



vidaceleiro

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis PVP €1,50 | N.º 6 VERÃO 2010

Prepare-se PARA AS férias!

Dicas e produtos essenciais
para férias tranquilas

Take away SAUDÁVEL

SAÚDE E BEM-ESTAR

Prepare refeições, snacks
e bebidas saudáveis rapidamente

Super BAGAS ALIMENTAÇÃO

Descubra as qualidades
nutricionais das bagas silvestres

TERAPIA pela dança

Uma excelente forma
de aliviar a tensão



2101084000004

DESFRUTE DE TODO O SABOR DA SOJA!



PROVAMEL. DÁ GOSTO À SUA VIDA.

A Provamel oferece uma vasta gama de produtos à base de soja, CO₂ neutra. Rica em variedade, repleta do divino sabor da soja e com grande respeito pelo planeta. Opte por produtos Provamel que satisfazem plenamente o seu apetite e dão sabor à sua vida... o planeta também agradece.
www.provamel.com

Sabia que... a produção de carne requer quantidades elevadas de água?
São necessários pelo menos 4000 litros de água para produzir um bife!

PROVAMEL. AME O SEU FUTURO

Distribuído por: Dietimport, SA Rua 1º de Dezembro, n.º45 - 3º Dto, 1249-057 Lisboa Telefone: 21 030 60 00 Fax: 21 030 60 12 www.dietimport.pt / dietimport@dietimport.pt
À venda em lojas de produtos naturais, dietéticas e lojas **celeirodieta**.

pack promocional especial 3+1 Bebida Adoçada 1l
promoção limitada ao stock existente
não válida para unidades individuais



Prepare-se para um Verão inesquecível

Caro(a) leitor(a)

Se é certo que o Verão é sempre aguardado com expectativa, a verdade é que, à conta de um Inverno rigoroso e prolongado, este Verão é um dos mais desejados dos últimos anos. Imagino, por isso, que procure ideias originais que lhe permitam aproveitar os dias longos e quentes que nos esperam.

É por isso, conscientes de que essas ideias devem apelar a um estilo de vida saudável que permita gozar o calor na melhor forma possível, que lhe propomos uma terapia alternativa difícil de resistir: a dançaterapia. É uma actividade lúdico-terapêutica que recorre a movimentos coreografados ou improvisados, na qual a pessoa se pode expressar de forma criativa, num processo de integração emocional, cognitiva e social. Que tal experimentar? Com a chegada do Verão, é natural que o mercado se inunde com sugestões de produtos destinados a dar-lhe, em poucos dias, a forma física tão desejada. Conte connosco na busca da melhor solução para o seu caso, na certeza de que queremos que conquiste diariamente a sua saúde. Deste modo, além de um renovado Plano Boa Forma Celeiro, um prático guia disponível gratuitamente em todas as lojas **celeiro**dieta que reúne soluções para perder peso, desintoxicar o organismo, reduzir a celulite e cuidar da pele, apresentamos-lhe uma ideia inovadora: a ração **celeiro**dieta. A ideia ancestral de nos podermos alimentar apenas com um copo de uma poção, onde todos os nutrientes e energia de que necessitamos diariamente estivessem concentrados, continua actual e tem resultados muito positivos.

Se procura um incentivo ou inspiração para estes dias de calor, leia a entrevista a César Augusto Moniz, júri do programa de sucesso *Achas que Sabes Dançar?*. É porque a *Vida Celeiro* é a sua companhia ideal durante todo o ano, aqui lhe deixamos várias dicas para desfrutar o Verão na sua plenitude. Desfrute o Verão e leve-nos consigo.

Tratamento

Tiago Lôbo do Vale, Director da Vida Celeiro

Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...



Take Away SAUDÁVEL

Dicas preciosas para refeições rápidas e saudáveis! Afinal, a pressa não tem de ser sempre inimiga da perfeição. Aprenda a preparar refeições saudáveis em nome de um Verão mais prático.

saúde e bem-estar

6

Desodorizantes NATURAIS

Porque os desodorizantes não são todos iguais, descubra as vantagens dos desodorizantes naturais. A sua pele agradece.

saúde e bem-estar

18



TERAPIA pela dança

São muitas as vantagens atribuídas ao prazer de dançar. Saiba como a dança e a psicologia podem andar de braço dado.

saúde e bem-estar

24

beleza

Especial BELEZA

38

Cuidados simples do dia-a-dia podem fazer a diferença quando são incluídos nos nossos hábitos quotidianos. Siga as nossas sugestões para um Verão em pleno.



celeirodieta
produtos naturais

A saúde conquista-se todos os dias

White Rabbit
CUSTOM PUBLISHING

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: SÓNIA SÁ | 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 E ELSA PEREIRA | DIRECTORA DE PRODUÇÃO: ANA MIRANDA | TRATAMENTO DE IMAGEM PEDRO PINGINHA | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 60 000 EXEMPLARES | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL

“Tento ouvir o meu corpo”

CÉSAR MONIZ

COM UMA CARREIRA NACIONAL e internacional muito activa, César Moniz usa a sua intuição como factor de equilíbrio entre o corpo e a alma...



O César saltou para a ribalta ao passar a ser júri do programa *Achas que Sabes Dançar?*. Como lida com a fama?

Para mim é algo natural, pois já era conhecido no mundo da dança e estamos habituados a lidar com pessoas que nos abordam a falar das nossas actuações em palco. Além disso, sempre fui muito sociável e diplomático e qualquer abordagem é recebida com simpatia e educação.

Conte-nos mais sobre a sua vida profissional.

Ando sobretudo ocupado com a minha companhia de dança – a Kamu Suna Ballet Company. Temos espectáculos agendados por Portugal inteiro e no estrangeiro, em estreita colaboração com uma entidade das Nações Unidas, num projecto artístico de dança sobre o Planeta Terra (uma noite de bailado – Love the Earth) que tem tido muito sucesso, tendo recebido excelentes críticas no Japão. Está integrado num projecto de intercâmbio cultural que organizei em conjunto com a Embaixada de Portugal no Japão, em Tóquio, onde apresentámos a nossa companhia.

Estou também a desenvolver um projecto televisivo pioneiro sobre a dança, com a produtora de televisão Duvídeo e a produtora Décima Colina, que será apresentado em breve num dos nossos canais de televisão.

TENTO OUVIR
o meu corpo e nutri-lo com aquilo que sinto ser uma necessidade física ao nível dos suplementos.
A intuição é um factor essencial para o equilíbrio do nosso corpo e alma

Sabemos que viaja bastante. Como concilia os cuidados alimentares com um ritmo de vida agitado?

Tento manter as minhas práticas espirituais diárias que me ajudam a centrar, harmonizar e purificar, além de ter uma alimentação essencialmente vegetariana recheada de produtos biológicos e suplementos que compro no celeiro diariamente. Tento ouvir o meu corpo e nutri-lo com aquilo que sinto ser uma necessidade física ao nível dos suplementos. A intuição é um factor essencial para o equilíbrio do nosso corpo e alma.

O que sonha fazer daqui a cinco anos?

Dirigir a minha própria companhia de dança já com apoio de um grande mecenaz, possibilitando mais postos de trabalho para os bailarinos e fazendo um trabalho criativo sem restrições financeiras. Estar apenas concentrado em projectos

artísticos, contribuindo positivamente para uma educação artística, ainda uma lacuna neste país.

Como bailarino, tem certamente alguns cuidados especiais com a linha. Quer partilhar alguns connosco?

Sauna, práticas espirituais de purificação de origem japonesa e uma alimentação subtil com alimentos com muita vitalidade e sem químicos. Muito chá verde japonês e chá vermelho biológico (antioxidantes). Muita fruta, água mineral purificada e energizada. A minha alimentação é, essencialmente, vegetariana, embora coma também peixe. Bebo muitos sumos de fruta com gengibre, como poucas gorduras e prefiro doces sem açúcar refinado. Sigo os conselhos da alimentação para o meu tipo de sangue que é o AB.

Além do ballet, pratica mais alguma actividade física?

Pratico Ioga, natação, girokinesis e musculação ligeira.

Há quanto tempo é cliente das Lojas Celeiro?

Há dez anos.

Quais são os três produtos que mais compra nas nossas lojas?

Cereais, chás biológicos e suplementos alimentares.

Vitalia
agora é
Vitamont

Mas os produtos
continuam os
mesmos!



100% PURO SUMO BIO



O papel das etiquetas é proveniente de florestas sustentáveis. As tintas utilizadas são à base de água. O vidro, a tampa e o cartão são recicláveis.



A empresa francesa Vitamont extrai e engarrafa puro sumo de frutos e legumes biológicos há 25 anos. O seu lema é: "Melhorar continuamente a qualidade dos produtos, desde a extracção ao engarrafamento, integrando, ao mesmo tempo, os seus produtores, numa relação constante e equitável."



Vitamont
www.vitamont.com

Fabricante de sumos biológicos há 25 anos

Distribuído por: Dietimport S.A.
Rua 1º Dezembro, nº 45 - 3º dto. - 1249-057, Lisboa
Tel. : 21 030 6000 • Fax : 21 030 6012
apoioaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

TAKE AWAY SAUDÁVEL:

Refeições, snacks e bebidas

Para um Verão mais PRÁTICO!

DURANTE AS FÉRIAS, nada melhor do que planear um dia cheio de actividades divertidas. Nestes dias, as refeições rápidas e práticas feitas em casa são a melhor opção

É, sem dúvida, muito prático levar conosco uma refeição rápida quando andamos de um lado para o outro. O que muitas pessoas não sabem é que estas também podem ser saudáveis. Selecionámos uma amostra de opções que poderá encontrar nas lojas **celeiro**dieta e levar consigo para onde quer que vá.

É essencial assegurar a hidratação. Portanto, abasteça-se com água, água de coco e sumos de fruta.

SOBRE A ÁGUA:

› A água é fulcral para o transporte dos nutrientes pelo sangue e restantes líquidos extracelulares e para o funcionamento geral das células. Deve-se beber a quantidade suficiente para que a urina se apresente clara e praticamente sem odor.

- › A água de coco, além de hidratar, é adequada para beber após a prática desportiva, porque contém sais minerais indispensáveis ao funcionamento muscular.
- › Os sumos 100% de fruta são uma alternativa energética para quem tem dificuldade em beber água, hidratando e fornecendo vitaminas e sais minerais ao organismo.

Se gosta de fazer os seus próprios sumos, sugerimos-lhe as seguintes receitas:

- › Cenoura e abacaxi: 4 cenouras e 400 g de abacaxi (valor energético aproximado por 500 ml: 270 kcal).
- › Tomate e cenoura: 4 tomates e 2 cenouras (valor energético aproximado por 500 ml: 95 kcal)
- › Tomate, cenoura, maçã e salsa: 2 tomates, 1 cenoura, 2 maçãs e 50 g de salsa (valor energético aproximado por 500 ml: 150 kcal).

A cenoura é rica em betacaroteno, precursor da vitamina A, importante para a saúde da pele, olhos e sistema imunitário. Por terem propriedades antioxidantes, os carotenos podem ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento de alguns processos celulares degenerativos.

O tomate contém um fitoquímico denominado licopeno, antioxidante que está

NESTE VERÃO,
o Take Away **celeiro**dieta
vai consigo para todo o lado!



também associado à redução do risco de desenvolvimento de alguns processos celulares degenerativos como o cancro da próstata e do estômago, por exemplo.

Para fazer qualquer um dos sumos necessita de uma máquina de cozinha que centrifugue devidamente os ingredientes. Nalguns casos poderá ser necessário coar o preparado. Deve diluir o concentrado em 0,5 l de água ou de acordo com o seu gosto pessoal. Adicione a todos, excepto ao sumo de cenoura e abacaxi, 1 copo (125 ml) de sumo de limão para conservar a cor do sumo e valorizar o seu teor vitamínico.

Entre as refeições opte por barras de cereais, frutos secos e sementes.

SOBRE OS CEREAIS, FRUTOS SECOS E SEMENTES:

- › Os cereais integrais, pela sua riqueza em fibras, ajudam a regular os níveis de glicose no sangue e o apetite.
- › A maçã contém quercetina, um dos flavonóides com maior poder antioxidante, e também é anti-inflamatória.
- › O resveratrol é uma substância natural que se encontra presente nas uvas, no vinho tinto, nos amendoins e na planta *Polygonum cuspidatum*. Os benefícios do resveratrol relacionam-se com o seu poder antioxidante, útil na prevenção do envelhecimento precoce e na manutenção da circulação sanguínea.
- › A amêndoa é rica em ferro, nutriente associado ao tratamento de alguns tipos de anemia.
- › As sementes de sésamo são uma fonte importante de ácido fólico, que actua como antioxidante no organismo.
- › As sementes de abóbora contêm ácidos gordos da família ómega-3 (importantes pelas suas propriedades antitrombóticas) e zinco, que é importante para a imunidade e fertilidade. São também uma fonte importante de esteróis vegetais que, por terem uma estrutura molecular semelhante à do colesterol, competem com este, para serem absorvidos em vez dele, a partir do intestino.

Se associa as refeições de Verão a sandes variadas e frescas, dê preferência a pães de cereais integrais, ricos em fibras, nutriente indispensável ao bom funcionamento do seu intestino. Não se esqueça de adicionar verduras (alface, tomate, pepino, rúcula,



ÁGUA DE COCO
ÁGUA DE COCO BIO DR. ANTÓNIO MARTINS (500 ML)
Valor energético por 100 ml: 24 kcal
PVPR > €2,60



BARRAS JORDAN'S
Variedades disponíveis: Arando Vermelho e Maçã, Bagas Silvestres, Mirtilo, Uva e Avelã. Valor energético médio por 30 g: 114 kcal.
PVPR > €0,90



SUMOS MYSMOOTHIE
100% Fruta (250 ml). Valor energético médio por 100 ml: 55 kcal.
AÇAÍ, MIRTILO E ROMÃ
PVPR > €1,45

MANGA, MARACUJÁ, FRAMBOESA, MORANGO, PÊSSEGO
PVPR > €1,30

rebentos de soja, cebola) ou, se apreciar, fruta (ananás, pêssago, maçã) e algum alimento que forneça proteínas como queijo, leguminosas (soja em bolonhesa, por exemplo), ovo, atum, carne de peru, etc. Em casa, como sugestão para elaborar uma sandes, recomendamos Pão Integral de Centeio Provida, ao qual pode adicionar, por exemplo, 2 fatias de queijo de soja Mozzarella Tofutti, 1 folha de alface e 5 rodela de tomate, bem lavadas.

Para uma refeição ligeira pode escolher:

- › Salgados congelados – deliciosos, variados e de fácil preparação.



BARRAS NATUREFOODS BIO
Variedades disponíveis: Sementes de Sésamo, Amendoim, Sementes de Abóbora e Frutos Secos. Valor energético médio por 40 g: 203 kcal.
PVPR > €1,15

MARCA NATUREFOODS

- › Crepes Macrobióticos 6 Unidades (Valor energético por 100 g: 149 kcal). PVPR: €4,15
- › Empanadilha de Cogumelos 2 Unidades (Valor energético por 100 g: 238 kcal). PVPR: €2,75
- › Quiche de Alho Francês 2 Unidades (Valor energético por 100 g: 220 kcal). PVPR: €2,55
- › Quiche de Cogumelos 2 Unidades (Valor energético por 100 g: 195 kcal). PVPR: €3,30

Caso prefira fazer uma refeição mais consistente, nas lojas **celeiro**dieta também encontra algumas opções, refrigeradas ou congeladas, como sopas, panados e hambúrgueres vegetais.

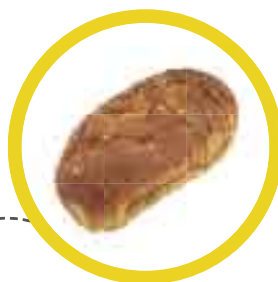
SOBRE OS VEGETAIS:

- › A alface é rica em sais minerais como potássio, cálcio, fósforo e magnésio e, pelo elevado teor de água, é um alimento ótimo para o Verão.
- › Extractos de cogumelos shiitake, bem como de cogumelos reishi e maitake, são usados como ingredientes nos remédios orientais. Os cogumelos shiitake têm um tipo de polissacarídeos denominado lentina que ajudam a reforçar a imunidade.
- › O alho-francês constitui uma fonte de fitoquímicos à base de enxofre, denominados sulfuretos de alilo, que possuem propriedades antioxidantes.
- › Pela sua riqueza em vitaminas A e C, os agriões são bons aliados da sua pele e das defesas do seu organismo.
- › Os espinafres constituem uma boa fonte de folato, nutriente importante para o desenvolvimento embrionário. São também fonte do fitoquímico luteína, que actua protegendo a deterioração da visão relacionada com a idade.
- › Presentes na soja, as isoflavonas não se perdem ao serem sujeitas aos processos normais de cozedura. O feijão de soja também contém ácidos gordos da família ómega-3 e é uma boa fonte de proteínas.
- › O cuscuz é um ingrediente típico do Norte de África, elaborado com sêmola (geralmente de trigo) e água, sendo esta mistura seca e, depois, reduzida a grânulos. Nutricionalmente, por advir do trigo, contém hidratos de carbono, fornecedores de energia, podendo ser uma alternativa a outros acompanhamentos como o arroz e a batata.

