, assim, no controle da obesidade. Também é comercializado sobre a forma de suplemento alimentar. Possui altos teores de ácido linoleico (70%) e oleico (20%) e baixa percentagem de ácido linolénico (3%). É usado principalmente como um óleo de cozinha, tempero para salada, e para a produção de margarina. Também é usado a nível industrial.

ÓLEO DE SEMENTES DE ABÓBORA

Tem propriedades antioxidantes sendo extremamente rico em vitamina E.

ÓLEO DE NOZ

Um óleo rico com um sabor característico a oleaginosas. Pobre em gorduras saturadas, rico em vitamina A e D. Não aqueça demasiado, ideal para temperar saladas e para utilizar na confecção de pratos com massas ou legumes.



ÓLEO DE LINHO BIO BYODO (250ml)

Este óleo de linho de sabor suave é extraído por pressão a frio de sementes de linho de agricultura biológica.

PVPR > €6,75



ÓLEO GIRASSOL BIO CLEARSPRING (500ml)

Com sabor distinto e extremamente agradável, é ideal para saladas, pratos frios e alimentos cozidos no vapor.

PVPR > €4,15



ÓLEO SOJA BIO CLEARSPRING (500ml)

Com elevado teor de lecitina e sabor rico, combina perfeitamente com saladas de grãos e de massa e sopas.

PVPR > €4,45



ÓLEO SÉSAMO BIO VITAQUELL (250ml)

Prensado a frio, não refinado e obtido sem a utilização de químicos. Contém ácidos gordos essenciais e é proveniente de agricultura biológica certificada por de-013 öko.

PVPR > €5,45



AZEITE VIRGEM EXTRA BIO NATUREFOODS (500ml)

Azeite extra virgem, 100% biológico. Ideal para temperar saladas e cozinhar.

PVPR > €4,75





A FITOTERAPIA

SABIA QUE
muitos medicamentos,
alguns bem conhecidos,
como a aspirina, derivam
de plantas? A aspirina
deriva da casca
de salgueiro.



O QUE É?

A fitoterapia é um método terapêutico que recorre às plantas. A sua origem é conhecida desde tempos remotos, pois as plantas foram, durante muito tempo, o único tratamento ao alcance do homem. Alguns povos, como os chineses e os indianos, conservam ainda uma forte tradição neste âmbito, enquanto outros, como os ocidentais, perderam essa tradição à medida que a medicina “convencional” ganhava importância. No entanto, nas últimas décadas, o interesse pela fitoterapia tem vindo a crescer, devido ao facto de muitas pessoas procurarem opções mais naturais, para evitarem os efeitos secundários de muitos medicamentos. Por outro lado, os inúmeros estudos e pesquisas que se realizam com plantas têm vindo a comprovar as suas propriedades benéficas, contribuindo, assim, para o aumento da confiança dos consumidores.

COMO FUNCIONA

As plantas são constituídas por complexos químicos que contêm minerais, vitaminas, óleos voláteis, entre muitas outras substâncias. Para além do princípio activo da planta, a fitoterapia utiliza também a planta toda, pois os fitoterapeutas acreditam que o seu poder reside nessa sinergia. A fitoterapia usa algas e

plantas marinhas, bolbos, raízes, flores, óleos essenciais, cascas, sementes e folhas, de plantas selvagens, ervas aromáticas, especiarias, frutos e vegetais. São muitas as propriedades que se encontram nas plantas: antibacterianas, antifúngicas, antifatulentas, adaptogénicas, sedativas, calmantes, tónicos, fortificantes, estimulantes, etc.

QUE PROBLEMAS PODE ALIVIAR?

A fitoterapia não pretende de forma alguma substituir a medicina tradicional, pois actua mais em cooperação do que em sua oposição. Assim, as plantas são utilizadas sobretudo para prevenir e/ou ajudar a controlar algumas doenças, aliviando alguns sintomas. Os fitoterapeutas têm uma abordagem holística, visando o bem-estar e o equilíbrio do organismo. São muitas as plantas e as suas propriedades benéficas que aqui se possam enumerar.

SEGURANÇA

As tomas recomendadas não devem ser excedidas e, em caso de gravidez, amamentação, toma de algum medicamento ou na existência de doença, o conselho médico ou do técnico de saúde é importante antes da toma de alguma planta.

DIFERENTES APRESENTAÇÕES:

TINTURAS

Preparação de plantas com álcool, a fim de extrair e conservar as suas propriedades. Para tomar oralmente, em pequenas quantidades.

INFUSÕES

Às partes escolhidas da planta acrescenta-se água a ferver, deixando-se repousar durante alguns minutos, bebendo-se em seguida.

DECOCÇÕES

As partes da planta são colocadas a ferver juntamente com a água. Após ferver cerca de 10 minutos, cõa-se e bebe-se.

COMPRIMIDOS E CÁPSULAS

Contêm o princípio activo da planta e/ou outras partes da mesma. Tomam-se como qualquer outro fármaco.

CREMES E BÁLSAMOS

São aplicados externamente para aliviar a pele.

COMPRESSAS QUENTES OU FRIAS

Mergulha-se um pano na infusão aconselhada e aplica-se na zona afectada. Normalmente são usadas para combater dores e problemas das articulações.

CATAPLASMAS

Preparados com plantas frescas ou secas humedecidas transformadas numa pasta com água quente, sendo aplicadas com ligaduras para, por exemplo, ajudar a aliviar dores articulares.

BANHO DE ERVAS

Coloca-se uma saqueta com as plantas aconselhadas ou óleos essenciais na água do banho para, por exemplo, ajudar a relaxar.

Kaminomoto

カミノモト

NA PRIMAVERA
PROTEJA o seu CABELLO,
PARA QUE ESTE CRESÇA FORTE E SAUDÁVEL



カミノモト



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

RÉSULTADOS COMPROVADOS!

BÉTULA

USADA COMO COADJUVANTE NO TRATAMENTO DE DOENÇAS das vias urinárias por infecção bacteriana ou inflamação como a pielonefrites, uretrites e cistites – a administração da bétula revela-se útil para prevenir a formação de cálculos a nível renal ou da bexiga.

A bétula (*Betula pubescens* ou *Betula pendula*), também designada por vidoeiro, é uma árvore da família das Betuláceas, de origem euro-asiática e comum nas zonas temperadas da Ásia e América do Norte. Encontra-se em bosques e matas sendo também cultivada. Em Portugal, é espontânea nas regiões montanhosas do nordeste transmontano e na Serra da Estrela, onde é também cultivada. Apresenta um tronco branco, copa cónico-piramidal, folhas simples e ovaladas e a sua floração ocorre de Abril a Maio. Pode atingir os 20m de altura e chegar até aos 100 anos de idade. A sua madeira é bastante apreciada e utilizada para efectuar trabalhos de carpintaria.

Na fitoterapia utilizam-se as folhas e, por vezes, as cascas e gemas.

Salienta-se que para a sua utilização em fitoterapia, as folhas devem conter, no mínimo, 1,5% de flavonóides, expressos em hiperosídeo.

As folhas de bétula, pelos flavonóides, vitamina C e sais minerais, são responsáveis pela diurese que favorece a eliminação de água, ureia e ácido úrico, ajudando a reduzir vários tipos de edemas, nomeadamente os decorrentes de disfunções renais e cardíacas. As preparações à base de bétula são empregues com sucesso em casos de gota e, como adjuvante, na obesidade por apresentarem acções depurativa e anorexígena.

As suas propriedades diuréticas permitem

INFUSÃO

As preparações à base de bétula podem ser administradas sob a forma de infusão

ainda uma acção benéfica sobre episódios de inflamação articular acompanhada de edema, como por exemplo em alguns casos de artrite reumatóide e de flebites.

As preparações à base de bétula podem ser administradas sob a forma de infusão (3 a 5g de folhas por chávena, a beber três vezes ao dia), cozimento (4g de casca ou gemas por 150ml, a consumir três vezes ao dia, preferencialmente entre as refeições) ou tintura 1:10 (50 a 100 gotas, 1 a 3 vezes por dia).

A nível externo, é por vezes empregue como auxílio à cicatrização de pele afectada com acne ou seborreia, uma vez que possui propriedades anti-sépticas e adstringentes. Sob a forma de banhos e compressas, poderá ainda ser útil como adjuvante do tratamento de celulite. Para tal, deverão utilizar-se cozimentos a 4%.

Mais uma vez, apresentamos-lhe um auxílio da Natureza. Aproveite-o e comece já a preparar o seu corpo para o tempo quente que se aproxima!

AS FOLHAS DE BÉTULA

São responsáveis pela diurese que favorece a eliminação de água, ureia e ácido úrico, devido aos flavonóides, vitamina C e sais minerais.



METHODDRAINE DEPURATIVO EXPRESS (7 ampolas)

Composto por 6 ingredientes activos (alcachofra, tamarindo, bardana, funcho, chá verde e bétula) fortemente concentrados, MethodDraine DEPURATIVO Express actua rápida e eficazmente nas 5 vias naturais de eliminação (emunctórias). A bétula, rica em flavonóides (agentes antioxidantes potentes) exerce uma forte acção aquarética: eliminação urinária sem perda de minerais. 100% biológico.

PVPR > €14,95

Já tentou de tudo

e continua às voltas com o trânsito intestinal irregular?

Figos e tâmaras

estimulam e devolvem o movimento intestinal

Tamarindo

estimula

Ruibarbo

estimula suavemente a contração dos intestinos

1 milhão de pessoas já encontraram a saída.

Eficácia

91,7%

testada

Continua sem ver a saída para o seu problema de trânsito intestinal irregular? Siga as indicações de 1 milhão de consumidores: Frutos & Fibras, o cubo original de eficácia comprovada* dos Laboratórios Ortis, à base de frutas naturalmente ricas em fibras, 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.

*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.

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 **celeiro**dietas e também em farmácias e parafarmácias.

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

Se não encontrar o produto ou deseja receber informações sobre o mesmo ou outros produtos da gama Ortis, envie um email para marketing@dietimport.pt ou ligue 219 543 125.