E, se lhe apetecer uma sobremesa doce, não chore porque também pensamos nisso! Delicie-se!

SOBRE OS FRUTOS:

- › Os morangos e outros frutos vermelhos são uma fonte de ácido elágico, um composto fenólico com propriedades antioxidantes.
- › Deve ingerir frutas, de tipos e cores diferentes todos os dias.
- › Diariamente, deve ingerir até 5 porções de fruta.



PÃO INTEGRAL DE CENTEIO PROVIDA (400 g)

Valor energético por 100 g: 253 kcal.

PVPR › €1,10



QUEIJO DE SOJA MOZZARELLA TOFUTTI (8 fatias)

PVPR › €3,25



MARCA SUMLIT

4 Hambúrgueres vegetais Bio Sumlit (320 g). Valor energético por 100 g: 228 kcal.

PVPR › €5,55

Almôndegas vegetais Bio Sumlit (200 g). Valor energético por 100 g: 308 kcal.

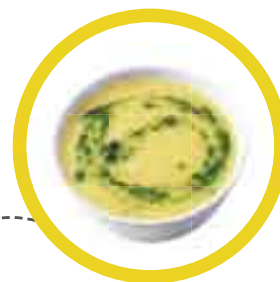
PVPR › €4,35



PURÉS DE FRUTA CLEARSPRING BIO (2x100 g)

10 variedades. Valor energético médio por 100 g: 66 kcal.

PVPR › €1,90



SOPAS CELEIRODIETA

- › SOPA CASEIRA: Creme de agrião 400 ml. Valor energético por 100 g: 32 kcal.
- › SOPA CASEIRA: Creme de legumes 400 ml. Valor energético por 100 g: 30 kcal.
- › SOPA CASEIRA: Feijão e Espinafres 400 ml. Valor energético por 100 g: 42 kcal.

PVPR › €1,49



MARCA KIOENE

Cuscuz com verduras Kioene (500 g). Valor energético por 100 g: 142 kcal.

PVPR › €6,35



SOBREMESAS DE SOJA BIO PROVAMEL (4X125 g)

Variedades disponíveis: Baunilha, Cappuccino, Caramelo e Chocolate. Valor energético médio aproximado, por sobremesa de 125 g: 115 kcal.

PVPR › €2,90

Bronzeado saudável e duradouro!



Skineo
Sun



Uma fórmula concentrada para uma pele resplandecente!



A toma de Skineo Sun não dispensa em caso algum a aplicação de um protector solar adequado antes e durante cada exposição solar.

Distribuído por: DIETIMPORT, S.A. • Rua 1º de Dezembro, n.º 45 3º do. 1249-057 Lisboa Tel.: 21 030 60 00 • Fax: 21 030 60 12 • www.dietimport.pt • dietimport@dietimport.pt

MANGOSTÃO, o rei dos frutos

O mangostão (*Garcinia mangostana*) é um fruto castanho-avermelhado, com cerca de sete centímetros de diâmetro e originário do Sudoeste Asiático (ilhas Molucas), onde é designado por “rei dos frutos”. A sua árvore atinge entre seis e vinte e cinco metros de altura e a sua madeira é muito utilizada na confecção de mobiliário. Apresenta folhas simples, flores largas e carnudas e frutos esféricos com quatro a nove centímetros de diâmetro e casca dura e espessa. O fruto é facilmente perecível (quando maduro, a casca não deve estar dura e o fruto deve abrir ligeiramente quando pressionado com as duas mãos). A sua polpa, formada por quatro a oito segmentos carnudos, brancos e translúcidos, é comestível, apresentado um sabor delicado e luxurioso.

É utilizado como alimento e, na medicina tradicional chinesa e ayurvédica, é considerado uma solução terapêutica. Foi recentemente descoberto pelas sociedades ocidentais devido aos seus bene-

ESTE FRUTO
possui vitamina B12,
vitamina A, vitamina C,
vitamina E, fósforo,
potássio, cálcio, cobre,
ferro, magnésio,
manganês, sódio e zinco

fícios a nível de saúde. Possui vitamina B12, vitamina A, vitamina C, vitamina E, fósforo, potássio, cálcio, cobre, ferro, magnésio, manganês, sódio e zinco.

A polpa, e especialmente a casca, do seu fruto é rica em bioflavonóides que actuam como poderosos antioxidantes. Entre a sua actividade biológica destaca-se a inibição de algumas enzimas envolvidas no processo inflamatório, bem como a acção antibacteriana, antifúngica, anti-hipertensiva e antidiabética. Estudos

referem ainda que o fruto de mangostão inibe a oxidação do colesterol LDL, inibindo o desenvolvimento do processo aterosclerótico. A sua acção antioxidante e o seu elevado potencial ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity – Capacidade de Absorção de Radicais Oxigénio), uma das mais precisas formas de avaliar a capacidade antioxidante, fazem com que o seu consumo regular, sobretudo sob a forma de suplementos alimentares, proporcione alguma protecção contra o desenvolvimento de alguns processos cancerígenos.

O pó do córtex também possui fins terapêuticos, pois apresenta acções adstringentes, sendo empregue como coadjuvante no tratamento de alguns casos de diarreia.

Quem diria que um fruto, até há pouco por nós desconhecido, poderia apresentar tantos benefícios para a manutenção da nossa saúde? Agora que já os conhece, aproveite mais esta ajuda da Natureza!



SUMO DE MANGOSTÃO (480 ml)

Cada 2 colheres de sopa deste suplemento (30 ml) contém 3100 mg de fruto de mangostão (*Garcinia mangostana*).

PVPR €17,90

MANGOSTÃO



**Super
ANTIOXIDANTE**



OxyFrutil®

Nº 1 em soft *Gels*

Extracto de Alta Qualidade

1000 mg de fruto por dia

www.phytogold.pt

Ração **celeiro**dieta por uma ALIMENTAÇÃO mais Saudável!

A IDEIA MÍTICA de nos podermos alimentar com uma poção que concentre todos os nutrientes e energia de que necessitamos diariamente continua actual. Descubra como!

Já ouviu falar de uma Ração Humana? Foi este o nome escolhido pelos fabricantes brasileiros que pensaram numa fórmula para suplementarem a alimentação na tentativa de prevenir alguns problemas de saúde – acumulação de toxinas, desenvolvimento de doenças crónicas e obstipação, dificuldade em controlar o apetite, obesidade, desnutrição ou mau estado geral da pele, cabelos e unhas – e de facilitar o tratamento dos distúrbios já instalados.

Nas lojas **celeiro**dieta encontra todos os ingredientes para preparar uma mistura que proporciona um concentrado de nutrientes e energia para adicionar a sopas, saladas, sumos de fruta, bebidas, iogurtes ou à água.

A ideia consiste em triturar e misturar muito bem os ingredientes e conservar a mistura num frasco de vidro fechado, utilizando-o diariamente por 11 dias. Após este período, poderá repetir todo o processo. Se incorporar este hábito na sua rotina alimentar, irá contribuir para a prevenção de vários problemas de saúde.

Se passa o dia sem comer uma peça de fruta, só encontra pão de farinha refinada no seu bairro, não tem tempo para comprar produtos hortícolas e esquece-se de beber água, é natural que o seu trânsito intestinal esteja parado. O que colocar no cesto e porquê?

INGREDIENTES ESSENCIAIS PARA DESINTOXICAÇÃO

FARELO DE TRIGO

Constituído por fibras insolúveis que auxiliam na formação do bolo fecal e na eliminação de toxinas do organismo. Aumenta a duração da sensação de saciedade e, assim, pode ajudar a controlar o peso.

FARELO DE AVEIA E FLOCOS DE AVEIA

O farelo, obtido a partir da casca do grão de aveia, contém fibras solúveis que ajudam a reduzir a fracção LDL do colesterol, melhoram o metabolismo da glicose e auxiliam a controlar o peso devido à sua capacidade de absorção de água, aumentando o próprio volume, o que contribui para o controlo da saciedade. Os flocos de aveia alimentam o organismo, fornecendo hidratos de carbono, proteínas, vitaminas do complexo B, cálcio magnésio e ferro.

SEMENTES DE LINHAÇA (*LINUM USITATISSIMUM*)

São compostas, entre outros, por ácidos gordos polinsaturados, como ómega-3 e ómega-6, que ajudam a proteger o sistema cardiovascular e, pela sua riqueza em fibras solúveis, contribuem para um bom funcionamento intestinal e regulação do mecanismo da fome.



**FARELO DE TRIGO BIO
NATUREFOODS (200 g)**

PVPR > €0,80



**FARELO DE AVEIA
BIO NATUREFOODS (375 g)**

PVPR > €2,15



**SALIENTAMOS
A IMPORTÂNCIA DA
CAMINHADA DIÁRIA,**
para assegurar um
funcionamento intestinal
eficaz e para a manutenção
do bom funcionamento
músculo-esquelético



**FLOCOS DE AVEIA
NATUREFOODS (500 g)**

PVPR > €2,30



**SEMENTES DE LINHAÇA
CASTANHA NATUREFOODS
(250 g)**

PVPR > €1,70

**RAÇÃO DESINTOXICANTE
CELEIRODIETA**

Valor calórico aproximado por 20 g
de mistura: 54 kcal.

Ingredientes:

100 g de Farelo de Trigo
50 g de Farelo de Aveia
50 g de Flocos de Aveia
20 g de Sementes de Linhaça

**Modo de preparação, conservação
e utilização:**

- > Triturar e misturar muito bem os ingredientes.
- > Acondicionar a mistura num frasco de vidro fechado hermeticamente e conservar no frigorífico. Consumir num prazo de 11 dias.
- > Adicionar diariamente 10 g desta mistura ao seu pequeno-almoço e 10 g a outra refeição, à sua escolha. Pode optar por adicionar os 20 g completos ao seu pequeno-almoço usual (na Bebida de Soja, num Sumo de Fruta ou em 250 ml de água, por exemplo).

Outros problemas actuais comuns são a falta de energia generalizada para as actividades do dia-a-dia ou uma pele sem brilho, cabelos frágeis e unhas quebradiças. O que pode encontrar no **celeiro**dieta, para auxiliar?

**INGREDIENTES
ESSENCIAIS PARA
A VITALIDADE**

**BAGAS DE GOJI
(LYCIUM BARBARUM L.)**

A riqueza nutricional das bagas de Goji engloba as proteínas (com todos os aminoácidos essenciais), minerais (como o zinco, ferro, cobre, cálcio, selénio e fósforo), vitaminas (como a C, carotenos e E, importantes pelas suas propriedades antioxidantes e benéficas para o sistema imunitário, visão e função reprodutora, respectivamente), fibras e ácidos gordos essenciais.

100% SUMO DE GOJI

Obtido por prensagem das bagas frescas e maduras de Goji.

**AGAR-AGAR (GELIDIUM
CARTILAGINEUM) EM FLOCOS**

Mucilagem extraída de várias espécies de algas marinhas. Rica em fósforo, que auxilia o funcionamento cerebral, e em iodo, importante para o equilíbrio da glândula da tiróide. Pela sua capacidade em absorver água, auxilia o trânsito intestinal e promove o controlo da saciedade. É desaconselhado no caso de hipertireoidismo.

GELATINA EM PÓ

Contém aminoácidos essenciais, sendo útil na manutenção e regeneração do sistema osteo-articular e para uma textura adequada da pele.

GÉRMEN DE TRIGO

Constituinte do grão de trigo, rico em vitaminas (complexo B, vitamina E, betacaroteno, vitamina D), proteínas, gorduras insaturadas e lecitina, com fósforo e outros minerais, como zinco e magnésio. Auxilia o funcionamento do sistema reprodutor, tem propriedades antioxidantes, ajuda a promover um trânsito intestinal regular é útil na regulação da sensação de saciedade, dos níveis de colesterol e triglicéridos e no desempenho cerebral, promovendo um efeito protector relativamente ao stress.

GUARANÁ (*PAULLINIA CUPANA*) EM PÓ

Útil em casos de esgotamento cerebral. Utilizado como estimulante, em caso de cansaço físico. Ajuda a diminuir o apetite. Em caso de hipertensão, é desaconselhado.

SEMENTES DE SÉSAMO (*SESAMUM INDICUM*)

Contêm gorduras insaturadas, úteis na prevenção de doenças cardiovasculares, vitamina E e cálcio, entre outros.

LEVEDURA DE CERVEJA

Grande fornecedor de vitaminas do complexo B, importantes nos processos de obtenção de energia no organismo, impulsionando os níveis de resistência física, melhorando o estado geral da pele e auxiliando a estimular o sistema imunitário.

BEBIDA DE SOJA

A soja é rica em proteína, fibras e vitaminas. Contém ácidos gordos polinsatura-

dos, pelo que está associada a uma redução do colesterol no sangue. É de fácil digestão e rica em isoflavonas, aumentando a mineralização óssea e protegendo contra a arteriosclerose. Com uma composição e propriedades únicas, os produtos à base de soja são uma alternativa aos lácteos e adequados para uma alimentação saudável, equilibrada e variada, sendo 100% vegetais e sem colesterol.



BAGAS GOJI THE HEALTH STORE (125 g)

PVPR > €5,45



GELATINA EM PÓ ABTEI (2X125 g)

PVPR > €11,90



SÉSAMO DESCASCADO BIO NATUREFOODS (250 g)

PVPR > €2,15



100% SUMO DE GOJI BIO NATUREFOODS (500 ml)

PVPR > €15,90



GÉRMEN DE TRIGO CELEIRODIETA (250 g)

PVPR > €0,75



LEVEDURA DE CERVEJA EM FLOCOS CLAUS (200 g)

PVPR > €4,60



AGAR-AGAR FLOCOS NATUREFOODS (50 g)

PVPR > €3,10



GUARANÁ EM PÓ CALÊNDULA (50 g)

PVPR > €9,35



BEBIDA DE SOJA ADOÇADA COM MAÇÃ BIO PROVAMEL (1 l)

PVPR > €1,89

RAÇÃO VITALIZANTE CELEIRODIETA

Valor calórico aproximado por 10 g de mistura: 32 kcal.

Ingredientes:

25 g de Bagas de Goji
10 g de Agar-Agar em flocos
10 g de Gelatina em pó
50 g de Gérmen de Trigo
10 g de Levedura de Cerveja
10 g de Guaraná
10 g de Sementes de Sésamo

Modo de preparação, conservação e utilização:

- Triturar e misturar muito bem os ingredientes.
- Acondicionar a mistura num frasco de vidro fechado hermeticamente e conservar no frigorífico. Consumir num prazo de 11 dias.
- Adicionar diariamente cerca de 10 g desta mistura ao seu pequeno-almoço, diluindo-a em 2 colheres de sopa de Sumo 100% de Goji e 125 ml de Bebida de Soja adoçada com Maçã Provamel.

E agora que já conhece
os benefícios de todos
estes ingredientes,
porque não juntar a

RAÇÃO DESINTOXICANTE CELEIRODIETA



RAÇÃO VITALIZANTE CELEIRODIETA?

EXPERIMENTE!

RAÇÃO COMPLETA CELEIRODIETA

Valor calórico aproximado por 30 g de mistura: 86 kcal.

Modo de preparação, conservação e utilização:

- Triturar e misturar muito bem os ingredientes das duas receitas anteriores.
- Acondicionar a mistura num frasco de vidro fechado hermeticamente e conservar no frigorífico. Consumir num prazo de 11 dias.
- Adicionar diariamente cerca de 30 g desta mistura ao seu pequeno-almoço, diluindo-a em 2 colheres de sopa de Sumo 100% de Goji e 125 ml de Bebida de Soja adoçada com Maçã Provamel.



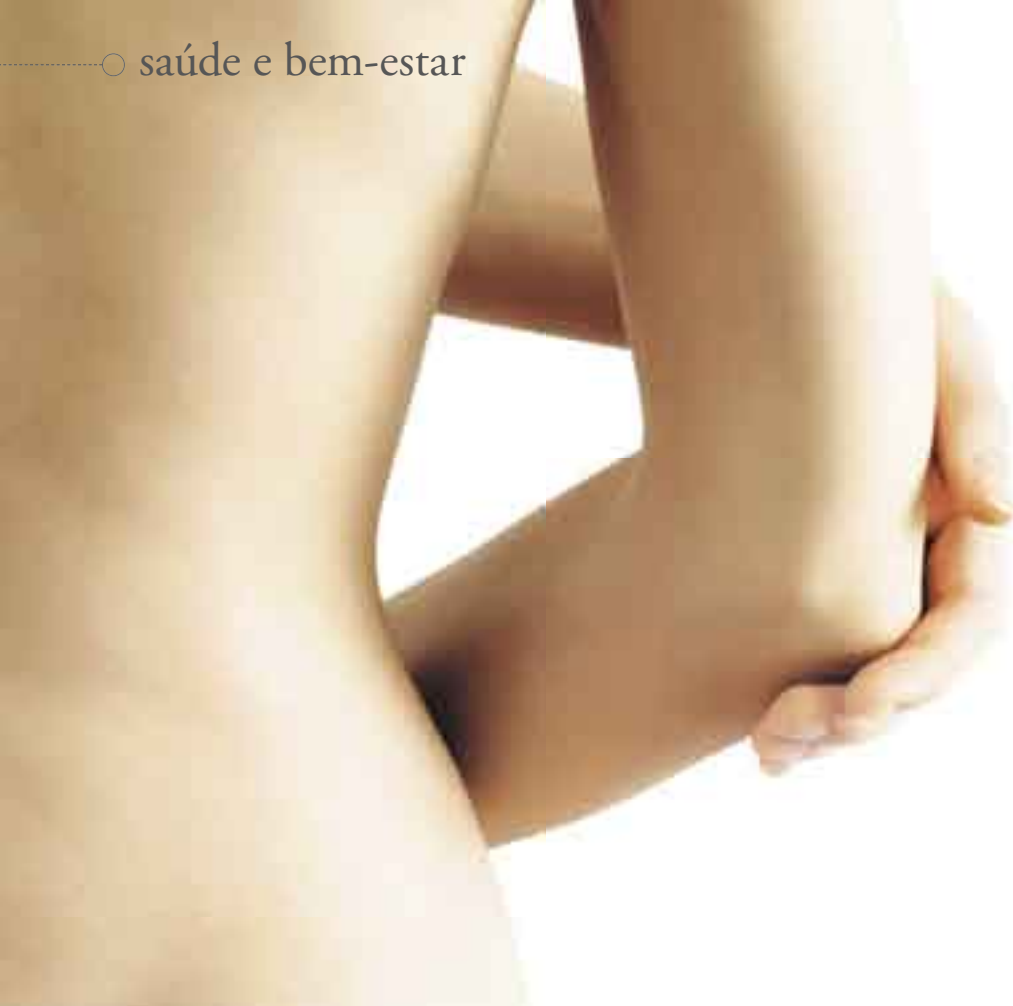
VIVACOMSAÚDE

BIOFIL™ SUPLEMENTOS DE QUALIDADE DESDE 1987

Os suplementos alimentares Biofil™ não substituem, nem dispensam, uma alimentação variada e equilibrada, essencial a um estilo de vida saudável.

Biofil™ é uma marca registada da Kaps - Suplementos Alimentares, Lda.
Rua Eduardo Coelho 27 e 31, 1200-165 Lisboa | biofil.pt | info@biofil.pt





PSORÍASE

A PSORÍASE É UMA DOENÇA crónica da pele, não contagiosa, que pode surgir em qualquer idade e afecta 1 a 3% da população

A psoríase surge, geralmente, entre os 10 e os 30 anos, mas pode ocorrer em qualquer altura. Caracteriza-se pelo aparecimento de lesões vermelhas, espessas e descamativas que afectam zonas como os cotovelos, a região lombar e o couro cabeludo. As unhas podem também ser afectadas e, nos casos mais graves, as lesões podem cobrir extensas áreas do corpo. O aspecto, extensão, evolução e gravidade das lesões são factores variáveis.

Dos doentes com psoríase, cerca de 10% desenvolve artrite psoriática, condição cujos sintomas e sinais incluem dor e deformação das pequenas e/ou grandes articulações, que se pode tornar debilitante.

Ainda que a sua origem não esteja totalmente esclarecida, sabe-se que a psoríase tem uma base auto-imune que envolve inflamação e aumento da renovação das células da epiderme. Sabe-se ainda que esta doença é geneticamente determinada, verificando-se uma maior probabilidade de desenvolvimento em indivíduos com familiares portadores da mesma.

O diagnóstico ocorre após observação clínica por dermatologista, embora, em alguns casos, possam ser necessários meios complementares de diagnóstico. O impacto da doença na vida dos doentes tem repercussões físicas, psicológicas, sociais e emocionais.

A PSORÍASE PODE SER CLASSIFICADA EM CINCO TIPOS:

PSORÍASE EM PLACAS

É o tipo mais vulgar de psoríase, apresentando lesões com relevo, de cor vermelha e cobertas por escama prateada. O número, dimensão e extensão das lesões é variável e depende da fase de desenvolvimento da doença. No entanto, neste tipo de psoríase as lesões surgem sobretudo nos cotovelos, joelhos, região lombar e couro cabeludo. Apesar do seu aspecto exuberante, as lesões são, muitas vezes, assintomáticas.

PSORÍASE GUTATA

É um tipo menos frequente que a psoríase em placas e afecta maioritariamente crianças e jovens, por vezes na sequência de infeções ao nível da garganta. Tem normalmente um início súbito e as lesões apresentam menores dimensões, ocupando áreas extensas no tronco e membros. Pode desaparecer definitivamente após o primeiro episódio ou evoluir para uma psoríase em placas.

PSORÍASE INVERSA

Deve a sua designação à localização "inversa" das lesões cutâneas que a caracterizam, privilegiando as pregas cutâneas como as axilas, virilhas e região inframamária. As lesões são vermelhas, brilhantes e não apresentam escama evidente.

PSORÍASE ERITRODÉRMICA

Esta é uma forma generalizada de psoríase, afectando a pele de toda a superfície corporal que adquire um aspecto vermelho e inflamado. A este tipo de psoríase está associado um risco elevado de desenvolvimento de complicações.

PSORÍASE COM PÚSTULAS

Em algumas formas de psoríase, verifica-se o aparecimento de pústulas. Destas, a mais frequente é a pustulose palmo-plantar, na qual as pústulas surgem sobre um fundo avermelhado nas palmas das mãos e plantas dos pés, por vezes com descamação abundante e fissuras dolorosas.

TRATAMENTOS

Não existe cura para a psoríase, mas há tratamentos que permitem melhorar os sintomas da doença.



TERAPÊUTICA TÓPICA

A aplicação regular sobre a pele de loções, cremes ou pomadas com acção emoliente e queratolítica é importante para o controlo da descamação, constituindo um complemento para os restantes tratamentos.

Também os corticóides tópicos são bastante utilizados e eficazes no tratamento das lesões. Mas, para evitar efeitos secundários, não devem ser usados de forma continuada. Já os análogos da vitamina D interferem no ciclo de renovação celular, controlando a descamação da pele.

EXPOSIÇÃO SOLAR E FOTOTERAPIA

É o meio de tratamento mais barato e acessível, induzindo melhorias na maioria dos casos. Deve ser feita com moderação para não ocorrerem queimaduras solares.

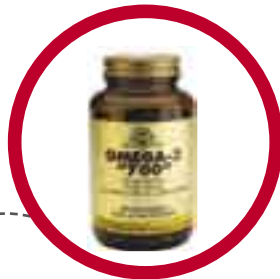
A fototerapia (exposição da pele a fontes artificiais de luz UV) em sessões regulares e com doses adequadas permite melhorar as lesões por psoríase.

FÁRMACOS SISTÉMICOS

Nas formas mais graves da doença ou quando não se verificam melhorias com os tratamentos anteriormente descritos, podem ser administrados, por via oral ou injectável, fármacos anti-inflamatórios e imunossuppressores, entre outros, que permitem controlar o desenvolvimento da doença e melhorar significativamente os seus sintomas.

SUPLEMENTOS

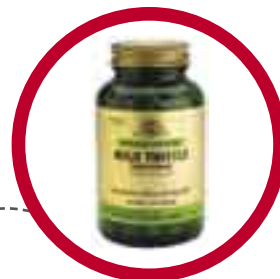
Alguns suplementos alimentares podem ajudar a atenuar os sintomas e a controlar a proliferação das lesões. Veja ao lado algumas sugestões.



ÁCIDOS GORDOS ÔMEGA-3

Quem sofre de psoríase costuma ter carência destes ácidos que ajudam a controlar o processo inflamatório. Este processo pode ser limitado na dieta por redução de produtos de origem animal como a carne, os ovos e os lacticínios.

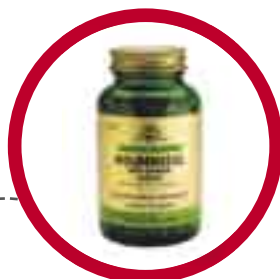
ÔMEGA-3 "700" SOLGAR (60 cápsulas)
PVPR > €32,90



CARDO-MARIANO (*Silybum marianum*)

Este suplemento reduz a proliferação excessiva de células ao nível da superfície da pele, melhora a função hepática (uma prioridade na psoríase) e possui propriedades anti-inflamatórias. Vários estudos suportam a utilização de cardo-mariano em indivíduos com psoríase.

CARDO-MARIANO - EXTRACTO
ESTANDARDIZADO DAS PARTES
AÉREAS E DAS SEMENTES SOLGAR
(60 Cápsulas Vegetais)
PVPR > €24,95



HIDRASTE (*Hydrastis canadensis*)

Os compostos activos desta planta inibem a formação de poliaminas, compostos tóxicos formados quando os aminoácidos não absorvidos são metabolizados por algumas bactérias intestinais.

GOLDENSEAL SOLGAR
(60 cápsulas vegetais)
PVPR > €24,90



ZINCO E VITAMINA A

É essencial à correcta integridade e regeneração da pele. A sua carência é comum em pacientes com psoríase. É também importante para o armazenamento de vitamina A, necessária para a saúde e regeneração da pele. Este suplemento diminui os níveis de poliaminas, compostos tóxicos que despoletam a psoríase.

PICOLINATO DE ZINCO SOLGAR (22 mg)
(100 comprimidos)
PVPR > €12,10



SEMENTES DE PSÍLIO

A toxicidade intestinal é um dos principais responsáveis pela psoríase. A combinação de fibras solúveis e insolúveis das sementes de psílio diminui o tempo de trânsito intestinal, podendo ainda ligar-se às toxinas livres e reduzir assim a quantidade absorvida destas últimas.

FIBRA DE PSÍLIO EM PÓ SOLGAR (168 g)
PVPR > €10,40

CONSELHOS ÚTEIS

- > Aplique diariamente um hidratante corporal, em especial nas lesões, para evitar a pele seca e o prurido.
- > Coma regularmente peixes gordos como a sardinha, o atum e o salmão.
- > Diminua o consumo de lacticínios (leite, iogurte e queijo) e alimentos ácidos.
- > Apanhe sol diariamente, de forma moderada, aplicando um protector solar adequado ao seu tipo de pele.



Desodorizantes NATURAIS

APESAR DE TER uma função importante no nosso organismo, o suor pode tornar-se incómodo no dia-a-dia

A pele é o maior órgão do corpo humano e tem como principais funções a protecção mecânica dos agressores externos, a regulação da temperatura corporal e a eliminação de toxinas resultantes do metabolismo. O suor é um líquido salgado e transparente, composto por 99% de água e segregado pelas glândulas sudoríferas de todos os mamíferos terrestres, com o objectivo primário de controlar a temperatura corporal. Quando esta aumenta, ocorre a transpiração, que serve

ainda como mecanismo de eliminação de toxinas. Todos transpiramos mas, quando estamos perante um quadro de transpiração excessiva, este passa a ser considerado uma doença e recebe o nome de hiperidrose, afectando preferencialmente as palmas das mãos (hiperidrose palmar), os pés (hiperidrose plantar) e as axilas (hiperidrose axilar).

O aumento da secreção sudorífera pode ser primário ou secundário. O primeiro é, geralmente, associado a distúrbios emo-

cionais, enquanto o segundo é resultado de alterações endócrinas. A secreção do suor é estimulada pelo sistema nervoso simpático, que constitui parte do chamado sistema nervoso autónomo (funciona independente da nossa vontade). Há dois tipos de glândulas produtoras de suor no organismo humano: as écrinas e as apócrinas. As primeiras estão distribuídas por toda a superfície do corpo, predominando na palma das mãos e planta dos pés, e produzem secreção sudoral clara e diluída; as segundas situam-se nas axilas, produzindo secreção espessa e de odor característico. Ora, para controlar o mau odor associado à transpiração, resultado da destruição do suor por bactérias colonizadoras da nossa pele, devemos utilizar, diariamente, como parte da nossa higiene diária, um desodorizante eficaz. De uma maneira geral a fórmula destes contém compostos com aroma agradável que ajudam a neutralizar o mau odor, mas muitas vezes apresentam substâncias que são prejudiciais para a pele, cobrindo os seus poros e não a deixando respirar naturalmente. Assim, os melhores desodorizantes serão aqueles que não contêm na sua composição álcool, fragrâncias artificiais, parabenos, cloreto de alumínio, triclosano e gases inimigos do meio ambiente. Também não devem ser fórmulas antitranspirantes que obstruam os poros e, consequentemente, a libertação de suor.

Existem no mercado desodorizantes que respeitam estes critérios, possuindo na sua composição extractos de plantas, muitas vezes cultivadas em regime de agricultura biológica, que respeitam o equilíbrio da pele dando-lhe suavidade, frescura e um odor agradável.

Depois de ler as informações que aqui lhe deixamos, facilmente poderá fazer uma opção mais natural no que diz respeito à escolha de um desodorizante. Tenha sempre em atenção a saúde da sua pele e o respeito do seu equilíbrio natural, não se esquecendo ainda de proteger o meio ambiente.

ENTRE OS “DESODORIZANTES” NATURAIS DESTACAMOS:

HAMAMÉLIA

A hamamélia é conhecida pelas suas propriedades calmantes da pele, actuando como adstringente quando englobada na fórmula de desodorizantes. A sua presença permite ainda que o suor evapore mais rapidamente, não se acumulando e não ganhando mau odor.

ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais de plantas, além de possuírem um agradável aroma, apresentam, muitas vezes, propriedades antibacterianas, ajudando a eliminar as bactérias responsáveis pela degradação do suor e pelo mau odor. De entre os óleos essenciais mais utilizados no fabrico de desodorizantes destacamos os de alecrim, alfavema, salva e melaleuca (com uma marcada acção antibacteriana), entre outros.

SAIS MINERAIS

Alguns sais minerais como o álumen de potássio ou álumen de amoníaco formam uma camada temporária na pele sem fechar os poros. Essa camada previne o crescimento bacteriano sem inibir o processo de transpiração. Já outros sais minerais, como o cloreto de alumínio, são considerados prejudiciais pois, de acordo com alguns estudos, a sua absorção através da pele e acumulação no organismo poderão, eventualmente, ser causa de intoxicação ou desenvolvimento de alguns tipos de processos cancerígenos.

BICARBONATO DE SÓDIO

As moléculas de bicarbonato de sódio têm a capacidade de reagir com as responsáveis pelo mau odor, neutralizando-as. O uso de bicarbonato de sódio permite absorver o excesso de suor, manter as axilas secas sem, no entanto impedir o processo de transpiração. Tenha em atenção que o uso de bicarbonato de sódio isolado deixa as axilas brancas e poderá facilmente manchar a roupa. Como alternativa pode sempre misturá-lo com algumas gotas dos óleos essenciais que mencionámos acima.

LÚPULO

O lúpulo, responsável pelo gosto amargo da cerveja e, em parte, pela sua conservação, actua como agente antimicrobiano e impede o desenvolvimento das bactérias responsáveis pela degradação do suor e consequente mau odor. Assim, a sua aplicação em desodorizantes é uma mais-valia.



DESODORIZANTE À BASE DE MEL DE MANUKA BIO DR. ORGANIC (50 ml)

Acção antibacteriana e desodorizante numa fórmula líquida em *roll-on*, oferecendo inúmeros benefícios à pele; para pele sensível. Enriquecida com aloe vera, óleo de girassol, líquen da Islândia, musgo irlandês e vitamina E, a sua fórmula não é irritante. Fornece protecção e frescura duradouras, promove a regeneração e suavidade da pele, sendo ideal para uso diário.