ORTIS

Suave para mim,
eficaz para o meu trânsito intestinal

Distribuidor Exclusivo: Dietimport S.A. R. 1º Dezembro, 1145,
2ºds. 1249-087 Lisboa - Tel. 219 306 000 - Fax 219 306 012

O armário DE “REMÉDIOS” naturais

SAIBA QUAIS SÃO OS “REMÉDIOS” que deve ter sempre em casa e como os conservar em bom estado e segurança. Porque mais vale prevenir do que remediar.



Um kit de primeiros socorros é sempre bastante útil em casa, no local de trabalho ou ainda para levar durante as férias: na praia, no campo ou até na cidade. Também aqui a Natureza pode dar o seu contributo, pois as plantas oferecem boas soluções e actuam de forma rápida e eficiente em casos de pequenas emergências e problemas comuns. O objectivo não é substituir os serviços de emergência nem os profissionais de saúde, mas sim lidar de forma o mais eficiente possível com situações menos graves numa vertente mais natural e saudável. Os problemas mais graves (como fracturas, infecções ou doenças) requerem cuidados médicos. As grávidas ou pessoas com doenças crónicas devem sempre consultar o médico antes de utilizarem qualquer produto. É importante ainda manter o armário de remédios num

local seco e fresco, para que os produtos se mantenham em boas condições, e afastados do alcance das crianças.

Para além de alguns artigos básicos como pensos rápidos, algodão, compressas, cotonetes, tesoura, termómetro, entre outros, eis algumas sugestões mais naturais que devem figurar no seu armário de remédios. Porque mais vale prevenir do que remediar!

PÉ-DE-ATLETA

O óleo de Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*) possui importantes propriedades antifúngicas sendo amplamente utilizado no

tratamento de micoses cutâneas, como o pé-de-atleta. Aplica-se externamente.

PEQUENAS QUEIMADURAS E QUEIMADURAS SOLARES

As propriedades medicinais do Aloe vera são conhecidas desde os tempos mais remotos tendo, por exemplo, sido utilizado por Cleópatra há mais de 2000 anos para proteger a sua pele do forte sol egípcio e, assim, preservar a sua beleza. O gel de aloé é particularmente eficaz na pele lesionada: alivia a dor, acelera o tempo de cicatrização e pode ainda evitar a formação de bolhas e marcas.

PICADAS DE INSETOS

São úteis repelentes de insectos e loções para aplicar após a picada para aliviar os sintomas. Opte por produtos com ingredientes naturais à base de plantas (citronela, eucalipto, gerânio, Aloe vera, hipericão e malaleuca, entre outras) e sem substâncias nocivas (DEET, PABA ou parabenos).

**NÓDOAS NEGRAS E PEQUENOS ARRANHÕES**

A principal utilização da Arnica (*Arnica montana*) é no tratamento de contusões. As lactonas presentes nesta planta inibem o derrame de sangue subcutâneo e evitam a inflamação dos tecidos em redor da área lesada. Pode encontrar esta planta disponível em creme, spray ou stick para ajudar a minorar os efeitos de pequenas quedas.

**PRISÃO DE VENTRE**

São úteis plantas que contêm mucilagem, como o psílio, que tornam as fezes mais moles e volumosas. O figo, o ruibarbo, o tamarindo, a tâmara e a goma de guar fornecem fibras, favorecendo o trânsito intestinal e actuando rapidamente. O psílio encontra-se disponível em pó ou em cápsulas. Existem também fórmulas ricas em fibras sob a forma de cubos, xaropes ou comprimidos.

**PÉ-DE-ATELETA**

Preparado a partir de óleo de melaleuca puro da Austrália, tradicionalmente utilizado como anti-séptico, o creme protector é eficaz como desinfectante para aplicação tópica em caso de cortes, arranhões e escoriações, prevenindo os problemas de pele provocados por microrganismos.

CREME PROTECTOR COM MELALEUCA NELSONS (30g)
PVPR > €9,90

**NÓDOAS NEGRAS E PEQUENOS ARRANHÕES**

O spray suavizante de arnica é um produto suave e eficaz contendo extracto natural de arnica. Levemente perfumado. Proporciona todos os benefícios da arnica num prático pulverizador que pode ser aplicado de forma fácil e rápida em áreas extensas ou de difícil acesso no seguimento de uma pancada, escoriações leves ou para aliviar os músculos doridos após o exercício.

ARNICARE SPRAY NELSONS (50ml)
PVPR > €7,50

**PRISÃO DE VENTRE**

Com tâmaras, figos, ruibarbo e tamarindo, actua eficaz e suavemente contribuindo para o conforto de um trânsito intestinal regular.

FRUTOS & FIBRAS ORTIS
(24 cubos) PVPR > €12,90
(24 comp.) PVPR > €12,90

**PICADAS DE INSETOS**

À base de tinturas herbais e óleos voláteis, esta loção protege a pele do ataque de mosquitos, moscardos, formigas, aranhas, abelhas e vespas. Particularmente suave e com um cheiro agradável, é bastante económico na sua aplicação, inofensivo para o ambiente e pode ser administrado em crianças, sendo activo durante três horas após a aplicação.

HELPIC® SPRAY
PVPR > €7,70

**PEQUENAS QUEIMADURAS E QUEIMADURAS SOLARES**

O Aloe vera é um dos melhores hidratantes naturais, neste gel encontra-se em elevada concentração, resultando numa fórmula não oleosa e que é bem absorvida pela pele. Este gel é um óptimo hidratante diário para todo o corpo, em especial após exposição solar. Sem parabenos, biodegradável e sem ingredientes de origem animal.

GEL HIDRATANTE COM ALATOÍNA E ALOE VERA A 98% JASON (250g)
PVPR > €8,40

**DIARREIA**

Indicado em situações de problemas intestinais, como diarreia e convalescença após toma de antibióticos.

MULTI-BILLION DOPHILUS SOLGAR
(60 cápsulas vegetais)
PVPR > €29,95



PRÓPOLIS

Conhecida como “antibiótico” natural a própolis é uma goma-resina produzida pelas abelhas para proteger a colmeia.



PROPOLIS EM GOTAS ORTIS (50ml)

PVPR > €19,90

INDISPENSÁVEL

Tenha sempre à mão tintura de própolis para desinfetar pequenas feridas, verrugas, borbulhas e aftas. E reforce as defesas naturais com própolis aquando dos primeiros sinais de constipação.



ESSENCIAL

Tenha sempre consigo um frasco de Rescue Remedy. Apenas 2 vaporizações do spray vão ajudar a trazer a calma e a tranquilidade após algum stress emocional. A famosa fórmula de Rescue Remedy é feita a partir de 5 essências florais do Dr. Bach: Rock Rose (para o terror e o pânico), Impatiens (para a irritação e a impaciência), Star of Bethlehem (para o choque), Clematis (para a falta de concentração) e Cherry Plum (para os pensamentos irracionais).

GOTAS (10ml) PVPR > €10,00

SPRAY (7ml) PVPR > €10,00

PASTILHAS (50g) PVPR > €8,30

ENJOOS

O Gengibre (*Zingiber officinale*) é um antiemético eficaz, útil em casos de enjoos, provocados pelo movimento (viagens de avião, barco, carro, etc.). Ao contrário do que sucede com certos medicamentos, a característica antiemética do gengibre não desencadeia efeitos secundários desagradáveis, como é o caso da sonolência. Indispensável para levar na sua mala de viagem!

DORES DE CABEÇA

Determinadas plantas podem ajudar a diminuir as dores de cabeça, como o Salgueiro (*Salix alba*), por exemplo, que é utilizado há milhares de anos, devido, entre outras, às suas propriedades anti-inflamatórias e analgésicas. A Matricária (*Tanacetum parthenium*) é indispensável em qualquer armário de remédios naturais, pois ajuda a aliviar as dores de cabeças e as enxaquecas, diminuindo a sua intensidade e frequência.

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Algumas opções naturais podem ajudar a atenuar sintomas como cólicas, flatulência, azia (refluxo gastroesofágico), entre outros. 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 milefólio contribuem para aliviar as sensações de acidez gástrica. O funcho é vulgarmente utilizado para combater a flatulência.



INSÓNIAS

Existem muitas plantas que podem ajudar a recuperar uma boa noite de sono, entre as quais salientamos a Valeriana (*Valeriana officinalis*). Esta planta é um dos tranquilizantes vegetais mais populares e, segundo estudos, é eficaz no tratamento da insónia e melhora a qualidade do sono, não causando dependência.



PREVENÇÃO DE RESFRIADOS

Existem substâncias que podem ajudar a reforçar as defesas imunitárias, a aliviar os sintomas e a combater a infecção. Tenha sempre disponível no seu armário de remédios vitamina C, zinco, sabugueiro, equinácea e própolis.

DIARREIA

Como forma preventiva, tenha no seu armário de remédios uma fórmula de probióticos, que contenha nomeadamente *acidophilus*, para ajudar a manter e restaurar o equilíbrio da flora intestinal.



INSÓNIAS

Este produto é produzido a partir do extracto estandardizado de raiz de valeriana, contendo 0,8% de ácido valerénico, associado aos componentes totais da raiz. Isto confere ao produto uma elevada potência e qualidade.

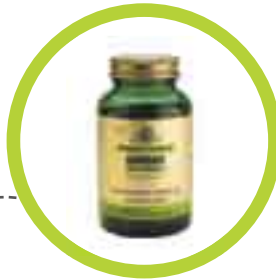
VALERIANA - EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)
PVPR > €16,20



DORES DE CABEÇA

Foi comprovado clinicamente que a matricária tem propriedades que lhe permitem diminuir a intensidade e a frequência das enxaquecas. Este seu efeito benéfico parece ser devido em grande parte à sua propriedade inibidora da produção de substâncias promotoras da inflamação.