PVPR > €6,15



DESODORIZANTE SEM PERFUME EM STICK JASON (75 g)

Combate o suor e os maus odores através da acção do extracto de chá verde, salva e vitamina E. Contém aloe vera que suaviza a pele sensível, especialmente após a depilação. Sem parabenos, cloridrato de alumínio, ingredientes de origem animal e perfumes. Não testado em animais.

PVPR > €7,60



DESODORIZANTES KRISTAL SANTÉ

À base de cristal álumen, que é quimicamente constituído por sulfato de alumínio e potássio, obtido a partir de ardósia de álumen e resultado de várias cristalizações que permitem aumentar o seu grau de pureza e homogeneidade. Ao contrário dos sais de cloreto de alumínio, não estão relacionados com o cancro da mama. Além disso, são isentos de perfume, álcool, corantes, conservantes, parafinas e PEG, ingredientes potencialmente alergénios.

ROLL-ON (50 ml) PVPR > €6,40

SPRAY (100 ml) PVPR > €8,80

PEDRA (100 g) PVPR > €8,95

ESTRIAS

existe uma ajuda
natural

ÓLEO DE ROSA MOSQUETA conheça as suas virtudes

As estrias surgem como resultado da ruptura das fibras de colagénio e elastina presentes no tecido cutâneo. Podem aparecer em homens, mas são normalmente comuns em mulheres, pois em geral surgem como resultado de oscilações bruscas de peso durante a gravidez, ou ainda em adolescentes devido às alterações hormonais que se verificam com a entrada na puberdade.

Infelizmente, são lesões permanentes e os tratamentos existentes apenas permitem melhorar o seu aspecto, prevenindo ainda o aparecimento de novas estrias. No mercado, existem diversos produtos que prometem ajudar a eliminá-las, mas normalmente desconhece-se que se pode encontrar na Natureza um bom aliado no combate às estrias: a rosa mosqueta, também designada por rosa-canina ou roseira-brava. Esta é uma planta vivaz, pertencente à espécie *Rosa canina*, nativa da Europa e regiões temperadas da Ásia e Norte de África, utilizada internamente como coadjuvante na prevenção da gripe e cujo óleo essencial é benéfico na prevenção e atenuação de estrias, cicatrizes, rugas e manchas de hiperpigmentação.

Devido ao seu elevado conteúdo em ácidos gordos (ácidos linoleico, oleico e arquidónico), o óleo de rosa mosqueta possui uma marcada acção emoliente e é amplamente reconhecido pelas suas propriedades regeneradoras da pele devido à sua composição em retinol (vitamina A) que estimula a regeneração do tecido epidérmico. O óleo de rosa mosqueta pode ser aplicado sobre estrias e cicatrizes antigas, ajudando a disfarçar o seu aspecto e melhorando o estado geral da pele. Pode ainda ser utilizado como preventivo do aparecimento de estrias durante a gravidez ou a puberdade; em manchas de hiperpigmentação ou, adicionado ao creme de cuidado diário, como preventivo das rugas.

COMO UTILIZAR O ÓLEO DE ROSA MOSQUETA?

Pode aplicá-lo
directamente sobre
a pele ou adicioná-lo
aos cremes e loções
de corpo e rosto
preferidos



CATTIER ÓLEO DE ROSA MOSQUETA DE AGRICULTURA BIOLÓGICA (50 ml)

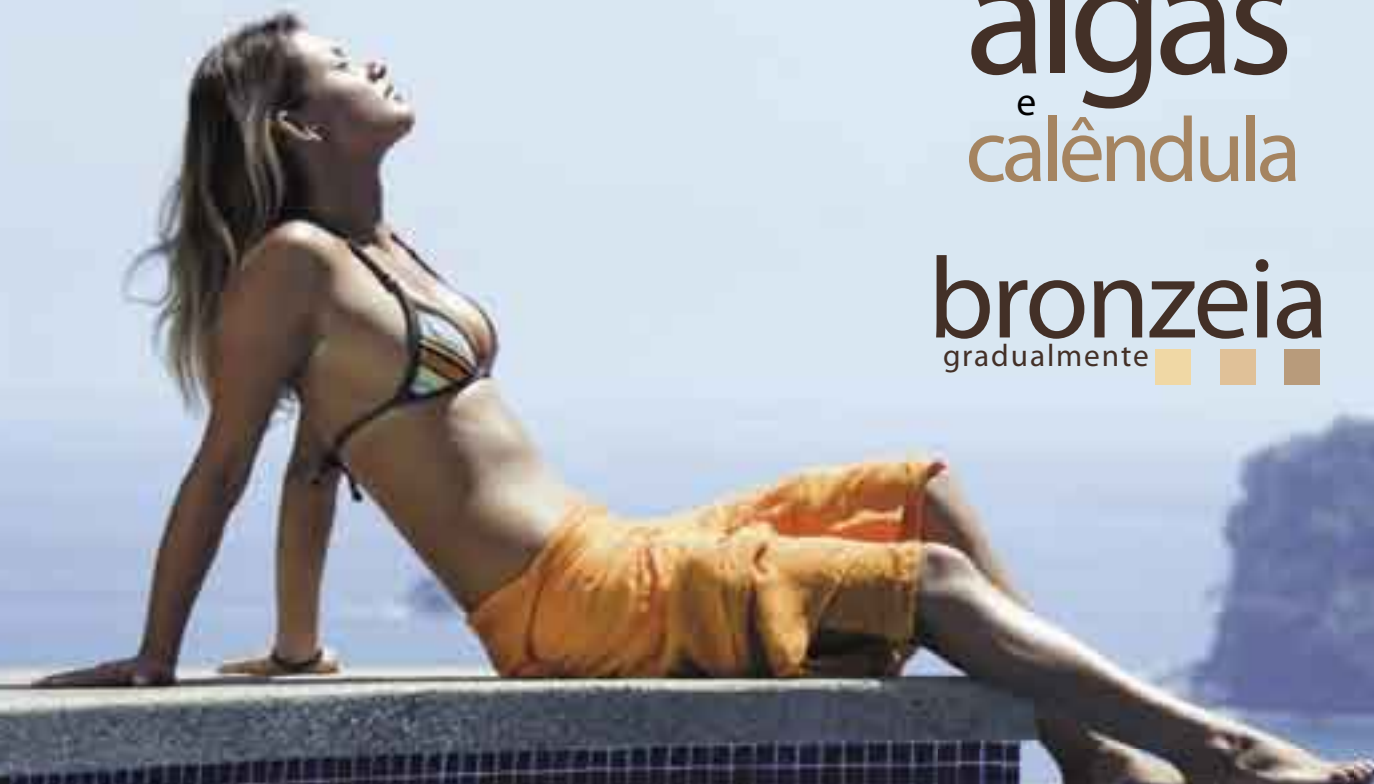
Tradicionalmente, este óleo é usado sobre as rugas, em zonas hiperpigmentadas da pele e para prevenir o aparecimento das estrias.

PVPR > €15,80

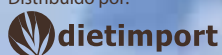
BACTINEL

Leite
corporal com
algas
e
calêndula

bronzeia
gradualmente



À venda nas lojas Celeirodieta e em lojas de produtos naturais.
Distribuído por:



Rua 1º de Dezembro, 45 - 3º Dto.
1249-057 Lisboa - Portugal
apoioaodiente@dietimport.pt

www.dietimport.pt

210 306 000

Suaviza e equilibra peles stressadas.
À base de ingredientes naturais.

* Avaliação da eficácia autobronzeadora progressiva de um produto cosmético em humanos.
* Verificação da sua aceitação depois da utilização em condições normais de uso. Apreciação
subjectiva das suas qualidades cosméticas e da sua eficácia.

Superbagas

AS BAGAS POSSUEM várias propriedades benéficas. Morangos, amoras, groselhas, mirtilos, framboesas, arandos vermelhos ou ainda outras menos comuns como o açaí ou o goji, não só são saborosas como ajudam a promover a saúde



As bagas, ou frutos silvestres, como também são conhecidas, são características das zonas mais frias, motivo pelo qual nem sempre são comuns na nossa alimentação. Podem ser difíceis de encontrar, mas as suas qualidades nutricionais são de tal forma importantes que é impossível ignorá-las.

PERFIL NUTRICIONAL E SUBSTÂNCIAS NATURALMENTE PRESENTES

Incluídas no grande grupo dos frutos ácidos, as bagas são um fonte excelente de antioxidantes e apresentam, naturalmente, um baixo teor de calorias e de gorduras. São ricas em vitamina C, em fibras e em polifenóis. Estes úl-

timos são fitoquímicos que ajudam as plantas a protegerem-se dos raios solares, incentivam a polinização e afastam predadores e doenças. Devido, entre outros, às suas propriedades antivirais e anticarcinogénicas, os polifenóis apresentam-se como potenciais promissores na redução de doenças como o cancro e as doenças cardiovasculares, razão pela qual têm sido alvo de inúmeros estudos.

Existem milhares de polifenóis nas bagas mas são de destacar os flavonóides, que incluem as antocianinas, e ainda o ácido

BAGA A BAGA... A SUA SAÚDE GANHA!



MORANGO

Fonte de fibras, ricos em vitamina C, fonte excelente de ácido elágico, antocianinas.

DOCE DE MORANGO BIO PRO SAIN (290 g)

Biológico. Sem açúcar adicionado (com açúcares naturalmente presentes). Ideal para barrar no pão ou juntar a iogurtes.

PVPR > €5,75



MIRTILO

Fonte de fibras, fonte de vitamina C, enorme poder antioxidante: antocianinas, fonte de ácido elágico.

MIRTILO - EXTRACTO ESTANDARIZADO DAS BAGAS SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Suplemento alimentar que auxilia no caso de microcirculação, incluindo retinopatias de origem vascular. Melhora a visão, principalmente a nocturna. Útil na insuficiência venosa e na regulação da glicemia.

PVPR > €27,85



FRAMBOESA

Rica em fibras, fonte de vitamina C, betacaroteno, ácido elágico, catequinas, monoterpenos.

FRAMBOESAS ULTRACONGELADAS NATURAL COOL (300 g)

Biológicas.

PVPR > €4,40



GOJI

Fonte de fibras, aminoácidos, rica em vitamina C, outras vitaminas e minerais, enorme poder antioxidante: polissacáridos.

SUMO 100% GOJI BIO NATUREFOODS (500 ml)

100% puro sumo biológico de qualidade excepcional. Obtido por prensagem das bagas frescas e maduras de Goji do planalto tibetano.

PVPR > €15,90



AO INCLUIR AS BAGAS

como parte integrante de uma dieta equilibrada e variada, beneficia das suas propriedades e dá mais cor e sabor aos seus pratos!

elágico. As antocianinas, pigmentos que conferem a cor vermelha aos morangos e azulada às amoras e aos mirtilos, apresentam uma elevada actividade antioxidante e são eficazes na neutralização dos efeitos dos radicais livres. O ácido elágico é um pigmento presente nas plantas e encontra-se em elevadas concentrações em morangos, framboesas e amoras, assim como noutros frutos. Através de vários ensaios, os cientistas demonstraram que o ácido elágico impede as células cancerígenas de se replicarem, ao invés de se multiplicarem descontroladamente como é usual.

PROPRIEDADES BENÉFICAS

Existem inúmeros registos sobre a utilização das bagas no combate a várias afecções.

O arando vermelho tem sido usado tradicionalmente para combater infecções do tracto urinário e a sua acção impede que as bactérias se fixem nas paredes do aparelho urinário. Vários estudos permitiram verificar que a ingestão de sumo de arando vermelho ajuda a proteger o tracto urinário com uma taxa de sucesso considerável.

O mirtilo ajuda a melhorar a acuidade visual, nomeadamente a visão nocturna. Esta baga pode ainda ajudar a melhorar outros problemas de visão, incluindo miopia, degeneração da mácula devido à idade ou retinopatia diabética. Também reduz os valores da glucose sanguínea, sendo benéfica na diabetes. Têm surgido evidências de que as antocianinas protegem o cérebro e o sistema nervoso dos efeitos do envelhecimento. Alguns estudos demonstraram que ratos idosos, aos quais foi administrado mirtilo, apresentavam uma melhor memória e coordenação.

Existem também evidências de que a suplementação com mirtilo pode proteger o sistema nervoso de situações relacionadas com o *stress* oxidativo e inflamação, como Alzheimer e doença de Parkinson.

Devido às suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, as antocianinas presentes nas bagas ajudam a manter uma boa saúde cardiovascular. Possuem ainda diferentes propriedades anticancerígenas, sendo por isso alvo de estudos.

AS BAGAS NO DIA-A-DIA

Nesta época do ano em que se preparam pratos mais leves, a fruta ocupa um lugar de destaque e as bagas constituem uma opção saudável:

- Simples como sobremesa
- Como refeição ligeira
- Em sumo ou batidos
- Adicionadas a cereais ou iogurtes,
- Em compotas ou geleias e gelados, tartes ou em bolos.

ONDE ENCONTRAR?

Algumas bagas são fáceis de encontrar frescas, como os morangos. Já outras, como os mirtilos, framboesas ou amoras, nem sempre se encontram disponíveis frescas. Poderá optar por bagas congeladas, pois mantêm as suas propriedades intactas.

Existe ainda a possibilidade de usufruir das propriedades benéficas de algumas bagas através dos seus extractos sob a forma de suplementos, como é o caso do mirtilo, do arando vermelho ou do açaí.



ARANDO VERMELHO

Fonte de fibras, vitamina C, taninos, ácido elágico.

ARANDO VERMELHO COM VITAMINA C SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Suplemento alimentar que auxilia na prevenção de infecções urinárias.

PVPR > €16,45



GROSELHA

Fonte de fibras, muito rica em vitamina C, antocianinas, licopeno.

DOCE DE GROSELHA LIHN (330 g)

Adoçado com frutose. O acompanhamento perfeito para tostas, pão ou para bolos e coberturas.

PVPR > €3,70



AÇAÍ

Rica em fibras, proteínas e ácidos gordos essenciais, fonte de vitamina E e C e de minerais, enorme poder antioxidante: antocianinas, fonte de ácido elágico.

SUMO DE AÇAÍ THE BERRY COMPANY (1 l)

Combina açaí com framboesas dando-lhe um sabor único!

PVPR > €2,55



EXTRACTO DE AÇAÍ (BAGA BRASILEIRA) SOLGAR (60 cápsulas)

Potente antioxidante. Auxilia em situações de *stress* oxidativo e de doenças cardiovasculares.

PVPR > €24,20

TERAPIA ^{pela} dança

A DANÇA PODE SER UM EXCELENTE MÉTODO para aliviar tensões e promover o bem-estar. Descubra todas as vantagens associadas a esta prática tão antiga quanto a espécie humana

A DANÇA

melhora o bem-estar e a saúde em geral, a coordenação, a tonificação muscular e a flexibilidade pois é um óptimo exercício

...

A nível emocional, ajuda a desenvolver a confiança e a lidar com problemas como a irritação, a frustração ou perdas, muitas vezes difíceis de expressar verbalmente

...

A nível mental, esta terapia ajuda a melhorar as capacidades cognitivas, a motivação e a memória



TANGO

Além do sentimento geral de bem-estar, o tango melhora a capacidade aeróbica, a coordenação e o equilíbrio, pelo que, segundo um estudo da Universidade de Washington, pode ser muito útil como complemento terapêutico da doença de Parkinson. Esta dança argentina melhora ainda a saúde de pessoas sedentárias e com problemas cardíacos ao aumentar a capacidade aeróbica. Dançar tango beneficia também doentes de Alzheimer ao promover a coordenação e exercitar a memória.

O QUE É A DANÇATERAPIA?

A dançaterapia (ou terapia da dança/movimento) é uma actividade lúdico-terapêutica que recorre a movimentos coreografados ou improvisados através dos quais nos podemos expressar de forma criativa, num processo de integração emocional, cognitiva e social.

Ao longo dos tempos, inúmeras culturas têm usado a dança como forma de expressar emoções fortes, contar histórias, tratar doenças, celebrar acontecimentos importantes e fortalecer laços. A dançaterapia capta esta energia e tem como objectivo desenvolver o crescimento pessoal, tornar as pessoas mais saudáveis e promover o bem-estar. Esta terapia nasce da união entre dois campos: a dança e a psicologia.

COMO FUNCIONA?

Assenta no princípio de que o corpo e a mente estão interligados. Os defensores desta terapia acreditam que alguns problemas mentais e emocionais ficam, muitas vezes, retidos no corpo sob a forma de tensão muscular e restrição de movimentos. Por outro lado, defendem que o estado do organismo também pode afectar a atitude e os sentimentos, quer positiva quer negativamente.

Esta forma de expressão melhora a qualidade de vida e promove a convivência, ajudando as pessoas a saírem do isolamento e a criarem laços sociais e emocionais fortes. Os movimentos rítmicos ajudam a diminuir a rigidez muscular, a ansiedade e o *stress*, aumentando os níveis de energia. Os movimentos espontâneos favorecem o auto-conhecimento, a auto-estima e a criatividade.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

A dançaterapia apresenta inúmeros benefícios, sendo uma forma efectiva de melhorar a auto-estima, a concentração e as capacidades comunicativas. Ajuda ainda a reduzir o stress, os medos e a ansiedade, bem como a diminuir o isolamento, as tensões corporais, as dores crónicas e a depressão. Além destes benefícios, melhora o sistema circulatório e respiratório. Pode ser benéfica para adolescentes ou adultos com problemas psíquicos, problemas de aprendizagem, deficiência ou idosos. De uma forma geral, a dança pode ser praticada por pessoas de todas as idades, pelos benefícios apresentados ou pelo simples prazer de se movimentar ao ritmo da música. Porventura, a dificuldade será decidir que tipo de dança escolher.

PARCERIA CASA DE TOMAR E CELEIRODIETA

Na Casa de Tomar pode aprender e praticar várias modalidades de dança e beneficiar de um desconto de 20% nas seguintes aulas se possuir o cartão de cliente celeirodieta.

- ▶ Aulas de Tango Argentino com Carlos Matias e Mia D'Almeida às 3^{as} e 4^{as} feira
- ▶ Aulas de Danças de Salão com António Sales e Ana Falcão às 2^{as} e 5^{as} feiras

A CASA DE TOMAR

R. Flores de Lima, nº 8, Lisboa (perto de Entrecampos)
Telefone 217 963 394

Kaminomoto

Capilar - Nutrição e Crescimento do Cabelo

NA PRIMAVERA

PROTEJA o seu CABELLO,

PARA QUE ESTE CRESÇA FORTE E SAUDÁVEL



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

RESULTADOS COMPROVADOS!

Prepare-se para as FÉRIAS!

CHEGOU O VERÃO e as tão desejadas férias grandes! Mas para desfrutá-las sem dissabores é necessária uma boa preparação



Apesar de termos boas praias em Portugal, são muitos os que optam por destinos internacionais mais exóticos. Mas isto implica mudanças de hábitos, sobretudo alimentares, de clima e, muitas vezes, condições higiénicas e sanitárias deficientes favoráveis ao desenvolvimento de doenças graves que podem arruinar as férias. Como “mais vale prevenir do que remediar”, importa estar preparado!

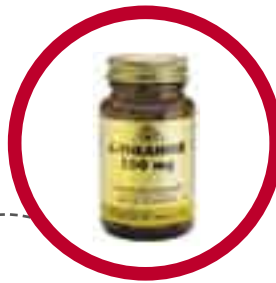
Eis os nossos conselhos para um *kit* de produtos naturais para as férias que podem ajudar a solucionar e minorar pequenas emergências e aliviar problemas pontuais.

ANTES DE PARTIR

Dependendo do destino, faça, atempadamente, uma consulta do viajante para obter informações sobre as condições locais e a necessidade de vacinação ou medicação. Informe-se sobre: doenças mais frequentes, modo como se transmitem, como se previnem e como se tratam. Recomenda-se especial atenção a grupos específicos como crianças, idosos, grávidas, diabéticos ou cardíacos. Faça uma lista com tudo o que precisa de verificar: deixar as janelas e portas trancadas, o gás e a água desligados, avisar algum familiar ou vizinho e, claro, se tem um animal de estimação, tomar providências para que seja bem tratado! Faça uma mala leve, com roupa e calçado adequados. Não esqueça os medicamentos/suplementos de toma habitual.

MEDO DE VOAR

Chegue com antecedência ao aeroporto e use roupas leves e sapatos confortáveis para não se sentir apertado durante o voo. Faça exercícios de alongamento e de relaxamento: inspire pelo nariz e expire vagarosamente pela boca. Não beba café nem álcool para não aumentar a ansiedade. Beba um chá de plantas com propriedades calmantes como a camomila. Suplementos à base de L-teanina ou valeriana também poderão ajudar. Para se distrair, leia, jogue, veja filmes ou ouça música.



L-TEANINA SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Promove o relaxamento sem causar sonolência.

PVPR > €43,95



GENGIBRE SOLGAR - EXTRACTO ESTANDARIZADO DA RAIZ

(60 cápsulas vegetais)

Auxilia em caso de enjoo.

PVPR > €20,60



TONIVEN GEL ORTIS (100 ml)

Com uma sinergia ideal de plantas para uma máxima eficácia, alivia rapidamente as pernas pesadas.

PVPR > €10,35



NUITDOR BIONAL (80 cápsulas)

Com plantas (valeriana, lúpulo e melissa) reconhecidas por favorecerem a calma interior e ajudarem a conciliar o sono.

PVPR > €9,25

ENJOOS

Evite refeições pesadas antes de viajar e beba muita água. Não leia enquanto viaja de carro nem se sente ao contrário da direcção do movimento.

O gengibre é eficaz em enjoos e não provoca sonolência, um efeito secundário normalmente associado a alguns medicamentos antieméticos.

SÍNDROMA DA CLASSE ECONÓMICA

A trombose venosa profunda (síndrome da classe económica) ocorre quando se forma um trombo numa veia do sistema venoso profundo. Isto pode suceder em voos de longo curso devido ao facto de se permanecer sentado durante muitas horas consecutivas, com pouco espaço para exercitar as pernas. Use meias elásticas de compressão, beba muitos líquidos (excepto álcool), sente-se no lugar da coxa e exercite as pernas antes, durante e após o voo. Em alguns aviões encontrará panfletos com dicas de exercícios. Três semanas antes de

uma viagem de longo curso, os suplementos com óleos de peixe podem ser úteis para melhorar a circulação. Para promover a circulação sanguínea nos membros inferiores, opte por cremes, cápsulas ou tónicos à base de plantas como a hamamélia, a gilbarbeira e a castanha-da-índia. Se sofre de problemas circulatórios ou se já teve um acidente vascular, aconselhe-se com o seu médico.

JET LAG

O nosso “relógio biológico” desorienta-se quando atravessamos rapidamente vários fusos horários, dando origem ao *jet lag*. Os sintomas mais comuns são insónias temporárias, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração e disfunções intestinais. Diminua estes efeitos evitando álcool, bebidas com cafeína e bebendo muita água durante o voo. Ao aterrar, acerte o relógio e aja de acordo com o horário local, indo dormir apenas quando for noite.

ALGUNS FACTOS SOBRE O SOL

DEMASIADO SOL PODE AUMENTAR O RISCO DE CANCRO DA PELE

Se tem a pele clara, muitos sinais ou antecedentes familiares de cancro da pele, o risco é maior. Mantenha-se à sombra nas horas de mais calor, use roupa protectora e aplique protector solar em quantidade suficiente, pelo menos com factor 15.

O RISCO DE QUEIMADURAS SOLARES É MAIS ELEVADO NAS CRIANÇAS

Aplique-lhes protector solar com índice de protecção mais elevado 20 a 30 minutos antes da exposição solar. Proteja-as com roupa e chapéu de aba larga.

EVITE AS HORAS DE MAIS CALOR

Mantenha-se à sombra das 11h às 16h. O sol não queima apenas na praia! Proteja-se quando vai fazer compras, passeios, na jardinagem, ao praticar desportos ao ar livre... Em regiões de elevada altitude, use índices de protecção mais elevados.

O SOL PODE QUEIMAR ATRAVÉS DA ÁGUA

Escolha protectores à prova de água, mas lembre-se que nenhum protector é totalmente resistente. É necessário voltar a aplicá-lo após o banho. Em dias nublados, as radiações atingem a pele com a mesma gravidade.

EXISTEM DOIS TIPOS DE RAIOS UV NOCIVOS

Os raios UVB são os mais perigosos para a pele e uma exposição solar excessiva provoca escaldões, queimaduras e cancros cutâneos (o melanoma é o mais perigoso). Os raios UVA são responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele, afectam o sistema imunitário e são co-responsáveis pelo aparecimento de cancro cutâneo.

A EXPOSIÇÃO SOLAR EXCESSIVA PODE AUMENTAR O RISCO DE CATARATAS

O uso de óculos de sol com protecção UV é essencial.

O SOL É UMA DAS MELHORES FONTES DE VITAMINA D

A vitamina D, essencial para a obtenção e manutenção de ossos fortes, é produzida pelo organismo através da exposição solar. Porém, a quantidade de sol necessária para obter vitamina D adequada é sempre menor à quantidade que causa o bronzeado ou as queimaduras solares. Um passeio curto num dia soalheiro é suficiente para a maioria das pessoas.



APLIQUE PROTECTOR SOLAR
cerca de 20
a 30 minutos
antes da
exposição
solar

SUNBRELLAS® JASON:

Uma gama completa de protectores solares.

KID'S (113 g), PARA CRIANÇAS (IP 45) PVPR > €12,60

ACTIVE (113 g), PARA DESPORTISTAS (IP 45) PVPR > €12,40

FAMILY (113 g), PARA TODA A FAMÍLIA (IP 45) PVPR > €10,90

FACIAL (128 g), PARA A PELE SENSÍVEL DO ROSTO (IP 20) PVPR > €10,90

LIP BALM (4,8 g), BATOM LABIAL PROTECTOR (IP 25) PVPR > €4,40

GEL HIDRATANTE com Alantoína e Aloe Vera (a 98% - 250 g) Jason:
Gel com elevada concentração de Aloe Vera, resultando numa fórmula não oleosa, bem absorvida pela pele) PVPR > €8,40

Em caso de insónia opte por valeriana ou lúpulo. Durante o dia, para aumentar a energia, recomendamos ginseng ou guaraná.

DIARREIA DO VIAJANTE

Esta é uma das doenças que mais afecta os turistas devido à ingestão de água ou alimentos contaminados. A prevenção é fundamental. Em caso de dúvida, beba apenas água engarrafada

ou fervida e não utilize gelo. Prefira alimentos bem cozinhados e fruta que possa descascar. Algumas semanas antes de viajar pode tomar probióticos para fortalecer a flora intestinal.

PRISÃO DE VENTRE

A mudança de hábitos ambientais e alimentares pode originar prisão de ventre. Recomenda-se a ingestão de fibras. Em caso de

dificuldade em adicioná-las à alimentação, opte por suplementos em cápsulas (aveia ou psílio) ou cubos mastigáveis (à base de frutos e fibras), sempre práticos e fáceis de transportar.

PROTECÇÃO SOLAR

Uma exposição solar excessiva pode aumentar o risco de cancro da pele. Aplique protector solar adequado ao seu tipo de pele, várias vezes ao dia, mesmo que não vá para a praia. Procure uma sombra nas horas de mais calor (das 11h às 16h). Antes da época balnear, prepare a pele com suplementos antioxidantes como o betacaroteno, que ajuda também a prolongar o bronzado. Após a exposição solar, hidrate-se: o aloe vera é bastante útil, sobretudo em caso de vermelhidão.

PICADAS DE INSECTOS

Nalguns destinos mais tropicais, as picadas de mosquito podem transmitir doenças, sendo necessária uma profilaxia adequada. São também imprescindíveis repelentes, entre outras medidas: roupa que cubra as pernas e os braços e evitar andar ao ar livre ao nascer ou ao pôr-do-sol, altura em que os insectos picam mais. Use repelentes com ingredientes naturais à base de plantas e sem substâncias nocivas (DEET, PABA ou parabenos). O gel de aloe vera alivia a comichão das picadas.

SEXO SEGURO

O calor promove o romance. E, no Verão, as doenças sexuais transmissíveis tendem a aumentar devido à prática de sexo desprotegido. Nunca é de mais relembrar o uso obrigatório do preservativo.

Outras sugestões igualmente úteis:

- » Creme de arnica: para recuperação rápida em caso de pequenas contusões, distensões e nódos negros.
- » Melaleuca: antiséptico e antifúngico.
- » Rescue Remedy: ajuda a manter a calma em momentos difíceis.



MULTI-BILLION DOPHILUS SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Suplemento de probióticos.

PVPR > €29,95



REPELENTE DE INSECTOS QUIT BUGGING ME JASON (90 ml)

Com ingredientes naturais que protegem a pele. Sem parabenos, sem DEET (dietiltoluamida) e sem PABA.

PVPR > €9,20



ARNICARE NELSONS (30 g)

Creme com arnica, sem perfume, é um recurso natural de primeiros socorros essencial e seguro para toda a família.

PVPR > €9,90



CREME PROTECTOR COM MELALEUCA NELSONS (30 g)

Com óleo de melaleuca puro da Austrália, tradicionalmente utilizado como anti-séptico, este creme é eficaz como desinfetante para aplicação tópica em caso de cortes, arranhões e escoriações, prevenindo os problemas provocados por microrganismos.

PVPR > €9,90



PANAX GINSENG ORTIS (10 ampolas)

Com raízes de Panax ginseng C.A. Meyer que apresentam todas as substâncias activas nas proporções ideais, para fornecer a energia que precisa.

PVPR > €19,70



FRUTOS & FIBRAS ORTIS

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

24 CUBOS PVPR > €12,90

24 COMPRIMIDOS PVPR > €12,90



RESCUE REMEDY NELSONS

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 (10 ml) PVPR > €10,00

SPRAY (7 ml) PVPR > €10,00

PASTILHAS (50 g) PVPR > €8,30

A ÁGUA, um bem essencial



Além de estar presente no organismo humano em grande quantidade, o Homem utiliza a água em muitas actividades, daí resultando algumas consequências.

AGRICULTURA

Requer grande quantidade de água e pode contribuir para a sua poluição, devido à utilização de fertilizantes químicos e pesticidas.

INDÚSTRIA

Consome uma grande quantidade de água e também a pode poluir.

CONSUMO DOMÉSTICO

Água que gastamos diariamente nas nossas casas e que contribui igualmente para a poluição (dejectos, detergentes, etc.).

MEIO DE TRANSPORTE

Por exemplo, o transporte de petróleo por mar pode causar grandes problemas quando há acidentes com petroleiros.

A água encontra-se, assim, sujeita a diversos tipos de pressão, pois dependemos totalmente deste recurso. Devemos ter em consideração o factor

SABIA QUE
cada descarga
de autoclismo
gasta cerca de
10 litros de água
e um banho rápido
pode gastar
cerca de 80 litros?

demográfico, quer pelo aumento da população quer pelo aumento do consumo, sobretudo dos países emergentes e dos países desenvolvidos. Os recursos hídricos são ainda afectados pelas alterações climáticas que podem modificar os sistemas meteorológicos, o ciclo da água, a quantidade e a qualidade de água disponível.

Assim, além da gestão eficiente que cada país deverá fazer para garantir água em quantidade e qualidade suficiente, cada um de nós tem o dever de economizá-la e preservá-la, pois a água é um património de todos.

FONTE DA VIDA NA TERRA

O planeta terra é constituído maioritariamente por água: cerca de 97% de água salgada e 2,5% de água doce. Sem água não há vida. Este bem precioso é um recurso vital necessário à sobrevivência de todos os organismos vivos.

POUPAR ÁGUA

Eis algumas formas de poupar água:

- › Mantenha a canalização em bom estado: mande reparar de imediato roturas e torneiras que pinguem.
- › Feche sempre bem as torneiras e opte por modelos com regulação de fluxo.
- › Instale um autoclismo com dispositivo de dupla descarga. Pode ainda colocar uma garrafa de água com areia no interior do reservatório para diminuir a quantidade de água. Evite descargas desnecessárias.
- › Tome duche em vez de banho de imersão. Feche a torneira enquanto se ensaboa. Recolha a água que escorre enquanto espera que aqueça e utilize-a mais tarde na sanita ou para regar.
- › Não deixe a água a correr enquanto lava os dentes ou faz a barba. Uma torneira aberta pode gastar cerca de 9 litros por minuto...
- › Escolha detergentes ecológicos que têm um menor impacto na água.
- › Só utilize a máquina de lavar louça ou roupa com a carga máxima.
- › Se lavar louça à mão, não deixe a água a correr: encha o lava-louças com a água necessária.
- › Recolha a água da chuva colocando um reservatório na rua. Use essa água para regar o jardim, para lavar os terraços ou o carro.

Partilhe estas e outras dicas para poupar água. A contribuição de todos é essencial!