MATRICÁRIA - EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA FOLHA SOLGAR (60 comprimidos)
PVPR > €11,95



ENJOOS

Através de vários estudos realizados, verificou-se que o gengibre é um eficaz antiemético, ou seja, útil em casos de enjoos, tanto provocados pelo movimento (viagens de avião, barco, carro, etc.), como originados por situações pós-operatórias. Para além disso, e por se tratar de uma planta cujos efeitos tóxicos são praticamente inexistentes, pode ser utilizado em casos de enjoos matinais durante a gravidez.

GENGIBRE - EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)
PVPR > €20,60



PREVENÇÃO RESFRIADOS

Gama Propex - permite suavizar, libertar e acalmar as vias respiratórias, bem como estimular as defesas naturais do organismo.

COMFORT XAROPE (150ml) PVPR > €12,90

EXPRESS COMPRIMIDOS PVPR > €13,90

FLUIDITY XAROPE (150ml) PVPR > €12,90

EQUINÁCEA + PRÓPOLIS GOTAS (100ml) PVPR > €19,90

EQUINÁCEA (100ml) PVPR > €15,85

PRÓPOLIS (50ml) PVPR > €19,90

IMMUNO (60 comprimidos) PVPR > €14,90

XSPRAY (24ml) PVPR > €12,90



PROBLEMAS DIGESTIVOS

Com a sinergia de 7 ingredientes naturais, é uma ajuda rápida e eficaz em caso de sensação de acidez gástrica.

MINACIA ORTIS (36 comprimidos)
PVPR > €11,95



PROBLEMAS DIGESTIVOS

O funcho é também há muito utilizado para aliviar problemas digestivos.

INFUSÃO DE FUNCHO TEEKANNE (20 saquetas)
PVPR > €2,55

Seja mais ECOLÓGICO no local de trabalho

APRENDA ALGUMAS REGRAS BÁSICAS que ajudam a fazer do seu escritório um espaço mais verde, mais consciente e mais responsável. Depois, partilhe-as com os seus colegas para juntos protegerem o ambiente.

Nunca é demais relembrar a importância da reciclagem. Nem todos os resíduos são “lixo”, por isso, reciclar ajuda a evitar a contaminação dos solos e das águas, a manter as cidades mais limpas, a reduzir a escassez de matérias-primas, a economizar energia, para além de ajudar a gerar riqueza e postos de trabalho. Porém, antes de reciclar é essencial reduzir e reutilizar os materiais com que lidamos diariamente. Trata-se da já conhecida política dos três RRR – Reduzir, Reutilizar e Reciclar. Para além das nossas casas, haverá melhor local para implementá-la do que no local de trabalho?

DICAS PARA COLOCAR EM PRÁTICA DESDE JÁ:

Faça um uso racional do papel: Prefira papel e envelopes reciclados. Nunca imprima ou faça fotocópias desnecessariamente – faça as revisões e as correcções directamente no computador; use as folhas dos dois lados ou faça blocos de notas com papel usado; depois de usar o papel de ambos os lados, separe-o para reciclar; reduza a quantidade de correio interno e faxes – envie e-mails; no caso de necessidade de correio interno, faça-o em envelopes usados.

Tente usar menos agrafos. Use mais clips ou elásticos pois são materiais reutilizáveis. E porque não usar “agrafadores” mais ecológicos, como aqueles que não utilizam agrafos? Ainda não são muito comuns, mas agramam com eficiência até cerca de 4 folhas e para além de ecológicos são mais económicos.

Recicle os consumíveis informáticos como toners e cartuchos usados, pois quando colocados no lixo comum representam uma fonte de poluição e toxicidade ambiental. Muitos deles são reutilizados, poupando assim recursos naturais. Existem empresas que os recolhem gratuitamente ou até pagam para os levantar, sendo estes posteriormente valorizados ou reciclados convenientemente.

No que se refere à energia eléctrica, saiba o que pode fazer para ser mais ecológico. Por exemplo, se trabalha num local com boa iluminação natural, reduza a quantidade de lâmpadas acesas. No Verão,

utilize os estores para impedir que o sol aqueça demasiado o local de trabalho, evitando assim a necessidade de ligar o ar condicionado durante longos períodos. Quando sair, desligue as luzes e não deixe o computador nem o ecrã em stand by.

Não deite o plástico junto do lixo comum. Não custa nada ao fim do dia reciclar a garrafa de água. E os copos de café e as colheres de plástico? Pense na quantidade de plástico gerada pelos cafés que se bebem ao longo do dia... Tome a iniciativa e peça para colocar um ecoponto amarelo junto da máquina de café. É que tal fomentar a utilização de chávenas de café ou chá pessoais em loiça? Além de ecológica é também uma medida mais económica!

Divulgue estas e outras ideias amigas do ambiente junto dos seus colegas e chefias e consciencialize-os, pois a participação de todos é importante para ajudar a proteger o ambiente.



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





consultório

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

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



Tenho 31 anos. Há alguns anos que sofro de queda de cabelo. Já procurei vários dermatologistas, fiz vários tratamentos e nada resultou, apenas ameniza a situação. Eu tinha uma farta cabeleira com imenso volume e actualmente tenho cabelo muito fino e cerca de 30% do cabelo que tinha. Que poderei fazer para me crescer novamente o cabelo e deixar de me cair cabelo? Estou desesperada.

Marta

Cara leitora,

Um cabelo forte, brilhante e bonito, unhas resistentes e pele fresca e radiosa, são indicadores visíveis de uma boa saúde, para a qual contribuem nutrientes essenciais como as vitaminas e minerais, que devemos ingerir diariamente. Existem, contudo, um conjunto de factores que podem condicionar o aspecto do cabelo, das unhas e da pele de forma negativa (poluição, stress, exposição à luz solar, alimentação desequilibrada, entre outros). O nosso cabelo cresce a partir dos folículos capilares cerca de um milímetro por mês. Diariamente, quando o escovamos e/ou lavamos, perdemos entre 50 a 150

fios, que são repostos pelo ciclo normal de crescimento. Com o envelhecimento, as alterações hormonais, a falta de nutrientes essenciais, o stress e a poluição, este ciclo é perturbado, o tempo de descanso dos folículos capilares torna-se maior e a velocidade de crescimento menor, o que resulta numa falha de cabelo mais acentuada. A saúde do cabelo deve ser suportada desde o interior e o auxílio de alguns nutrientes é fundamental para este equilíbrio.

A alopecia pode ter várias causas. Pode ter uma evolução progressiva, resolução espontânea ou controlada com tratamento médico. Pode ser congénita, que não será o seu caso; traumática; neurótica; secundária; seborreica; androgénica, mais vulgar nos homens; emocional; bioquímica, uma vez que a maior parte das pessoas com algum tipo de alergia apresentam uma maior propensão para a calvície.

O primeiro passo no tratamento da alopecia é definir qual a sua causa, depois, poderão ser várias as opções às quais pode recorrer, consoante o diagnóstico obtido. Soluções capilares, implante capilar, champôs de tratamento ou vitaminas. Uma vez que não nos indica o diagnóstico e não sabemos o motivo aparente para esta sua queda de cabelo, falaremos apenas nos conselhos gerais. O cabelo, a pele e as unhas são compostos por tecido conjuntivo, sendo o colagénio o componente do tecido conectivo que lhe confere elasticidade e resistência. O MSM (Metilsulfonilmetano), um composto orgânico rico em enxofre, é uma fonte excelente para a síntese do colagénio, ocorre naturalmente na natureza, nomeadamente numa grande variedade de frutos, vegetais e cereais e pode ser encontrado na planta medicinal cavalinha.

O zinco também é importante e necessário na síntese do colagénio uma vez que facilita a ligação das fibras de colagénio à matriz proteica que a rodeia, nos tendões. O silício, o selénio, a vitamina C e o cálcio

são também nutrientes importantes. Existem alguns suplementos alimentares que possuem alguns dos compostos acima referidos que favorecem o fortalecimento do cabelo, pele e unhas, contribuindo para a sua saúde e para a manutenção do seu bom aspecto. O cabelo readquire o brilho e a vitalidade naturais, tornando-se menos quebradiço e mais sedoso!

Poderá ainda aplicar no seu cabelo ampolas ant queda de manhã e à noite durante 30 dias.

Deixamos-lhe ainda alguns conselhos que poderão ser úteis: lave regularmente o seu cabelo com um champô de boa qualidade fortificante, aplicando de seguida condicionador, evite o excesso de tratamentos químicos, evite a exposição solar prolongada, utilize o secador na temperatura média, mantendo-o em constante movimento e corte regularmente o seu cabelo.



Tenho 53 anos, algum excesso de peso, tirando isso encontro-me bem de saúde. Contudo, a minha esposa queixa-se que ressono cada vez mais, situação que me deixa constrangido, pois para além de a perturbar, também eu já não consigo dormir bem, não sei o que fazer.

Eduardo

Caro leitor,

O ressonar são sons provocados pela respiração, quer da boca quer do nariz durante o sono. É uma situação mais frequente nos homens, entre os 30 e os 35 anos e agrava-se com a idade. Muito comum e muitas vezes objecto de brincadeiras, trata-se de uma desordem do sono que pode ter consequências médicas graves.

Tem alguma alergia respiratória? Estas



poderão acentuar o ressonar, neste caso deverá tratar a alergia e tomar um anti-histamínico ou descongestionante nasal, de acordo com o seu médico.

Refere ter excesso de peso. Procure apoio de um nutricionista, pois a manutenção de um peso saudável tem também influência no problema de que se queixa. Quando o ressonar altera o sono do próprio ressonador, pode afectar todo o seu dia-a-dia, uma vez que nem deixa descansar, nem descansar! Se o ressonar for intenso e interrompido por pausas respiratórias, poderemos estar a falar de apneia do sono. Também a obstrução nasal ou estar-se constipado podem ser a causa do ressonar. À medida que o sono se torna mais profundo, os músculos relaxam, inclusive os respiratórios. O problema poderá estar a nível cerebral nalguns casos em que este se esquece de dar instruções aos músculos responsáveis pela respiração. O doente adormece, pára de respirar, acorda, reinicia a respiração, adormece... e o ciclo mantém-se. Consequentemente, surge o acordar cansado, a sonolência durante o dia e a qualquer hora, alterações de humor, dores de cabeça matinais, boca seca, azia, tensão alta, levantar durante a noite para urinar, arritmias cardíacas nocturnas, etc. Neste caso o doente deve dirigir-se a uma consulta do sono para ser feito um diagnóstico e o tratamento aconselhado. Podemos deixar alguns conselhos gerais: evite dormir de costas, a posição em que dorme é uma das principais razões do ressonar, durma de lado. E mantenha a cabeça

elevada, utilize 2 almofadas se necessário, ao respirar melhor, ressonará menos. É importante que não fume, o fumo é irritante para a garganta e seca a mucosa nasal. Evite também álcool e tranquilizantes, pois actuam a nível do sistema nervoso central e relaxam os músculos da garganta, aumentando a probabilidade de ressonar. Organize-se de forma a ter horários certos para dormir. Tudo para noites mais silenciosas.



No próximo mês iniciarei uma viagem pelo continente africano. Tomei já medicação profilática para algumas doenças, mas gostaria de realizar alguma prevenção contra eventuais episódios de diarreia do viajante. O que me aconselha?

Gustavo

Caro leitor,

A vulgarmente designada diarreia do viajante ocorre normalmente por ingestão de água ou alimentos contaminados com bactérias patogénicas. Além das medidas de higiene básicas e que incluem a não ingestão de alimentos mal cozinhados, saladas e água não engarrafada, a suplementação com organismos probióticos permite reforçar as nossas defesas a nível intestinal e prevenir ou combater mais eficazmente uma eventual infecção. Através da fermentação de fibra no nosso tracto intestinal, as bactérias probióticas são capazes de produzir vários ácidos orgânicos. Estes ácidos reduzem o pH do meio intestinal tornando-o um ambiente hostil para bactérias patogénicas, parasitas e leveduras. Para resultados óptimos sugere-se normalmente que a suplementação com estirpes probióticas dos géneros *Acidophilus* e *Bifidobacterium* se inicie cerca de três semanas antes do início da viagem e se prolongam até duas semanas após o seu término, assegurando-se assim a manutenção da saúde intestinal.



Tenho medo de andar de avião e estou a planear uma viagem em breve. Haverá alguma alternativa natural que me permita controlar a ansiedade que sinto antes de cada viagem?

Emília

Cara leitora,

A ansiedade é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de medo, perigo ou de tensão e é marcada por sensações corporais desagradáveis. Este é um problema psicológico que se traduz por um sentimento de insegurança ou medo sem fundamento real. Todos nós sofremos de ansiedade em determinado momento das nossas vidas, sem que essa ansiedade se transforme num problema patológico. Existem, contudo, diferentes graus e situações de ansiedade. Em algumas pessoas, a ansiedade exprime-se por um sentimento de medo, inquietação e/ou sensação de perigo iminente. Algumas substâncias presentes em suplementos alimentares podem ser úteis em caso de ansiedade e ataques de pânico, permitindo a redução da sua frequência e uma melhoria do seu bem-estar. Destaco algumas que considero serem particularmente úteis como a L-teanina, o 5-HTP, o magnésio, a rodiola e a valeriana. Deverá ainda aprender a resolver os episódios de maior ansiedade/pânico, reconhecendo-os previamente no sentido de actuar o mais rapidamente possível. Durante a crise, respire pausada e profundamente tentando concentrar-se nesta acção e retome a sua vida normal assim que o episódio de crise estiver resolvido. Acima de tudo, é essencial que mantenha a calma.



FAIAL

colecção de paisagens



DESCONTO 10%*

NA APRESENTAÇÃO DO
CARTÃO CELEIRODIETA



Na infinitude das águas atlânticas, entre a América e a velha Europa, encontramos nove ilhas vulcânicas, todas elas repletas de encantos. Mas, centremo-nos numa ilha apenas, o Faial, separada da ilha do Pico pelo Mar do Canal. São muitos os encantos desta ilha. Mas, certamente, a beleza natural que encontramos ao caminhar pelos seus trilhos destaca-se. É fácil percorrer os trilhos do Faial desde a belíssima Caldeira situada no centro da ilha (1.043 metros de altitude) até ao Vulcão dos Capelinhos, cuja erupção de 1957-58 refez a linha de costa e proporciona uma paisagem única. Sugerimos que inicie o percurso nas cristas da Caldeira, onde a vegetação se refresca nos nevoeiros frequentes e os

ACOMPANHE-NOS ao longo de um percurso na ilha do Faial, descobrindo paisagens únicas de rara beleza.

cedros-do-mato e loureiros baloçam ao sabor do vento Norte. Ao longo do passeio, contempla-se algumas espécies endémicas, como o sanguinho, o pau-branco e a uva-da-serra. Este coberto vegetal, raro em todo o arquipélago, encontra aqui um verdadeiro santuário.

O percurso é quase todo feito em descidas, entre levadas e florestas, campos de pastagens e antigos cones vulcânicos. Entre paisagens naturais e humanizadas, adquire-se uma ampla noção da flora das ilhas ao longo de 20 quilómetros que

podem ser feitos alternadamente com automóvel.

Para este passeio, leve consigo um guia de plantas dos Açores, que poderá ser adquirido na cidade da Horta, e prepare uma merenda pois existem locais próprios para fazer um piquenique. Leve água e um impermeável, pois nos Açores quando não chove é porque vai chover.

Este passeio na ilha do Faial, com a designação "Sea to Summit", pode ser feito com a agência Papa-Léguas durante os meses de Verão.



DURAÇÃO DA VIAGEM: 6 DIAS

O PREÇO INCLUI

- › Transfer do aeroporto da Horta para a doca da Horta e vice-versa.
- › Transfer da doca da Horta para a Ilha do Pico e vice-versa (carreira normal).
- › Subida ao topo do ponto mais alto de Portugal - Montanha do Pico (inclui: transfer 36km até ao sopé da montanha; Guia Profissional; água, seguro, lanternas, certificado, t-shirt e pernoita na montanha).
- › Whale Watching.
- › Visita à Ilha do Faial (inclui: transfer em carreira normal; Guia Profissional; caminhada na Caldeira e visita ao Vulcão dos Capelinhos).
- › Seguro.
- › Refeições de acordo com o quadro: inclui pequeno-almoço em Hotel.
- › Alojamento em Hotel de 4 estrelas na cidade da Madalena - Ilha do Pico.
- › Visita à Ilha de S. Jorge e Caminhada guiada na Fajã de Santo Cristo com todos os transferes incluídos e serviço de guia.

CONTACTOS

PAPA-LÉGUAS, Viagens e Turismo, Lda.

Rua Conde de Sabugosa, 3F 1700-115
Lisboa Portugal
Telefone: 00 351 21 8452689/90
Fax: 00 351 21 8452693
Alvará DGT: 953/98
www.papa-leguas.com

CONDIÇÕES

1. Os utilizadores Cartão Cliente **celeiro**dieta podem usufruir de descontos na viagem Açores - Sea to Summit em qualquer data durante o ano de 2010.
2. O desconto inclui 10% sobre o preço terra, não contemplando o voo e suplementos individuais.
3. O pagamento deve ser realizado por cheque ou transferência bancária.

P.V.P. €830,00

***Preço Utilizadores Cartão
de cliente Celeiro
€747,00 (- 10%)**

TÓQUIO

uma cidade de contrastes fascinantes



MODERNIDADE E TRADIÇÃO. Existem dois universos paralelos na cidade de Tóquio. Se por um lado, são bem visíveis os sinais do Japão moderno, pelo outro, encontramos a essência do Japão tradicional.

O QUE VER

Com mais de oito milhões de habitantes, podemos afirmar que Tóquio é uma cidade que contém várias cidades. São muitos os bairros que merecem uma visita. Os arranha-céus e salões de jogos de Shinjuku, o mercado de peixe de Tsukiji, as famosas passeadeiras pedonais de Shibuya, o templo Meiji e o templo Sensoji, os bares de Roppongi Hills, os teatros de Ginza, as lojas da rua Omotesando, os jovens excêntricos que circulam nos arredores da estação Harajuku e os jardins do palácio, onde a família imperial reside, a uma curta caminhada de Tokyo station. Um cruzeiro no rio Sumida permite conhecer outra perspectiva da cidade.

Recomendamos ainda que passeie pelo bairro de Asakusa para encontrar o Templo de Sensoi, onde experimentará um ambiente de grande serenidade. Por último, durante o fim-de-semana, vá até Harajuku onde excentricidade é a palavra de ordem, já que é frequentado por punks e raparigas vestidas de boneca.

O QUE FAZER

Karaoke, salas de jogos, lutas de sumo e piqueniques nos jardins, são alguns dos passatempos preferidos dos habitantes desta cidade onde é possível fazer um turismo low budget, ao contrário do que se possa imaginar. Para refeições económicas, procure um dos muitos snack-bares que permitem escolher uma refeição de forma rápida. Vegetais, massas, sushi e diversos tipos de espetadas são algumas das propostas gastronómicas locais mais frequentes. Encontra também muitos estabelecimentos que vendem caixas “bento” (refeição take-away) que tantas pessoas levam para os bancos de jardim.

COMPRAS

Junto ao templo de Asakusa, pode comprar trajes tradicionais (kimonos e yucas), bonecas, pastelaria típica, à base de feijão e castanha, e chá verde, entre outros. Para artigos electrónicos, vá ao bairro de Akihabara. Em Ginza encontra muitos armazéns de vários pisos, como o Mitsukoshi ou o Seibu.

COMO IR

Viaje na Primavera, para poder contemplar as cerejeiras em flor, ou no Outono, para apreciar a paleta de cores da natureza.