BITAMIN®
MultiComplexO de A a Zinco



VIVERCOMSAÚDE

Bitamin® é um suplemento alimentar. Não substitui, nem dispensa, uma dieta alimentar variada e equilibrada, essencial a um estilo de vida saudável. Bitamin® e Biofil™ são marcas registadas da Kaps, Lda | www.biofil.pt





consultório

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

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



Deixei de fumar recentemente e já engordei 3 kg. Noto que tenho mais apetite e tenho medo que esta situação se torne insustentável.

O que posso fazer para a ultrapassar?

Sandra

Cara leitora,

Antes de mais permita-nos felicitá-la pela decisão de deixar de fumar, que sem dúvida só lhe trará benefícios de saúde, bem como uma melhor qualidade de vida. É, de facto, normal ganhar mais apetite depois de deixar de fumar, o que, aliado a um melhor sabor dos alimentos e a alguma ansiedade faz com que haja um sensível aumento de peso. Deverá fazer uma

alimentação equilibrada e variada e não se pode esquecer da prática regular de exercício físico. Pode ainda optar pela toma de suplementos alimentares saciantes à base de goma de guar ou glucomanano, ou ainda pela toma de um produto que a ajude a controlar a ansiedade, como por exemplo o 5-HTP e a L-teanina.



Há já vários anos que sofro com o aparecimento de aftas na região bucal. Não consigo identificar uma causa e gostaria de encontrar uma solução natural para evitar este problema.

Marcelo

Caro leitor,

As aftas, pequenas úlceras, são sobremaneira incomodativas e uma fonte de dor. Podem ser causadas por ferimentos (mordidelas ou arranhões provocados

por dentes afiados), *stress*, alterações hormonais e pela ingestão de café, condimentos, bebidas alcoólicas, refrigerantes e também por frutos cítricos como o limão, por exemplo. Assim, recomenda-se que evite alimentos ácidos, condimentados e muito quentes, que poderão revelar-se agressivos para a mucosa bucal.

Estudos clínicos demonstram que os suplementos com L-lisina ajudam na recuperação das lesões decorrentes de infeção e previnem ainda a ocorrência de recaídas periódicas. Os resultados protectores, obtidos com a suplementação com L-lisina, podem ser potenciados quando esta é combinada com vitamina C, complexo B e zinco.

Aconselha-se ainda a toma regular de acidófilos, que promovem a saúde intestinal associada a uma colonização por bactérias benéficas, que estimulam a imunidade do organismo.





Desde há uma semana noto que acordo sempre rouco. No entanto, não estou constipado. Sou fumador há 18 anos. O que me aconselha?

Carlos

Caro leitor,

Quase todas as pessoas sentem, por vezes, uma certa rouquidão. Na maior parte dos casos não passa de uma irritação sem importância que desaparece poucos dias depois. Mas, por vezes, a rouquidão indica um problema médico que requer atenção imediata.

Para tratar a rouquidão deve evitar o tabaco, bem como o consumo de álcool e cafeína. Deve ainda evitar falar muito alto e durante períodos de tempo prolongados. Beba água ou infusões (sem açúcar) em quantidade apreciável e evite alimentos muito condimentados. Um outro conselho útil é o de humedificar o meio ambiente, evitando espaços que ressequem em demasia as suas cordas vocais. Fumar pode, sem dúvida, provocar uma inflamação crónica das cordas vocais ou até mesmo levar à formação de nódulos cancerígenos. Assim, uma vez que refere ser fumador há bastante tempo, aconselhamos que consulte o seu médico se a rouquidão persistir e se tornar permanente.



Com a chegada da Primavera, notei que as minhas unhas enfraqueceram, já que lascam e partem constantemente. O que me aconselha para esta situação?

Joana

Cara leitora,

As unhas são primariamente constituídas por queratina. A queratina forma a matriz extracelular que liga as células das unhas. O enxofre, constituinte do aminoácido cisteína, é o maior componente da queratina, compreendendo cerca de 10% do peso da unha. Assim, são sempre aconselhados suplementos alimentares que tenham na sua composição enxofre ou cisteína.

A parte da unha que é visível, nas extremidades dos dedos das mãos e dos pés, estende-se ainda sob a pele, até à raiz. A actividade celular na base da unha contribui para o crescimento desta, quer em comprimento quer em espessura. O crescimento e o estado geral das unhas podem ser influenciados por factores hormonais, condições de saúde, nutrição e idade.

Uma deficiência em ácido fólico pode levar a uma redução da quantidade de

oxigénio disponível para as células da pele, cabelo e unhas, devido a uma diminuição do número de glóbulos vermelhos no sangue. A vitamina B12, implicada na produção de novas células e tecidos, quando não presente em quantidades apreciáveis poderá provocar um fraco crescimento das unhas.

A vitamina C é necessária à formação do colagénio, substância que mantém as células da pele e outros tecidos unidos, sendo também útil para a preservação do bom estado das unhas.

Minerais como o cobre (indispensável na formação dos glóbulos vermelhos e do tecido conjuntivo), ferro (cuja carência pode provocar unhas quebradiças, frágeis e baças ou com gretas e, a longo prazo, originar unhas em forma de “colher”, achatadas ou formação de curvas anormais e espigões) e zinco (um dos componentes do colagénio, cuja deficiência pode causar o aparecimento de pontos brancos nas unhas, que aumentarão e acompanharão o crescimento da mesma) são nutrientes indispensáveis, que devem ser fornecidos ao organismo regularmente através da alimentação ou de suplementos alimentares que os veiculem.

Não deve esquecer a importância da ingestão diária de 1,5 l a 2 l de água e evitar o consumo de bebidas alcoólicas.



Sugestões para as suas FÉRIAS de verão

A DOIS, EM FAMÍLIA OU COM AMIGOS, aproveite ao máximo as suas férias de Verão. Siga as nossas sugestões para carregar baterias enquanto desfruta dos encantos do nosso país

Foto cedida por:
DRT - Direcção Regional do Turismo da Madeira



FÉRIAS A DOIS

PORTO SANTO

Situada no oceano Atlântico, a 40 km a nordeste da Madeira, a ilha de Porto Santo apresenta uma extensão de 9 km de areal fino e dourado banhado por um mar cáldo e cristalino.

A simpatia de um povo hospitaleiro, aliada aos prazeres que a natureza oferece com a sua belíssima praia com propriedades terapêuticas, as quais facultaram o desenvolvimento de excelentes infra-estruturas ao nível do bem-estar e o seu mar de águas tranquilas, fazem da ilha de Porto Santo um local privilegiado.

Além da praia, a cidade Vila Baleira revela histórias e lendas de um passado remoto, como é o caso da Casa Museu onde residiu em tempos Cristóvão Colombo.

Visite a ilha de Porto Santo onde encontrará tudo o que precisa para umas férias cheias de paixão.

www.cm-portosanto.com

Foto cedida por:
Aldeias do Xisto



FÉRIAS EM FAMÍLIA

ALDEIAS DO XISTO

São 24 as Aldeias do Xisto distribuídas pela região Centro, num território de enorme beleza que oferece experiências únicas no âmbito da produção gastronómica, no artesanato, no alojamento e animação cultural. A rede de Aldeias do Xisto destaca-se pela apresentação de produtos, serviços e profissionais de excelência. Um rio faz-se pista de canoagem. Uma floresta faz-se trilho para caminhadas. Uma tradição antiga transforma-se num evento cultural único. A juntar a tudo isto, descubra o prazer refrescante de um banho na água puríssima das praias fluviais. Na rede de praias fluviais existem 21 locais à espera de serem descobertos. Algumas das mais bonitas situam-se na região da serra da Lousã, onde encontra algumas das mais belas aldeias de xisto como o Talasnal, Chiqueiro ou Casal Novo.

www.aldeiasdoxisto.pt/
www.praiasfluviais.com/

Foto cedida por:
Turismo do Alentejo



FÉRIAS COM AMIGOS

COSTA ALENTEJANA

Cada vez mais procurada por grupos de jovens, a costa alentejana deslumbra com as suas praias e arribas, a sua gente amável e a gastronomia única onde o peixe ganha destaque. Longe do bulício da cidade encontramos inúmeros hotéis, unidades de turismo rural e parques de campismo que servem de base para explorar esta costa que se estende entre a península de Tróia e o cabo de S. Vicente. Este litoral apresenta ainda várias lagunas costeiras das quais se destacam a lagoa de Santo André e a lagoa de Melides. Quem conhece a costa alentejana sabe como encontrar praias quase desertas onde o turismo de massas ainda não chegou. Surfistas de todo o mundo escolhem estas praias para passar temporadas no Verão combinando, frequentemente, a estadia com a oportunidade de frequentar alguns dos festivais de Verão que aqui têm lugar como, por exemplo, o Festival Sudoeste.

www.noalentejohamais.com/

Atenção: Muitas destas praias não são vigiadas, requerendo por isso cuidados redobrados.

ÁUSTRIA

caminhadas pelos cenários das caixas de bombons

COM PAISAGENS QUE EVOCAM o filme *Música no Coração*, os vales e aldeias que rodeiam a região de Salzburgo são perfeitos para circuitos pedestres em família

Caminhar é inato aos humanos enquanto espécie. Por isso, é normal que seja parte integrante de um programa de férias. E mais importante se torna quando viajamos com crianças para lhes mostrar que existe mais mundo para além dos vídeos, da Internet e dos sms. A região de Salzburgo, na Áustria, é um local perfeito para passeios inesquecíveis, descobertas e brincadeiras.

Os vales e aldeias desta região surpreendem pelo ambiente sereno, limpo e sofisticado. A arquitectura confirma que estamos entre a Baviera e o Tirol, e a sua gente faz gala no uso de trajes tradicionais. Os hotéis são pequenos, charmosos e

familiares, servindo uma comida deliciosa que prepara os aventureiros para, em família, fazerem os passeios pedestres a que a região convida. São passeios curtos, fáceis e seguros que levam a percorrer vales verdejantes, contemplar cascatas impressionantes e desfiladeiros pouco comuns nas latitudes portuguesas. Ao fim do dia, depois de jantar, é bom rever as peripécias e aventuras que se passaram em família. Esta viagem termina em Salzburgo, cidade de cultura centenária, onde os mais pequenos podem escutar outros sons e aprender mais sobre os compositores que criaram algumas das mais belas obras musicais da nossa era.

COMO IR

Esta viagem, com duração de 8 dias, pode ser realizada com a agência Papa-Léguas, incluindo:

- ▶ Alojamento em quarto para 2 adultos + 2 crianças (até 12 anos)
- ▶ Alimentação de acordo com o discriminado no itinerário
- ▶ Transfer Lofer - Unken/Heutal
- ▶ Transfer Unken/Heutal - Lofer
- ▶ Transfer St. Martin - Lofer
- ▶ Mapa das caminhadas com descrição das mesmas
- ▶ Saalachtaler Sommercard (que inclui entradas nas piscinas, nos desfiladeiros Seisenbergklamm e Voderkaserklamm e teleférico Loferer Alm Bahn I)
- ▶ Voucher de animação para crianças
- ▶ Seguro de assistência em viagem
- ▶ PVP: €1781,00* (preço por família: casal + 2 filhos até 12 anos)
- ▶ PVP para utilizadores do cartão cliente **celeiro**dieta: €1706,00* (preço por família: casal + 2 filhos até 12 anos)

*preços para do programa de terra, não inclui bilhetes de avião.

CONTACTOS

PAPA-LÉGUAS,
Viagens de aventura
 Rua Conde de Sabugosa, 3F
 1700-115 Lisboa - Portugal
 Telefone: 21 8452 689/90
 Fax: 21 845 2693
 Alvará DGT: 953/98
 www.papa-leguas.com





As Cistites podem ser águas passadas

Para ajudar a prevenir as cistites, também conhecidas como infecções urinárias baixas, de forma natural, a Solgar apresenta-lhe o suplemento alimentar **Cranberry ou Extracto de Arando Vermelho com Vitamina C**. O Arando Vermelho é uma planta que tem sido muito utilizada quer na prevenção* quer como desinfectante das vias urinárias nas mulheres que sofrem de cistites. Além disso, este extracto contém ainda Vitamina C.

*Head, K.A., Natural Approaches to Prevention and Treatment of Infections of the Lower Urinary Tract, 2008, Alternative Medicine Review, 13, Nov 3: 227-244



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**diet e em espaços dietéticos.

Os Suplementos Alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado. Em caso de gravidez, amamentação, toma de alguma especialidade farmacêutica, ou em caso de existência de doença, deverá ser pedido aconselhamento médico antes da administração de qualquer suplemento alimentar.

Ácido linoleico CONJUGADO



O ácido linoleico conjugado (CLA), é uma forma ligeiramente alterada do ácido linoleico (ácido gordo essencial, da família dos ómega-6). É uma mistura de diferentes isómeros que existe naturalmente na carne, ovos, produtos lácteos, e em algumas fontes de origem vegetal, como no óleo de milho e na açafoa ou cártamo. Actua como coadjuvante na redução da gordura corporal pois promove o funcionamento das enzimas responsáveis pela oxidação e mobilização de ácidos gordos; inibe a lipoproteína lipase; estimula a actividade da carnitina palmitoiltransferase (enzima que transporta os ácidos gordos para a mitocôndria para serem transformados em energia) e aumenta o metabolismo, promovendo o desaparecimento das células gordas. Ajuda também a aumentar a massa e força muscular. Vários estudos demonstraram uma significativa redução da obesidade abdominal e percentagem de massa gorda em pessoas com excesso de peso e obesidade moderada.

A TOMA DE CLA
aumenta o metabolismo,
promovendo a morte
das células gordas

A toma de CLA deve ser associada a uma dieta hipocalórica e a um programa de exercício físico diário.

Aquando da toma de suplementos de CLA, certifique-se que escolhe aqueles que contêm na sua composição os isómeros cis-9:trans-11 e trans-10:cis-12, pois são os considerados biologicamente activos e aos quais são atribuídos benefícios para a saúde, sobretudo no que diz respeito à composição corporal.

Num estudo clínico duplamente cego e controlado por placebo, o grupo suplementado com 600 mg de CLA, três vezes por dia, apresentou uma significativa redução na percentagem de massa gorda corporal ao final de 12 semanas, quando comparado com o grupo placebo.



TONALIN® CLA SOLGAR
1250mg (60 cápsulas)

Tonalin® CLA da Solgar, é uma fórmula patenteada derivada de óleo de açafoa natural que contém os dois isómeros de CLA: cis-9, trans-11 e trans-10, cis-12.

PVPR > €40,95

PASSATEMPO BILLINGTON'S

PARTILHE CONNOSCO A SUA DOCE TENTACÃO E GANHE 1 LATA DECORADA

Os doces são sempre uma tentação! Não há mesmo quem lhes resista. Mas porquê resistir quando são feitos com os açúcares Billington's? Envie para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt a sua mais tentadora receita com açúcares Billington's até o dia 02-08-2010 com os seguintes dados: nome do autor da receita, endereço, e-mail e contacto telefónico.

As 40 receitas mais criativas receberão esta linda lata decorada para armazenar os seus açúcares Billington's preferidos.

E mais: a melhor receita será publicada

na próxima edição da revista Vida Celeiro! Participe!*

Os açúcares Billington's não são refinados, preservando a cor, o sabor e os minerais naturais do açúcar de cana e dão melhor resultado em todas as receitas, pois são versáteis e não se limitam a adoçar as suas sobremesas e bebidas: eles interagem com os outros sabores, criando deliciosas sinergias.

*Os vencedores serão contactados por e-mail

**PARTICIPE
NO PASSATEMPO
BILLINGTON'S
E HABILITE-SE
A GANHAR ESTA
LINDA LATA
DECORADA!**



ESPECIAL

Beleza

COM A CHEGADA DO VERÃO o corpo fica mais exposto e a nossa aparência assume maior importância. Mas obter o aspecto cuidado e saudável que tanto desejamos exige alguma disciplina

Pequenos gestos podem fazer a diferença e são fáceis de incluir nos seus hábitos quotidianos. Siga as nossas sugestões e viva este Verão em pleno!

ALIMENTAÇÃO

Uma alimentação saudável e equilibrada é essencial para uma boa saúde e para ficarmos mais bonitos. Assim, privilegie o consumo de líquidos (naturais e sem açúcar) para um melhor funcionamento intestinal e uma pele mais bonita. Aposte nos frutos e vegetais e evite o consumo exagerado de gorduras ou alimentos ricos em açúcares refinados como gelados, bolos e sobremesas.

HIDRATAÇÃO

Verão é sinónimo de pele mais exposta às agressões ambientais (radiação solar, vento, cloro das piscinas, etc) e, claro, pele mais seca. Para a evitar, a hidratação é essencial, especialmente em zonas mais secas como os joelhos, os cotovelos, as mãos e os pés. A hidratação deve ser precedida de uma exfoliação para eliminar as células mortas à superfície da pele. Não se esqueça de hidratar a sua pele todos os dias, principalmente se foi à praia e esteve exposto ao sol.