Eis algumas das companhias aéreas que voam de Lisboa para Tóquio

Euroatlantic

Esta companhia portuguesa vai iniciar já neste Verão uma ligação aérea directa entre Lisboa e Tóquio, com voos semanais ao longo do ano.
www.euroatlantic.pt

KLM

Lisboa-Amsterdão-Tóquio
Preço: 790€ (taxas incluídas)
www.klm.com

British Airways

Lisboa-Londres-Tóquio
Preço: 886€ (taxas incluídas)
Nota: Valores baseados em simulações para o mês Março



Foto: ©JNTO

Funcho Flatulência  100% BIO - 50ML	Cidreira Relaxante  100% BIO - 50ML	Echinacea Resistência  100% BIO - 50ML	Cardo Mariano Digestão  100% BIO - 50ML	Lúpulo Calmante  100% BIO - 50ML
Cavalinha Unhas e Cabelo  100% BIO - 50ML	Panax Ginseng Tônico  100% BIO - 50ML	Alcachofra Colesterol  100% BIO - 50ML	Crataegus Circulação  100% BIO - 50ML	Castanha da Índia Pernas Cansadas  100% BIO - 50ML
Valeriana Bom Sono  100% BIO - 50ML	 Concentração Memória Zumbidos Circulação BIO  PRODUTO DE AGRICULTURA BIOLÓGICA			Hamamélis Varizes  100% BIO - 50ML
Algas Emagrecimento  100% BIO - 50ML	 Imunidade Resistência “Antibiótico Natural”			Calêndula Pele Saudável  100% BIO - 50ML
Passiflora Acção Relaxante  100% BIO - 50ML				Urtiga Acção Purificante  100% BIO - 50ML
Harpago Articulações  100% BIO - 50ML				Dente de Leão Digestão  100% BIO - 50ML
Arando Vermelho Vias Urinárias  100% BIO - 50ML	Salva Anti-Transpirante  100% BIO - 50ML	Unha de Gato Resistência  100% BIO - 50ML	Tomilho Vias Respiratórias  100% BIO - 50ML	Gingko biloba Memória  100% BIO - 50ML



Farmoplex, Lda
Apoio a cliente
Tel.219663873



Os produtos naturais Biover respondem a estritas normas de qualidade.
A sua composição é elaborada cientificamente.
Eles merecem a sua confiança.

Sabia que as sementes de GIRASSOL

SÃO UMA FONTE IMPORTANTE DE ÁCIDOS GORDOS ESSENCIAIS E VITAMINAS E, A E B?

O girassol é uma planta originária da América do Norte onde era cultivado tradicionalmente pelos índios para a sua alimentação. Chegou à Europa em meados do século XVI, sendo inicialmente cultivado como planta ornamental.

As sementes de girassol são uma fonte importante de ácidos gordos essenciais ómega-6 (ácido linoleico). Essencial para um crescimento e desenvolvimento saudável do organismo, o ácido linoleico desempenha também um papel importante na redução de risco de doenças cardiovasculares e do colesterol, função vascular e sistema imunitário.

Também são ricas em vitamina E, importante antioxidante que ajuda a retardar o envelhecimento das células e dos tecidos do organismo e contribui para o fortalecimento das defesas do organismo (bom funcionamento do sistema imunitário). Também possuem vitaminas A e B. São vários os mitos que a esta planta estão associados. Simboliza fama, sucesso, sorte e felicidade e na Hungria, acredita-se que a semente do girassol cura a infertilidade, e que se forem colocadas sementes na beira da janela de uma casa onde haja uma mulher grávida, o filho será do sexo masculino. Em Espanha, diz-se ainda que para se ter sorte são necessários onze girassóis.

Estas sementes também são usadas na alimentação de pássaros em cativeiro além de serem umas das mais utilizadas na nossa alimentação. As famosas pipas são sementes de girassol tostadas com sal, comidas como petisco ou hoje em dia já incluídas na panificação. No Brasil têm sido utilizadas na produção de biodiesel.

AS SEMENTES DE GIRASSOL

Desempenham um papel importante na redução de risco de doenças cardiovasculares e do colesterol, função vascular e sistema imunitário.



PASSATEMPO ○ TESTE DE MEMÓRIA

Tape as perguntas e observe atentamente estas tacinhas de molho durante 60 segundos. A seguir tape a imagem e responda às perguntas correctamente.



1. Quantas tacinhas há?
2. Quantas tacinhas têm molho?
3. De que cor é o molho da tacinha que está no meio?
4. Quantas tacinhas são da mesma cor e têm o mesmo molho?
5. De que cor é a tacinha vazia?

Respostas:
1. Cinco
2. Quatro
3. Verde
4. Duas
5. Cinzenta

BELEZA PÉS

e CUIDADOS

Agora que o tempo começa a convidar para o uso de calçado mais leve, saiba tudo o que pode fazer para manter os seus pés bonitos e bem tratados.

Com a chegada da Primavera, optamos por calçado mais leve e arejado. Muitas pessoas já tiram as sandálias e chinelos de praia dos armários. No entanto, depois de longos meses escondidos e esquecidos dentro das botas, os pés precisam de um tratamento de beleza especial para voltarem à cena em grande estilo! Descubra a selecção de produtos a não esquecer nesta estação!

DICAS PÉS SEMPRE BONITOS E SAUDÁVEIS:

- ▶ Use sapatos confortáveis. Sapatos muito apertados à frente podem deformar as unhas, agravar joanetas e criar calosidades.
- ▶ Prefira saltos largos e baixos. Os saltos altos prejudicam a postura e podem causar dores nos pés, nas pernas e nas costas.
- ▶ Prefira calçado de couro, pele ou lona, materiais que se adaptam ao pé deixando-o respirar e evitando o surgimento de calosidades.
- ▶ As solas devem ser flexíveis para que possa movimentar os pés à vontade. Devem ter boa aderência para evitar quedas.
- ▶ Regularmente, faça exfoliação aos calcanhares e planta dos pés, onde a pele é mais espessa e resistente e acumula células mortas e calosidades. Faça-o após o banho quando a pele está mais macia.
- ▶ Se tiver calos, vá à pedicura. Pode usar pensos calicidas, mas evite produtos muito abrasivos.
- ▶ Use um creme, ou máscara, nutritivo e hidratante para amaciar a pele da planta do pé, que sofre fricção constante dos sapatos e meias. Hidratando-o irá impedir gretas e fissuras.
- ▶ As cutículas protegem as unhas de infecções. Portanto, não as corte: utilize óleo de amêndoas doces para empurrá-las.
- ▶ Para evitar que as unhas dos pés encravem, corte-as de forma recta, respeitando o seu trajecto natural.
- ▶ Prefira as meias de algodão, pois estas absorvem o suor. Mude-as diariamente.



① RELAXAMENTO DOS PÉS

Por sofrerem muito ao suportar diariamente todo o nosso peso, os pés precisam de uma recompensa! Com o **Gel Desodorizante Refrescante Montagne Jeunesse (25ml)** refresque e alivie as tensões após um dia cansativo.

PVPR > €1,65

② EXFOLIAÇÃO

A exfoliação ajuda a remover as células mortas e as calosidades que se acumulam nos calcanhares e na zona plantar dos pés. O **Gel Desodorizante Exfoliante Montagne Jeunesse (25ml)**, à base de melancia e menta, ajuda a reduzir as zonas secas e rugosas dos pés. A sua fórmula única auxilia na eliminação dos maus odores e mantém os pés suaves.

PVPR > €1,65

③ Também o **Gel refrescante para pernas e pés cansados Montagne Jeunesse (25ml)**, devido aos extractos naturais de ginja e menta, tem uma acção refrescante e relaxante sobre as pernas e pés cansados.

PVPR > €1,65

④ LIMPEZA

A Montagne Jeunesse desenvolveu duas fórmulas que, em conjunto, vão tornar os seus pés mais limpos e suaves. A **Máscara Dupla para Pés Emulsão (12ml) + Loção Hidratante (5ml)** ajuda a limpar, aliviar a fadiga e suavizar a pele dos seus pés. A emulsão para banho dos pés, à base de toranja e hortelã-pimenta, vai limpar e atenuar as rugosidades dos pés e a loção hidratante à base de hortelã-comum e hortelã-pimenta auxilia a suavizar a pele dos seus pés, prevenindo o aparecimento de fissuras.

PVPR > €1,65



HIGIENE

Lave os pés diariamente com um sabonete neutro, secando-os bem, principalmente entre os dedos, para evitar o aparecimento de fungos.

5 HIDRATAÇÃO

A pele dos pés endurece quando está sujeita a um esforço excessivo, causando dor quando é pressionada. Cada passo pode ser um sacrifício, se a pele estiver seca e gretada. Para evitar estas situações a Gehwol desenvolveu o **Creme Lipidro (125ml)**, que ajuda a restabelecer o equilíbrio hidro-lipídico da pele dos pés. Rico em óleos vegetais, como o óleo de espinheiro-amarelo e de abacate, ureia e extractos de algas, amacia, hidratata, desodoriza e nutre as peles mais secas e sensíveis.

PVPR > €9,60

- 6 Se já sofre com pele gretada, pode optar pelo **Balm Creme Pele Seca e Gretada Ghewol (75ml)**. Rico em substâncias amaciantes como a lanolina e o óleo de abacate, ajuda a reestruturar a pele seca e gretada. O Aloé vera actua mantendo o nível de hidratação natural da pele.

PVPR > €6,25

7 MAU ODOR

Apesar de não “dar nas vistas”, o mau odor dos pés é um problema desagradável que pode incomodar bastante. E, às vezes, a lavagem dos pés não é suficiente para eliminá-lo. Mas felizmente, há solução para isso! O **Spray Desodorizante para pés Gehwol (150ml)**, com óleos essenciais de rosmaninho e alfavaca com extractos de camomila e hortelã e pantenol, revitaliza, estimula e desodoriza por muito tempo os seus pés, ajudando a prevenir o aparecimento de problemas de pele provocados por microrganismos. A pele fica limpa, macia e perfumada.

PVPR > €9,40

- 8 Para complementar este cuidado, recomenda-se a utilização do **Pó para os Pés da Gehwol (100g)**, que mantém os pés secos e frescos, sem cheiros, ajudando a prevenir o aparecimento de problemas de pele, provocados por microrganismos.

PVPR > €5,35

9 CUIDADO E BELEZA DAS UNHAS

Se quer pôr fim às unhas amarelas, com manchas escuras e desvitalizadas, o **Líquido para Unhas Nail Clear (30ml)** é a solução ideal para si. Com óleo de melaleuca e ácido undecilénico (ingredientes com propriedades antigermes e antifúngicas), o Nail Clear ajuda a condicionar, revitalizar e melhorar a aparência das unhas. Tem fácil aplicação (com pincel aplicador), secagem rápida e é transparente.

PVPR > €19,55

- 10 As unhas quebradiças também são um problema comum. Para além de pouco estéticas, limitam a protecção natural dos pés. O **Med Creme Protector para Unhas Gehwol (15ml)**, por conter óleo vegetal de germen de trigo, pantenol e bisabolol, cuida e protege a pele e as unhas. As unhas frágeis ficam mais fortes e saudáveis.

PVPR > €8,65



THE OPERA SHOW

6 A 17 DE ABRIL

Auditório dos Oceanos | Casino Lisboa

Bach, Beethoven, Mozart, Dvorak e Puccini como nunca os ouviu. Este é um espectáculo que recria conhecidas árias de ópera numa nova paisagem visual animada pela teatralidade com coreografias plenas de atitude. Exuberante, surpreendente e evocativo, The Opera Show destaca-se pela composição colorida dos cenários e por um guarda-roupa arrojado. Dividido em três actos, o espectáculo propõe uma viagem a diferentes épocas musicais. Do glamour dos palácios italianos ao ambiente pós-guerra da década de 40, culminando na loucura do rock'n'roll.



FOREVER TANGO

27 DE ABRIL A 9 DE MAIO

Auditório dos Oceanos | Casino Lisboa

A paixão e a entrega próprias da tradição argentina sobem ao palco num espectáculo de música e dança, pleno de drama e de sensualidade. Deixe-se contagiar pela cultura e ritmos rioplatenses deste espectáculo de Tango, da Broadway. Em FOREVER TANGO, a voz de Carlos Morel presta homenagem a Carlos Gardel. O ritmo é marcado pela orquestra ao vivo e o bandoneón, instrumento típico do tango, tem um lugar destaque.

HORÁRIO:

3ª a Domingo | 22h

Sábados e Domingos também às 17h

BILHETES A PARTIR DE 30€



BÉJART BALLET LAUSANNE

ESTREIA A 13 DE MAIO

Coliseu de Lisboa

Béjart Ballet Lausanne apresenta Ballet for Life, uma coreografia original de Maurice Béjart, de 1997, com o título "Le Presbytère Na Rien Perdu de Son Charme ni le Jardin de son Éclat". Inspirado nas vidas e mortes prematuras de Freddy Mercury e do bailarino Jorge Donn, Ballet for Life assenta na mais vívida expressão de optimismo e esperança. Descrita pelo autor como um "hino à juventude", a obra conta com a fusão da música dos Queen e Mozart. Os figurinos são assinados por Gianni Versace.

HORÁRIO:

De 13 a 16 de Maio | Quinta, Sexta às 21h30

Sábado às 16h00 e às 21h30

Domingo às 16h00

BILHETES A PARTIR DE 20€

CLUBE DA COMÉDIA

Aldo Lima, Bruno Nogueira, Eduardo Madeira, Francisco Menezes, Nilton e Óscar Branco são os seis humoristas do Clube de Comédia. Juntos, irão fazer actuações de Stand Up Comedy, entre 16 e 28 Março, no Auditório dos Oceanos no Casino Lisboa e nos dias 9 e 10 de Abril no Coliseu do Porto. Estes comediantes vão andar em digressão pelo país nas seguintes datas:

Março:

16 a 28 - Lisboa

12 - Silves

Abril:

9 e 10 - Porto

17 - Seia

23 - Guimarães

24 - Silveiro

30 - Vila Real

Maio:

8 - Lavra

15 - Sever do Vouga

21 - Abrantes

BILHETES A PARTIR DE 10€

Digressão - no local do espectáculo



Beleza a partir do interior

Hidrata, Nutre e Rejuvenesce a Sua Pele

Hidra +

Colagénio + Vitamina E
Marinho



www.chi.pt

60 CÁPSULAS

Suplemento Alimentar



Os produtos CHI estão à venda nas lojas de produtos naturais, lojas cerejeirodista e em espaços dietéticos



HERBATINT

Criada em 1970, a HERBATINT especializou-se em colorações capilares permanentes formuladas a partir de extractos vegetais e sem amoníaco.

Em 1960, pelas mãos de Michele Albergo, nasceu em Roma a empresa familiar de produtos para o cuidado dos cabelos Antica Erboristeria S.P.A. que veio a desenvolver os produtos Herbatint. Naquela época, a indústria de produtos para o cuidado dos cabelos era dominada pelas grandes empresas químicas multinacionais. Albergo, com uma intuição brilhante, foi o pioneiro na formulação de colorações capilares produzidas quase que totalmente a partir de extractos vegetais. Ele descobriu uma forma de proteger a estrutura do cabelo através da redução de ingredientes químicos e explorando

a sinergia natural que alguns extractos vegetais ofereciam em alternativa.

Para isso, Albergo recebeu a preciosa ajuda de um ervanário Suíço que não só lhe passou seus conhecimentos, como também o ajudou no desenvolvimento de cosméticos vegetais.

Quando morreu, o mestre de Michele Albergo deixou-lhe todas as suas fórmulas e pesquisas que, até então, tinham passado de geração em geração na família do mestre Suíço. Esse foi o início do processo que levou Albergo a formular a alternativa mais natural para tinturas químicas.



○ MICHELE ALBERGO

Fundador da empresa familiar de produtos para o cuidado dos cabelos Antica Erboristeria S.P.A.

EXTRACTOS VEGETAIS PRESENTES NAS COLORAÇÕES HERBATINT:

ALOE BARBADENSIS



- Entre mais de 250 tipos de Aloé, o *Aloe barbadensis* usado nos produtos Herbatint é o que possui o maior número de propriedades e é oriundo de agricultura biológica. Os seus princípios activos são extraídos a frio para manter a sua eficácia. As enzimas, proteínas, mucopolisacarídeos, carboidratos, vitaminas A, C e E e pantenol, não só revigoram e protegem o cabelo durante a aplicação, mas também fazem com que a coloração penetre profundamente, mantendo a cor por mais tempo. Por possuir propriedades anti-inflamatórias, suavizantes e antibacterianas, o Aloé vera nutre e protege a pele, melhorando a tolerância para aqueles que são mais sensíveis ou alérgicos.

LIMNANTHES ALBA



- Planta do norte da Califórnia e do sul do Oregon. Os seus princípios activos, vitamina E e F, proteínas, fibras, aminoácidos e glucose encontram-se nas suas sementes e são extraídos a frio para que as suas propriedades se mantenham. Além de revigorar e nutrir o cabelo, contribui para a maior duração da coloração e do seu brilho.

BÉTULA ALBA



- A sua cor cinzenta advém da betulina, a qual possui propriedades balsâmicas, revigorantes e remineralizantes para o cabelo. A sua propriedade anti-séptica protege o couro cabeludo.

HAMAMELIS VIRGINIANA



- Planta típica da América do Norte cultivada em plantações biológicas para preservar os princípios activos presentes nos óleos essenciais, ácidos gordos e flavonóides que dão a coloração e o brilho ao cabelo. São ainda um tónico para limpar o couro cabeludo.

ECHINACEA ANGUSTIFOLIA



- Há nove diferentes tipos de equinácea, mas a angustifolia é a que tem os mais importantes princípios activos para a área da cosmética. Os seus princípios activos (ácidos gordos, betaina e polisacarídeos) extraídos das suas folhas têm propriedades hidratantes e anti-septicas.

VALE DE DESCONTO

€3,00

Spray de Arnica Nelsons (50ml)

NÓDOAS NEGRAS E DORES MUSCULARES APÓS EXERCÍCIO

Todos os benefícios da arnica num pulverizador que pode ser aplicado após uma pancada ou para aliviar os músculos doridos depois do exercício. Alivia dores musculares e articulares.



VALE DE DESCONTO

€2,70

Peso Ideal Bional (80 cápsulas)

ACELERA O TRÂNSITO INTESTINAL

À base de sene, bétula, feijoeiro e gatinha, Peso Ideal proporciona a combinação perfeita para ajudar a acelerar o trânsito intestinal.



VALE DE DESCONTO

€1,50

Gama Yunnan Tuocha Distriborg

As propriedades benéficas do chá Yunnan Tuocha® provêm de uma terra longínqua e isolada do sul da China, nomeadamente da província de Yunnan. Nesse local, a 1500m de altitude, plantas do chá desenvolvem as suas qualidades num solo rico que lhes confere substâncias essenciais.



VALE DE DESCONTO

€0,50

Batidos Multipower Multaben (500ml)

SUPORE PARA MASSA MUSCULAR

Os Batidos Proteicos são deliciosos e pobres em calorias. Desfrute dos Batidos nos sabores morango, baunilha e chocolate.



VALE DE DESCONTO

€0,50

Creme de Cozinha Soyatoo (300ml)

ALTERNATIVA VEGETAL ÀS NATAS

O creme de soja para cozinhar Soyatoo é bio, 100% vegetal, sem colesterol e sem lactose. Ideal para substituir as natas nas receitas culinárias.



OFERTA:

NA COMPRA DA EMBALAGEM
VENAL 90 COMPRIMIDOS
(LIMITADO AO STOCK EXISTENTE)

Venal creme Bional (75ml)

PERNAS PESADAS E CANSADAS

Venal creme contém ingredientes naturais activos que ajudam a devolver a beleza, a leveza e a energia às suas pernas. Ajuda a aliviar a sensação de pernas cansadas, a reduzir a incidência de pés inchados e veias dilatadas e a melhorar as câimbras nocturnas.