① EXFOLIANTE FACIAL CATTIER (100 ml)

Com argila branca e aloe vera, é adequado para todos os tipos de pele.

PVPR > €5,95

② EXFOLIANTE CORPORAL LOGONA TROPIC (100 ml)

Rico em extractos e óleos botânicos tropicais que dão uma sensação estimulante e agradável no duche/banho. A acção exfoliante suave da fibra de coco em conjunto com os extractos de ananás e papaia deixam a pele suave e macia. A fragrância sensual a coco estimula de uma forma agradável o seu corpo e o seu espírito.

PVPR > €7,05

③ LOÇÃO CORPORAL DAILY CARE LOGONA (200 ml)

Loção leve e fluida, hidrata a sua pele com aloe vera e protege-a graças ao óleo de jojoba bio e à manteiga bio.

PVPR > €7,50

④ CREME HIDRATANTE ALOE VERA JASON (113 g)

Concentrado com gel de aloe vera a 84%, óleo de amêndoas doces e vitamina E, este creme facial rico e, ao mesmo tempo leve, proporciona um cuidado diário completo.

PVPR > €9,90

CABELOS

No Verão, o sol, o vento, a água do mar e o cloro das piscinas são inimigos bem conhecidos também dos cabelos. A exposição frequente a estes agentes pode deixar os cabelos ressecados e sem brilho. Por isso, deve ter-se um cuidado especial com os mesmos nesta estação, utilizando produtos específicos hidratantes e revitalizantes.

⑤ CHAMPÔ E AMACIADOR ⑥ HIDRATANTES SALON JASON

Proporcionam uma hidratação intensa e instantânea ao cabelo, deixando-o nutrido e saudável. Contêm algas marinhas e jasmim-manga que o fortalecem, mantendo-o brilhante e maleável.

CHAMPÔ (250 ml)

PVPR > €9,90

AMACIADOR (200 g)

PVPR > €9,90

⑦ MÁSCARA REGENERADORA PARA CABELO + SÉRUM MONTAGNE JEUNESSE (17,5 ml + 3,5 ml)

Esta máscara regeneradora intensiva a quente com óleo de abacate e casca de cerejeira, ingredientes que ajudam manter a hidratação, dá vida ao cabelo danificado.

PVPR > €1,65





PROTECÇÃO SOLAR

Todos gostamos de tomar banhos de sol mas sabemos que estes devem ser moderados, nunca nas horas de mais calor e sempre com protecção adequada. Durante o Verão, e preferencialmente durante todo o ano, deve aplicar um bom protector solar na pele exposta à radiação solar. Escolha um produto que forneça protecção contra UVA e UVB e aplique-o meia hora antes da exposição solar.

⑧ CREME PROTECTOR SOLAR SUNBRELLAS FAMILY JASON (113 g)

O Creme Protector Solar Sunbrellas Family (IP 45) oferece protecção solar para toda a família e ajuda a prevenir o envelhecimento precoce causado pela exposição solar.

PVPR > €10,90

⑨ SKINÉO SUN ORTIS (60 cápsulas)

Rico em beta-carotenos, prepara e prolonga o bronzado natural. Indicado em caso de exposição solar, pele sensível aos UV e desidratação cutânea. Melhora a tolerância ao sol (em caso de alergias) e evita o aparecimento de rugas provocadas pela excessiva exposição solar.

PVPR > €13,10

CELULITE

Este é um problema bem conhecido da maioria das mulheres e traz consigo a inestética pele “casca de laranja”. Nem sempre o excesso de peso é o único culpado. O aparecimento da celulite, muitas vezes determinado por factores hereditários, tem uma base hormonal e é agravado pela má circulação e por uma insuficiente drenagem linfática. No combate à celulite são inegáveis a ajuda e os benefícios conseguidos com a administração de suplementos alimentares. Estes efeitos serão potenciados se, juntamente com a administração de suplementos alimentares, ocorrer uma aplicação regular de um bom anticelulítico.

⑩ GOTU KOLA - EXTRACTO DAS PARTES AÉREAS SOLGAR (100 cápsulas vegetais)

Estudos recentes indicam que o extracto de Centella asiática (Gotu Kola) é rico em ácido asiático, ácido madicássico e asiaticósido, com grande valor terapêutico na insuficiência venosa dos membros inferiores, comprovado por sintomas subjectivos e pletismografia. Está também indicado no caso de úlceras de perna e celulite, devido à sua acção benéfica no metabolismo do tecido conjuntivo.

PVPR > €13,00

⑪ GEL DRENANTE ANTICELULITE CATTIER (200 ml)

O Gel Drenante Anticelulite Bio Cattier é especialmente formulado para uma maior definição, reforçando a elasticidade e firmeza da pele. A fórmula de “efeito frio”, com sementes de guaraná, água de flor de hamamélia e extracto de algas verdes, fornece uma agradável sensação imediata de frescura e aumenta a penetração dos ingredientes activos. Aplicar uma vez por dia, por exemplo antes do banho, com movimentos firmes e regulares, no sentido ascendente dos joelhos até à cintura. Deixar actuar durante alguns minutos e remover quaisquer resíduos enxaguando a pele.

PVPR > €13,90

⑫ CONCENTRADO ADELGAÇANTE CATTIER (200 ml)

Grças à combinação inovadora de ingredientes com acção adelgaçante, refirmente e anticelulite, como o óleo de roseira brava, algas vermelhas, castanhas e verdes, o Concentrado Adelgaçante Bio Cattier adelgaça e remodela a sua silhueta. Esta fórmula é altamente eficaz e produz resultados visíveis no combate à celulite. Após a aplicação do Gel Drenante Anticelulite, aplicar o Concentrado Adelgaçante duas vezes por dia (de manhã e à noite) massajando no sentido ascendente desde os joelhos

PVPR > €19,90

CONCORRA E
GANHE BILHETES!



Quer ganhar entradas duplas para ver os Mayumana? Envie, até ao dia **7 de Julho**, uma frase com o máximo de 40 palavras a dizer porque é um leitor assíduo da revista Vida Celeiro para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt, juntamente com o seu nome, morada, telefone e nº do BI. Os autores das 3 frases mais criativas ganharão entradas duplas para este espectáculo e serão contactados até ao dia 10 de Julho por telefone. **Participe já!**



QUE VERGONHA RAPAZES!

Em cena
| Maxime

Que vergonha Rapazes! é o novo espectáculo de Miguel Guilherme, uma compilação de textos, extraída de uma antologia do humor português, organizada por Nuno Artur Silva e Inês Fonseca Santos. É uma peça de teatro, um recital, um *show* de variedades, é tudo isto e muito mais. Bocage, Cesariny, Alberto Pimenta, Alexandre O'Neill e Miguel Esteves Cardoso são alguns dos autores cujas palavras são ditas em cena por Miguel Guilherme. Um espectáculo de palavras e humor que não pode perder!

Bilhetes:
5€ e 10€

Espectáculos:
3ª a 5ª
às 22h00



CELTIC LEGENDS

22 de Junho a 4 de Julho
| Auditório dos Oceanos | Casino Lisboa

Genuínos representantes da cultura irlandesa, os Celtic Legends regressam ao Auditório dos Oceanos para um espectáculo onde se funde o estilo mais tradicional com as influências mais contemporâneas. Violinos, gaitas-de-foles, acordeões, guitarras e flautas celtas (*Tin Whistle*) marcam o ritmo vigoroso da dança dos Celtic Legends que já encantaram o público português em 2008. Criado em 2002, o Celtic Legends já se apresentou em mais de duas dezenas de países, de diferentes continentes, conquistando o público com a sua alegria e vivacidade em palco.

Bilhetes:
30€ e 35€

Espectáculos:
3ª a domingo às 22h
Sábado e domingo
também às 17h



MAYUMANA

7 a 18 de Julho
| Auditório dos Oceanos | Casino Lisboa

Mayumana é uma companhia multicultural, formada em 1996 em Telavive, com uma linguagem artística única, baseada no ritmo, técnica, efeitos visuais e, acima de tudo, criatividade e humor. Já actuou para milhões de espectadores em mais de 70 países e, hoje em dia, é globalmente reconhecida pelos seus espectáculos plenos de energia. *Momentum* é o nome do novo espectáculo que traz a Portugal com 11 artistas em palco que revolvem em torno da questão do Tempo, cantando e dançando ao som da batida forte dos percussionistas. Um espectáculo de intensa energia que não vai deixar ninguém indiferente!

Bilhetes:
30€ e 35€

Espectáculos:
3ª a domingo às 22h
Sábado e domingo
também às 17h



MARK KNOPFLER

27 de Julho
| Campo Pequeno

Get Lucky, o 6º álbum a solo de Mark Knopfler, é uma homenagem à música que Knopfler conheceu na juventude e cuja vida itinerante invejava. As 11 faixas de *Get Lucky* não vão desiludir os fãs de Mark Knopfler, habituados à ironia contida nas letras que escreve e à sua forma particular de tocar guitarra, elementos que combina magistralmente, como são exemplo *hits* como *Money is For Nothing*, *Sultans Of Swing*, *Romeo and Juliet* e *Walk Of Life*.

Bilhetes:
25€ a 60€

Espectáculo:
27 de Julho
às 21h30

COMPRA DE BILHETES

Casino Lisboa, FNAC, Worten, El Corte Inglés, C.C. Dolce Vita, Megarede, Agência Abreu, Maxime e Campo Pequeno | www.ticketline.pt | Informações & Reservas 707 234 234

"Best Miracle Worker"

categoria

Prémios de Beleza
Saúde Natural 2010



Nomeado produto
'Best for Skincare'
Prémios
READERS CHOICE
2009

READERS
CHOICE
AWARDS

Cuidado Natural Premiado

"É oficial! O melhor creme de mãos e unhas
que alguma vez usará"... Dr O



Biológico
Mel de Manuka
Creme de Mãos e Unhas
Cuidado Reparador Intensivo
durante 12 horas

O Creme de Mãos e Unhas com Mel de Manuka bio:ógico bioativo combina as propriedades do **Mel de Manuka** com uma mistura complexa de **extractos bioativos**. Este creme foi especialmente formulado para hidratar intensamente a pele, nomeadamente a **pele seca das mãos**. **Este cuidado reparador e intensivo durante 12 horas é ideal para todas as zonas do corpo com pele seca e áspera, como os cotovelos e joelhos.**

✓ **Hidratante** ✓ **Nutritivo** ✓ **Reparador**

À venda nas lojas Celeiro-Dieta e em lojas de produtos naturais.

Distribuído em Portugal por DIETIMPORT, SA - Rua 1º de Dezembro, 45-3ºdto.
1249-057 Lisboa - Tel. 21 030 60 00 - Fax 21 030 60 12 - apoioacliente@dietimport.pt - www.dietimport.pt

www.drorganic.co.uk



mySmoothie

uma história de...
saúde, energia
e sabor



mySmoothie
a Saúde e Sabor

Inspirada nas criações culinárias da sua avó, Dominique Forsberg apostou em receitas saudáveis e nutritivas, criando uma original gama de smoothies que podem ser saboreados a qualquer momento e em qualquer lugar

Ter nascido e ter vivido algum tempo em Kiruna, na Lapónia, teve grande impacto nos valores e no estilo de vida de Dominique Forsberg, a fundadora da mySmoothie. A sua família tem raízes nesta zona da Finlândia e há já várias gerações, desenvolvem uma forma de “sobreviver” ao Inverno rigoroso daquela região. Durante a infância de Dominique, os smoothies prontos para beber ainda não existiam. Mas a sua avó tinha a melhor receita para a saúde e a felicidade de todos: bagas frescas, colhidas no campo, e batidas com sumos

ou leite e até com gemas de ovos cruas. As receitas da sua avó intrigavam muitas pessoas mas, definitivamente, forneciam a energia que a família necessitava. Foi em 2003 que a ideia de produzir o seu próprio smoothie surgiu, simplesmente porque não encontrava nada semelhante no mercado europeu. Dominique queria dedicar-se a um projecto do qual tivesse orgulho. Teria de fazer algo em que acreditasse verdadeiramente. Definitivamente, a vida e a alimentação saudável faziam parte da sua lista de interesses. O sector

da alimentação era a escolha perfeita. O seu sonho consistia em criar produtos saudáveis e práticos dos quais todos pudessem desfrutar.

100% FRUTA

Foi assim que nasceu a mySmoothie. As receitas começaram na cozinha da casa de Dominique, inspiradas nos batidos que a sua avó preparava, e foram, posteriormente, aperfeiçoadas para produção em larga escala.



Cada embalagem de **mysMOOTHIE** contém o melhor dos frutos e bagas e sumo natural.



UMA MARCA SAUDÁVEL

Cada embalagem de mySmoothie contém o melhor dos frutos e bagas e sumo natural. E apenas isto. Não há açúcar adicionado, conservantes ou aditivos. São levemente pasteurizados e cuidadosamente embalados para os proteger dos efeitos da luz e do ar. Isto significa que os produtos mySmoothie são mais do que apenas uma bebida: são *snacks* deliciosos e saudáveis que podem ser saboreados em qualquer lugar!



DOMENIQUE FORSBERG

A alimentação natural sempre fez parte da dieta de Dominique. E os batidos da avó tiveram, certamente, um contributo importante quando foi convidada a participar num pequeno concurso de saúde e beleza que a levou a vencer, mais tarde, o concurso de Miss Suécia, em 1994, e a concorrer ao título de Miss Universo.



VALE DE DESCONTO

€3,00

Gama Aloe Vera Jason

O CUIDADO NATURAL PARA A PELE E OS CABELOS

A gama Aloe Vera da Jason contém 22 aminoácidos e minerais, tais como o cálcio, o magnésio, o ferro, o zinco e o potássio. Penetra nos cabelos e na pele "danificados", restaurando-os. Ajuda a aliviar a pele gretada, muito seca, agredida pelo sol ou com tendência para eczema.



VALE DE DESCONTO

€1,70

Helpic® Spray Repelente (100 ml)

LIVRE-SE DAS PICADAS DE INSETOS

À base de tinturas herbais e óleos voláteis, Helpic® Spray protege a pele do ataque de mosquitos, moscardos, formigas, aranhas, abelhas e vespas. Pode ser usado em crianças.



VALE DE DESCONTO

€1,65

Alho Especial eXtra Bional (30 cápsulas)

PARA UMA MELHOR CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

Graças à sua riqueza em compostos sulfurados activos, como as aliinas, o alho é apontado pelos especialistas como sendo uma planta benéfica na circulação, colesterol e defesas naturais do organismo. O Alho Especial eXtra Bional é produzido a partir de alho comum (estandardizado em aliina) e alho selvagem.



VALE DE DESCONTO

€1,00

Gama Sumlit

REFEIÇÕES RÁPIDAS, BIOLÓGICAS E SAUDÁVEIS

A gama Sumlit contempla hambúrgues, almôndegas, panados e nuggets 100% vegetais, sem colesterol e biológicos.



VALE DE DESCONTO

€0,75

Proteína de soja Fina e Grossa bio Naturefoods (175 g)

Estas proteínas de soja texturizadas foram obtidas a partir de soja amarela de agricultura biológica, transformada em farinha e depois extrudida.

Este produto é, por isso, 100% vegetal.



VALE DE DESCONTO

€0,60

Infusão "Linha" Bie3

AUXILIA NA PERDA DE PESO

A infusão "Linha" da Bie3 contém uma mistura de plantas que auxiliam na perda de peso.

Indicado em dietas de controlo de peso, é uma ótima ajuda para controlar o peso e manter a linha.



VALE DE DESCONTO

€3,00

Gama Aloe Vera Jason
O CUIDADO NATURAL
PARA A PELE E OS CABELOS

Válido até 30/09/2010. 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

€1,70

Helpic® Spray Repelente (100 ml)
LIVRE-SE DAS PICADAS DE INSETOS

Válido até 30/09/2010. 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

€1,65

Alho Especial eXtra Bional (30 cápsulas)
PARA UMA MELHOR CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA

Válido até 30/09/2010. 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

€1,00

Gama Sumlit
REFEIÇÕES RÁPIDAS, BIOLÓGICAS
E SAUDÁVEIS

Válido até 30/09/2010. 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

€0,75

Proteína de soja Fina e Grossa
Naturefoods (175 g)

Válido até 30/09/2010. 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

€0,60

Infusão "Linha" Bie3
AUXILIA NA PERDA DE PESO

Válido até 30/09/2010. 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.