OFERTA

VALE DE DESCONTO

€3,00

Spray de Arnica Nelsons (500ml)
NÓDOAS NEGRAS E DORES MUSCULARES
APÓS EXERCÍCIO

Válido até 30/06/2010. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. 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

€2,70

Peso Ideal Bional (80 capsulas)
ACELERA O TRÂNSITO INTESTINAL

Válido até 30/06/2010. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



VALE DE DESCONTO

€1,50

Gama Yunnan Tuocha Distriborg

Válido até 30/06/2010. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. 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

€0,50

Batidos Multipower Multablen (500ml)
SUPORTE PARA MASSA MUSCULAR

Válido até 30/06/2010. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. 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

€0,50

Creme de Cozinha Soyatoo (300ml)
ALTERNATIVA VEGETAL ÀS NATAS

Válido até 30/06/2010. Oferta válida apenas nas lojas **celeiro**dieta. 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:

**NA COMPRA DA EMBALAGEM
VENAL 90 COMPRIMIDOS**
(LIMITADO AO STOCK EXISTENTE)

Venal creme Bional (75ml)
PERNAS PESADAS E CANSADAS

Válido até 30/06/2010. Oferta válida apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem de Venal 90 comprimidos. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.



A HERBATINT FOI A PIONEIRA
na indústria de coloração capilar
natural por introduzir uma fórmula
natural sem precedentes

Finalmente, no fim da década de 60, Michele Albergro criou uma fórmula industrial de coloração capilar permanente produzida a partir de extractos vegetais sem amoníaco e com uma percentagem muito baixa de peróxido de hidrogénio. Esta fórmula extraordinária assegurava a cobertura do cabelo grisalho desde a primeira aplicação sem danificar a sua estrutura de forma mais natural.

Assim, nasceu a Herbatint, que tem sido líder incontestável neste mercado durante trinta anos, ganhando o selo de aprovação do consumidor. A marca conquistou a merecida popularidade pelo mundo, sendo hoje vendida em 28 países.

A Herbatint foi a pioneira na indústria de coloração capilar natural por introduzir uma fórmula natural sem precedentes. Os produtos Herbatint sobressaem em qualidade e satisfação dos consumidores. Tais resultados só podem ser atingidos graças a uma rotina metódica de controlo de qualidade das matérias-primas, a rigorosos níveis de produção, às mais avançadas análises microbiológicas e toxicológicas do produto final, assim como à longa experiência na indústria da cosmética natural. Tudo isto coloca a Herbatint à frente da concorrência.



**OS PRODUTOS
HERBATINT**

são vendidos em mais
de 28 países.



SALADA
DE FUSILLI



SUFLÊ
DE TOFU



CREME
DE ESPARGOS



CHEESECAKE
DE LIMÃO E AVEIA

SUFLÊ DE TOFU

Para 4 pessoas ±50 min.



INGREDIENTES:

- 1 cebola bio
- 400 g de tofu natural bio Provamel partido em pequenos pedaços
- 1 chávena de farinha de trigo bio Naturefoods
- 3/4 de chávena de bebida de soja bio adoçada Provamel
- 1/2 chávena de óleo de girassol bio Vitaquell
- 1 colher de sopa de fermento em pó Baule Volante
- 2 colheres de sopa de molho de soja bio Clearspring
- Sal e pimenta bio Sonnentor a gosto
- Margarina de soja bio Provamel q.b.

PREPARAÇÃO

Desfaça os pequenos pedaços de tofu, adicione bem os restantes ingredientes e misture bem até obter uma massa macia, quase líquida.

Coloque numa forma untada com margarina de soja o preparado, e leve ao forno a uma temperatura média durante 40 minutos, aproximadamente.

Depois desfrute da sua preparação.



SALADA DE FUSILLI

Para 4 pessoas ±30 min.



INGREDIENTES:

- 400 g de massa fusilli semi-integral bio Clearspring
- 250 g de raminhos de brócolos bio
- 250 g de raminhos de couve-flor bio
- 400 g de tomate cereja amarelo e vermelho bio
- 2 chalotas bio
- 2 colheres de salsa ou manjerona
- Sal de baixo teor de sódio Lo Salt
- 4 colheres de azeite extra virgem bio Naturefoods
- 2-3 colheres de sopa de sumo de limão bio

PREPARAÇÃO

Coza a massa em água com sal até ficar al dente, escorra e reserve. Descasque as chalotas, pique grosseiramente e refogue-as por alguns minutos. Escalde a couve-flor e os brócolos em água com sal de baixo teor de sódio durante cerca de 3-4 minutos. Escorra e reserve. Lave os tomates e corte ao meio. Misture a massa com os legumes, e tempere com o azeite misturado com sumo de limão e sal a gosto. Deixe arrefecer, rectifique os temperos, adicione as ervas e sirva.



CHEESECAKE DE LIMÃO E AVEIA

12 Fatias ±45 min.



INGREDIENTES:

- 360g bolachas flocos de aveia bio Naturefoods (2 pacotes)
- 125g margarina de soja bio Provamel, derretida
- 75g de açúcar light Silverspoon Billington's
- 225g de "queijo" creme de soja Tofutti original (1 pacote)
- 250ml creme de cozinha de soja ("natas") bio Provamel (1 pacote)
- Sumo e casca de 1 limão bio
- 1 colher de chá de flocos de ágar-ágar Naturefoods (150ml de água)

PREPARAÇÃO

Esmague as bolachas e coloque-as numa taça. Junte a margarina derretida e mexa. Calque bem esta mistura numa forma de bolo forrada com papel vegetal. Leve ao frigorífico por 30 min. Coloque o açúcar light, o "queijo" creme de soja, o creme de soja de cozinha, o sumo e a casca de limão no liquidificador e triture. Prepare os flocos de ágar-ágar: dilua 1 colher de sopa em 150ml de água e ferva durante 5 min.; adicione ao preparado anterior. Verta esta mistura sobre a base e coloque no frigorífico. Deixe arrefecer até solidificar. Retire da forma, retirando também o papel vegetal. Sirva guarnecido com frutos vermelhos e doce de morango.



CREME DE ESPARGOS

Para 2 pessoas ±30 min.



INGREDIENTES:

- 1 cebola média bio cortada em quatro
- 1 dente de alho bio
- 15 espargos verdes bio lavados, arranjados e cortados
- 75cl de água
- 250ml de creme de cozinha de soja Provamel
- Azeite extra virgem Naturefoods q.b.

PREPARAÇÃO

Coloque num tacho, ao lume, a cebola, o dente de alho e os espargos com a água. Deixe ferver durante cerca 20 minutos. Triture tudo e, ao mesmo tempo, junte o azeite. Adicione o creme de cozinha Provamel até ficar cremoso. Pronto a servir.



O QUE SIGNIFICA...



EDEMA ou retenção de líquidos é a acumulação anormal de líquido nos tecidos do organismo, que pode ser visível (inchaço) ou não e ser localizada ou generalizada a todo o corpo. Existem vários distúrbios que podem interferir no delicado equilíbrio dos líquidos, causando edema, como insuficiência cardíaca, insuficiência venosa (varizes), síndrome pré-menstrual, insuficiência renal, contusões e traumatismos, entre outros e ainda certos fármacos. Muitas vezes, são úteis substâncias diuréticas, pois ajudam a diminuir a retenção de líquidos do organismo, favorecendo ou estimulando a excreção urinária. **Algumas plantas 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.



ESTROGÉNIOS

São hormonas sexuais femininas, produzidas pelos ovários, implicadas na regulação da menstruação, na reprodução e noutros processos do desenvolvimento sexual da mulher. Os fitoestrogénios são substâncias de origem vegetal, presentes na soja e noutras plantas, com propriedades estrogénicas. Podem ajudar a aliviar os sintomas de desequilíbrios hormonais na mulher, sendo particularmente úteis na menopausa e perimenopausa e na prevenção da osteoporose. Podem ainda reduzir o risco de certos tipos de cancro, como o cancro da próstata. Exemplos de fitoestrogénios são as isoflavonas de soja ou os presentes na planta Pueraria mirifica.



ENZIMAS

Proteínas que aceleram reacções e processos químicos no organismo, como a digestão e a produção de energia. A deficiência enzimática pode desencadear vários problemas, como intolerâncias alimentares. Um exemplo é a intolerância à lactose, em que a deficiência da enzima lactase impede o organismo de digerir correctamente a lactose (açúcar do leite), dando origem a problemas como abdómen inchado, flatulência, diarreia e câibras abdominais. As enzimas digestivas facilitam a digestão dos alimentos, facilitando a absorção de nutrientes. Existem enzimas específicas para digerir hidratos de carbono, proteínas e lípidos. **Eis algumas:** amilase, protease, prozima, lipase e pancreatina.

VITAMINA E

É uma vitamina lipossolúvel com actividade antioxidante muito importante, protegendo todas as estruturas de elementos como metais pesados, radicais livres e outras substâncias tóxicas. Designa um grupo de compostos semelhantes, os tocoferóis, que ocorrem em quatro formas principais: alfa, beta, gama e deltatoferóis. Para além de protectora, esta vitamina actua ainda na função imunitária, ajuda a proteger contra doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro e contribui para a cicatrização da pele. Entre as fontes alimentares mais ricas de vitamina E **salientam-se:** óleo de gérmen de trigo, amêndoas, avelãs, amendoins, sementes de girassol, abacate, óleos vegetais, cereais integrais e legumes de folha verde.



ESTER-C®

É uma forma registada de vitamina C não ácida. É altamente absorvível e possui a mesma capacidade antioxidante que a vitamina C simples, com a vantagem de não irritar o estômago pois tem pH neutro.



ESCUTELÁRIA

É uma planta (*Scutellaria baicalensis*) usada na Medicina Tradicional Chinesa rica em flavonóides que apresentam uma importante actividade anti-inflamatória e antialérgica. Estes compostos são ainda antioxidantes. Devido a estas características, a escutelária tem sido utilizada na prevenção e diminuição de problemas provocados por alergias a factores ambientais e alimentares, bem como em condições inflamatórias.

Música & Som TERAPIA

Parceria celeirodieta e Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa

SONS ESPONTÂNEOS E SONS DOS INSTRUMENTOS musicais têm correspondência com emoções, sistemas e órgãos.

Embora pouco divulgada no Ocidente, a terapia musical existe também na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). O facto de o equilíbrio físico estar directamente relacionado com as emoções e estas estarem relacionadas com os órgãos, leva a que, a partir de certos tipos de música, certos estados emocionais possam emergir – influenciando, por sua vez, um determinado sistema de órgãos. Muito dificilmente alguém poderá ficar indiferente ao som de um instrumento suave como a flauta ou o som delicado de uma harpa. Esse estado de espírito será diferente daquele provocado pelo ribombar de um tambor. A música pode inquietar, pode trazer alegria, tristeza e até mesmo raiva ou medo.

Uma das teorias de base da MTC é a dos cinco elementos (ou cinco movimentos), nomeadamente, a Madeira, o Fogo, a Terra, o Metal e a Água. Em MTC cada um desses elementos tem também órgãos e sons específicos correspondentes.

A Madeira, que corresponde ao Fígado, tem como som associado o grito. Não é improvável que ao consultar um especialista de Medicina Tradicional Chinesa

sa este lhe prescreva, como forma de terapia, gritar. O som do grito alivia as tensões e liberta; um bom grito ocasional pode ser um acto terapêutico bastante eficaz. Os sons de percussão forte podem também induzir a um movimento de desbloqueio dos tendões e dos seios das articulações que, segundo a MTC, são regidos pelo Fígado. Um bom exemplo disso é a música de dança actual ou as músicas étnicas em que o tambor desempenha um papel predominante.

O som que rege o elemento Fogo, associado ao Coração, é o riso. Rir faz bem, acalma o espírito, liberta-o, é como a água de um riacho, ou o som de uma flauta “endiabrada”. Assobiar, ouvir Mozart ou música irlandesa, por exemplo, recomenda-se para estados de cansaço físico ou mental e mau humor. O som associado ao elemento Terra é o canto. O Baço-Pâncreas corresponde ao elemento Terra, logo trata-se de um canto com raízes, um canto forte. Um bom exemplo são os cantares típicos alentejanos, pausados e “redondos”. Ou um qualquer outro tipo de cantares tradicionais ligados à terra, como os cantares relacionados com as colheitas. Ao elemento Metal cabe o som do choro e o órgão Pulmão. Chorar em certas ocasiões também pode ser benéfico pois solta muitas tensões que se acumulam especialmente na área do peito. Estando o órgão Pulmão ligado ao elemento Metal, está também relacionado com sons metálicos. Um trompete ou um saxofone muito facilmente parecem chorar.

Dado o seu som extremamente metálico, o xilofone também é um instrumento de característica predominantemente metal. Uma boa obra de jazz ou de uma orquestra de metais pode ser uma boa oferta para aqueles dias de chuva e tristeza latente.

Ao Rim e ao elemento Água cabe o som do gemido. O gemido é todo aquele som suave como o vento de Inverno sempre presente. Flautas delicadas, cantos gregorianos, obras clássicas com uma cadência constante e música “new age” são boas escolhas para a nutrição do Rim.

Analisar os nossos gostos musicais pode afinal ser uma forma de perceber a condição de um órgão, ou das nossas emoções. Porque gostamos de determinadas músicas? Porque nos incomoda determinado tipo de som? A resposta a estas questões pode ser tão importante para o especialista de MTC como qualquer sintoma que o paciente refira.





O BEM-ESTAR DE QUE VOCÊ PRECISA!

GAMA DE INFUSÕES HERBAL WELLNESS TEEKANNE

Composta por misturas de plantas para infusão 100% naturais, desenvolvidas para uma determinada ação, sem no entanto esquecer a importância do sabor. Sem açúcares adicionados, sem aditivos nem conservantes artificiais, os chás Teekanne Herbal Wellness vão ao encontro daqueles que procuram um estilo de vida saudável. Oferecem uma vasta gama de sabores, conferindo ao mesmo tempo uma ação energizante ou calmante.

Variedades:

Calmante › Romã
Energizante › Framboesa
Energizante › Canela, Maçã e Especiarias
Energizante › Limão
Energizante › Maracujá e Manga

INFUSÕES HERBAL WELLNESS TEEKANNE

PVPR › €3,30



SEJA UM OSSO DURO DE ROER!

Os ossos desempenham inúmeros papéis no nosso organismo: fornecem estrutura, alojam os músculos, armazenam cálcio e protegem órgãos vitais, tais como o coração, cérebro e pulmões. Portanto, necessitam de cuidado e nutrição. A nova fórmula Solgar Ultimate Bone Support contém a mistura mais inovadora e cientificamente pesquisada de vitaminas de fácil absorção e única em termos de minerais quelatados que ajuda na regeneração óssea e na prevenção da osteoporose e da osteopênia.

ULTIMATE BONE SUPPORT

(120 comprimidos)

PVPR › €41,95



GAMA VITAMINA E CUIDADO NATURAL, DA CABEÇA AOS PÉS!

A gama Vitamina E da Jason proporciona um cuidado especial da cabeça aos pés. Todos os produtos têm elevada concentração de vitamina E e são produzidos a partir de ingredientes naturais. Não contêm parabenos e não são testados em animais

CHAMPÔ (500ml)

PVPR › €13,50

AMACIADOR (500ml)

PVPR › €13,50

CREME HIDRATANTE (125ml)

PVPR › €18,00

EXFOLIANTE CORPORAL (170ml)

PVPR › €15,00

ÓLEO 5000 UI (125ml)

PVPR › €18,00



PÃO CIABATTINE RÚSTICO SCHÄR PRÉ-COZIDO O SABOROSO PÃO SEM GLÚTEN ACABADINHO DE FAZER!

Se já é fã do delicioso pão sem glúten Ciabatta da Schär não vai resistir ao Ciabattine Rústico: uma nova variedade com sementes de linhaça e de girassol e farinha de arroz. Para além do sabor único, é rico em fibras. É só colocar 5 minutos no forno e terá um saboroso pão sem glúten!

PÃO CIABATTINE RÚSTICO

SCHÄR PRÉ-COZIDO (200g)

PVPR › €3,50



PASTILHAS ELÁSTICAS SPRY DELICIOSAS PASTILHAS SEM AÇÚCAR

As pastilhas elásticas Spry com xilitol são saborosas e apresentam-se numa prática embalagem. O xilitol é um edulcorante que não prejudica os dentes e tem demonstrado ser benéfico para a saúde oral e dentária, em conjunto com os cuidados diários de higiene dentária, como a escovagem. Contêm 10 unidades.
Sabores: Canela, Frutos, Hortelã e Menta.

PASTILHAS ELÁSTICAS SPRY
(10 unidades)
PVPR > €1,30



NOVO LEITE CORPORAL BACTINEL PELE MAIS BRONZEADA E CUIDADA, DURANTE E APÓS O VERÃO

Bactinel com algas e calêndula é um leite corporal de uso diário que prepara a pele para a exposição solar e bronzeia de forma progressiva. Depois da exposição solar, também ajuda a manter o bronzeado. É recomendado para o cuidado de peles cansadas, caracterizadas por um aspecto apagado, sem elasticidade e que tende a apresentar vermelhidão.

LEITE CORPORAL BACTINEL ALGAS
E CALÊNDULA
PVPR > €6,95

PARCERIAS CELEIRO COM GINÁSIOS

A pensar em si e no seu bem-estar, mais uma vez, as lojas **celeiro**dieta associam-se a parceiros que promovem saúde e equilíbrio no seu dia-a-dia.

Os **centros womanfit** são especialmente concebidos para mulheres que pretendem melhorar a sua forma física e perder peso de uma forma simples, saudável e divertida. Os programas são cuidadosamente desenvolvidos por nutricionistas e especialistas em fitness, garantindo a máxima eficácia e segurança no mínimo de tempo.

Os centros Womanfit dispõem de:

- › Treino em circuito de 30 minutos;
- › Aulas de grupo WomanLocal, WomanPilates, WomanYoga, WomanStretching;
- › Outros serviços como WomanSpa, WomanNutrition, Pré-Parto e Pós-Parto e o treino personalizado - WomanPt.



Os centros womanfit oferecem às clientes com cartão **celeiro**dieta, um desconto de 20€ na inscrição, 1 consulta de nutrição e 1 massagem*.

*+ informações em www.womanfit.pt



SPORT CITY



Também o **Wellness Sport City** é agora parceiro do **celeiro**dieta. Desde 2008 e com cerca de 4000 m², assume como missão, melhorar o estilo de vida das pessoas e proporcionar-lhes Emoções Saudáveis, Saúde e Bem-Estar. Os principais valores em que assenta este Health Club na Quinta do Conde, resumem o que pode encontrar lá dentro. Desta forma o **Wellness Sport City** oferece aos clientes portadores de cartão cliente **celeiro**dieta um desconto de 50% na inscrição e 10% de desconto na adesão de cartões de valor igual ou superior a 55€. + informações em www.sportcity.pt

REGULE O SEU TRÂNSITO INTESTINAL

Peso Ideal®, o regulador
do seu bem-estar.



Peso Ideal®, naturalmente.

Sente-se inchado(a), pesado(a), mal com o seu corpo e tem de suportar todo o desconforto da preguiça intestinal? De certeza que isso não é para si!

Se sente a barriga inchada **Peso Ideal®** é a solução.

À base de sene, bétula, feijoeiro e gatunha, **Peso Ideal®** proporciona a combinação perfeita para ajudar a combater a preguiça intestinal.

Peso Ideal®, regula o seu trânsito intestinal.

À venda em Dietéticas e lojas de produtos naturais.



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.



uma ajuda natural

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

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

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

Conquiste uma nova elasticidade da pele e resistência das unhas e cabelo. Consiga saúde e beleza, 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.