EMBALAGENS AMIGAS DO AMBIENTE

Para manter a qualidade dos produtos e respeitar o ambiente, a mySmoothie acondiciona os seus produtos em embalagens de cartão, mantendo-os frescos e saborosos sem recorrer a conservantes. As várias camadas de cartão e o sistema de embalagem a vácuo protegem os smoothies da luz e actuam como uma barreira para o oxigénio. Como o cartão utilizado nas embalagens é produzido a partir de florestas sustentáveis, por cada árvore utilizada, novas árvores são plantadas para preservar o meio ambiente. Além disso, como os mySmoothies não precisam de ser refrigerados, poupa-se muita energia. Por todas as razões acima referidas, as embalagens de cartão têm a melhor pegada ambiental se comparadas às embalagens PET, de vidro ou alumínio.

A mySmoothie está hoje presente em mais de 14 países e tem um grande grupo de fãs que cresce a cada dia em determinados mercados, como por exemplo na Dinamarca, onde é vendido um mySmoothie por cada sete habitantes!

MARCA DE SUCESSO
mySmoothie
está presente
em mais
de 14 países



- Polietileno de baixa densidade
- Resina aderente
- Folha de alumínio
- Polietileno de baixa densidade
- Cartão
- Resina aderente
- Filme PET metalizado
- Impressão
- Polietileno de baixa densidade

OS NOSSOS SMOOTHIES

Os frutos são cuidadosamente seleccionados em diferentes partes do Mundo (por exemplo, o açaí vem do Brasil e os mirtilos da Suécia) e misturados e batidos numa das maiores empresas de lacticínios da Suécia, assegurando a máxima qualidade. Actualmente, a mySmoothie dispõe de 8 sabores deliciosos e saudáveis:

► Gama clássica:

framboesa, manga, maracujá, pêssego e morango

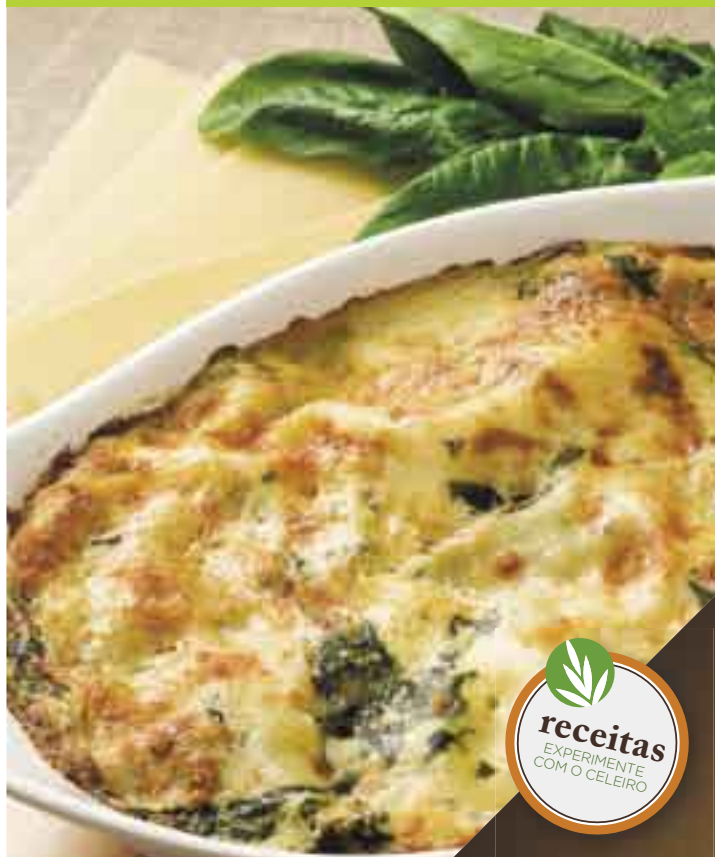
► Gama Superfruit:

mirtilo, açaí e romã

A gama Superfruit foi lançada em 2008 e contém um nível elevado de nutrientes, vitaminas, antioxidantes, fibras e muitos outros benefícios.



Lasanha de espinafres



Crocante de flocos de aveia e maçã com sobremesa de baunilha



Caldeirada de tofu



Salada fria de couscous com camarão



Crocante de flocos de aveia e maçã com sobremesa de baunilha



Para 6 pessoas



±60 min.



INGREDIENTES:

- › 1 kg de fruta (pêras e maçãs)
- › 500 g de flocos de aveia Naturefoods (fina ou grossa)
- › 2 chávenas de café de sultanas bio
- › Raspa de 1 limão
- › Pitada de sal com baixo teor de sódio LoSalt
- › Canela em pó bio Sonnentor
- › 1 chávena de café de óleo de girassol Vitaquell
- › 1 chávena de chá de geleia de arroz bio Danival
- › Sobremesa de baunilha Provamel



PREPARAÇÃO

Descascar e cortar a fruta em pedaços pequenos. Colocá-la num tabuleiro previamente untado com um pouco de óleo e geleia e salpicar com canela, as sultanas e as raspas do limão. À parte, misturar muito bem os flocos de aveia, o óleo, a geleia e o sal com a ajuda das mãos, ligeiramente humedecidas. Dispor por cima da fruta e levar ao forno a 170° até dourar (cerca de 40 minutos). Servir com sobremesa de baunilha. Pode também servir com iogurte de soja.

RECEITA DE:

Instituto Macrobiótico de Portugal

Lasanha de Espinafres



Para 2 pessoas



±45 min.



INGREDIENTES:

- › 500 g de espinafres congelados Demeter
- › 1 cebola média bio
- › 2 colheres de sopa de azeite extra bio Naturefoods
- › 1 colher de sobremesa de sal com baixo teor de sódio LoSalt
- › 2 dentes de alho bio
- › 150 g de massa de lasanha bio Byodo
- › Queijo mozzarella Tofutti picado em pequenos pedaços ou ralado q.b.



INGREDIENTES PARA O MOLHO "BECHAMEL"

- › 500 ml de bebida de soja natural bio Provamel
- › 1 colher de chá de noz-moscada moída bio Sonnentor
- › 1 colher de chá de sal com baixo teor de sódio LoSalt
- › 14 g de maizena

PREPARAÇÃO DO RECHEIO

Picar a cebola e o alho e colocar num tacho com azeite a refogar até ficarem dourados. Colocar os espinafres e salteá-los nesta mistura. Temperar com sal e deixar cozinhar até soltarem água.

PREPARAÇÃO DO MOLHO "BECHAMEL"

Num recipiente, desfazer a maizena num pouco da bebida de soja fria e reservar.

Colocar a outra parte da bebida de soja ao lume, juntando o sal e a noz-moscada e até ferver. Assim que começar a ferver, juntar a maizena desfeita em bebida de soja e deixar engrossar.

Preparar a massa de acordo com as indicações da embalagem. Colocar num tabuleiro uma camada do molho "bechamel" seguida de uma camada do recheio de espinafres e uma camada da massa. Repetir até que os ingredientes acabem. Colocar queijo ralado por cima e levar ao forno a 170° por cerca de 30 minutos.

Salada Fria de Couscous com camarão



Para 4 pessoas



±30 min.



INGREDIENTES:

- › 500 ml de água
- › 250 g de miolo de camarão
- › 300 g de couscous bio Bacchini
- › 2 colheres de sopa de azeite extra bio Naturefoods
- › 200 g de cebola bio
- › 70 g de tomate cereja bio
- › 10 g de salsa ou coentros bio
- › 2 colheres de sopa de vinagre de maçã Naturefoods
- › Sal com baixo teor de sódio LoSalt q.b.
- › 1 colher de sobremesa de azeite extra bio Naturefoods



PREPARAÇÃO

Colocar num tacho a água, a colher de sobremesa de azeite e o sal. Levar ao lume até ferver e acrescentar os camarões. Assim que estiverem cozidos, retirar os camarões e reservar a água, mantendo-a quente.

Em outro recipiente, colocar o couscous e a água em que foram cozinhados os camarões. Mexer um pouco e abafar por 10 minutos.

Em seguida, colocar num tabuleiro o couscous, os camarões, a cebola e a salsa picadas, o azeite e o restante vinagre e mexer bem. Enfeitar com o tomate cereja.

Caldeirada de Tofu



Para 4 pessoas



±20 min.



INGREDIENTES:

- › 350 g de cebola bio
- › 250 g de tomate bio
- › 2 dentes de alho bio
- › 12 colheres de sopa de azeite extra bio Naturefoods
- › 100 g de pimento verde bio
- › 100 g de pimento vermelho bio
- › 500 g de tofu bio original Provamel
- › 2 folhas de louro bio Sonnentor
- › 1 colher de chá de noz-moscada moída bio Sonnentor
- › Sal com baixo teor de sódio LoSalt q.b.



PREPARAÇÃO

Refogar a cebola e o alho picados no azeite. Juntar os pimentos e o tomate picados e deixar a refogar até estarem macios. Adicionar, então, o tofu cortado aos quadrados. Temperar com noz-moscada, louro e sal e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos. Servir com arroz e salada.

O QUE SIGNIFICA...



FENILALANINA

Aminoácido essencial que se encontra na composição das proteínas animais ou vegetais e é indispensável ao crescimento e ao metabolismo. Também se encontra no aspártamo, um edulcorante artificial utilizado na indústria alimentar.

A fenilcetonúria, identificada pelo teste do pezinho, é uma doença congénita com graves repercussões, caso não seja tratada a tempo, que se traduzem na incapacidade de metabolizar a fenilalanina. Os fenilcetonúricos seguem normalmente uma dieta vegetariana, pois os alimentos de origem animal são os que apresentam maior concentração de fenilalanina.

Por outro lado, este aminoácido apresenta propriedades estimulantes sendo utilizado como suplemento no alívio de dores crónicas, em estados depressivos, na melhoria da actividade mental e no controlo do apetite.

FIBRAS

São formadas por um conjunto de substâncias como pectina, celulose, hemicelulose, gomas, mucilagens e outros polissacáridos que, de forma geral, partilham algumas características. As fibras são de origem vegetal e dividem-se em dois tipos: as insolúveis, que não se dissolvem em água e se encontram, por exemplo, no farelo de trigo; e as solúveis, que se dissolvem em água, presentes, por exemplo, no farelo de aveia, nas sementes de linho e na fruta. Estes nutrientes têm um papel importante para a saúde e devem fazer parte de uma alimentação saudável. Os efeitos fisiológicos benéficos são: diminuir o tempo de trânsito intestinal, aumentar o volume das fezes, ser fermentável pela microflora do cólon, reduzir o colesterol total e o LDL no sangue, reduzir a glicose pós-prandial e os níveis de insulina no sangue.



FENO-GREGO

Trigonella foenum-graecum é uma planta aromática nativa da Ásia e do Sul da Europa, cujas sementes, de gosto agradável levemente doce e amargo, são usadas como tempero, no caril ou outras misturas de especiarias ou em chás. As sementes de feno-grego apresentam uma elevada percentagem de fosfatos orgânicos, lecitina, albuminas e vitaminas A, B1, B2 e C e fitoesteróis. Esta planta apresenta propriedades tónicas, adstringentes, expectorantes e hepato-protectoras. Salienta-se a sua acção hipoglicemiante, benéfica, em conjunto com outras plantas, em caso de diabetes. Por ser um reconstituente, é útil em casos de astenia e anorexia, peso baixo, crianças com dificuldades de desenvolvimento e na convalescença.



FIBROMIALGIA

É um síndrome musculoesquelética crónica, não inflamatória, de causa desconhecida que pode originar incapacidade física e emocional. Caracteriza-se por dores generalizadas, fadiga, distúrbios do sono e perturbações cognitivas. Na medicina convencional são prescritos ansiolíticos, antidepressivos, anti-inflamatórios e analgésicos. Recomenda-se uma alimentação equilibrada, rica em vegetais e frutos, actividade física regular e um estilo de vida sem stress. Suplementos que podem ajudar: 5-HTP, magnésio, hipericão, valeriana ou lúpulo.



14 segredos imperiais para a LONGEVIDADE

UM SÁBIO
IMPERADOR CHINÊS
RECOMENDAVA coisas
triviais para aumentar
a longevidade

O 4.º imperador da Dinastia Qing (1644-1912), Qian Long, viveu saudável até atingir os 80 anos, o que não era muito vulgar para a época. Deixou como legado e razão para a sua vitalidade 14 exercícios ou posturas de vida:

1. Levantar cedo, procurar um local com ar fresco, inalar profundamente e exalar o ar viciado.
2. Ter atenção aos alimentos, fazendo uso das suas propriedades para manter o organismo saudável.
3. Bater os dentes.
4. Engolir a saliva.
5. Massajar as orelhas.
6. Friccionar o nariz.
7. Girar os olhos.
8. Flectir os pés.

9. Estirar os membros.
10. Contrair o períneo (espaço situado entre o ânus e os órgãos sexuais).
11. Não falar enquanto se come.
12. Não conversar enquanto se está deitado.
13. Não beber em excesso.
14. Moderar a actividade sexual.

A filosofia de vida chinesa conduz o Homem pelo caminho do meio, pela harmonia do *yin* e do *yang*. Estes 14 conselhos são formas de atingir o equilíbrio interno e externo do ser.

Mais importante do que levantar cedo é deitar cedo para dar ao corpo tempo para recuperar. Inspirar profundamente e exalar é a prática respiratória *qigong* (*chikung*) associada aos métodos de longevidade da cultura chinesa que deve ser feita regularmente para manter a saúde.

Temos ainda dois conselhos ligados à alimentação: um sobre as plantas e a necessidade de as conhecer para saber nutrir o corpo, e o outro sobre a qualidade dos alimentos e o conhecimento das suas propriedades para manter um estado de equilíbrio ao ingeri-los.

Em seguida, destaca-se o exercício regular. Além de estirar os membros, é importante massajar partes específicas do corpo, pois estão relacionadas com órgãos internos, regulando e estimulando as suas funções. “Bater os dentes” reforça o rim, onde está armazenada a nossa energia inata e ancestral. Após um exercício energético, devemos “engolir a saliva” que contém propriedades benéficas para a saúde do organismo. As orelhas são uma zona reflexa, uma micro-representação de todo o corpo. Ao massajá-las harmonizamos ou estimulamos diferentes partes do corpo. “Friccionando o nariz”, abrimos os canais das vias respiratórias, melhorando a respiração. Os olhos têm relação com o fígado, logo “girá-los” melhora o estado geral desse órgão. E “contrair o períneo” ajuda a manter o bom funcionamento dos esfíncteres. É importante fazer uma tarefa de cada vez. Comer sem fazer outras coisas deixa o corpo entregar-se ao máximo ao processo digestivo. “Não conversar enquanto se está deitado” garante o repouso completo do corpo e da mente.

Por último, fala-se do equilíbrio dos hábitos de vida. Os líquidos não devem ser ingeridos em excesso e a moderação da actividade sexual significa exercê-la de forma equilibrada, dando ao corpo tempo para se recuperar do último acto. Deve-se ter a noção do tempo que o corpo necessita para se restabelecer do gasto físico.

Os hábitos de vida sugeridos pelo Imperador visam o equilíbrio total do ser. A prática mais aprofundada destes 14 segredos permite mergulhar na essência das regras e hábitos de vida para promoção e manutenção da saúde da Medicina Tradicional Chinesa.

CAMPO DE VERÃO DO INSTITUTO MACROBIÓTICO DE PORTUGAL

Os campos de férias do IMP realizam-se há mais de 20 anos, prova de que têm cumprido o objectivo a que se propuseram desde a primeira edição: oferecer uma experiência inesquecível a todos os participantes que escolhem passar as suas férias connosco.

Com um espaço com envolvimento natural e um programa de actividades escolhidas a dedo, o IMP reúne os melhores professores na área da saúde natural (física, emocional e espiritual) e tempera tudo com deliciosas refeições macrobióticas.

O resultado final é uma iniciativa que tem contribuído para a melhoria significativa da qualidade de vida de muitas pessoas.

Este ano, permita-se a si próprio testemunhar esta experiência e viver umas férias de Verão diferentes.

Data: 31 de Julho a 6 de Agosto

Local: Monte Mariposa - Tavira (Algarve)

(Contacte o IMP para consulta de programa detalhado e inscrições Tel. 21 324 22 90/info@e-macrobiotica.com)

O SNACK IDEAL PARA O VERÃO

1 PORÇÃO TEM APENAS 10 kcal!

O pão ázimo é crocante e delicioso.

Com manteiga, queijo, mel ou doce, é ideal para quando a fome aperta. E o melhor: 1 fatia tem apenas 60 Calorias, o que equivale ao valor energético de 1 maçã!

PÃO ÁZIMO PAUL HEUMAN (200 g)

PVPR > €2,00



NOVOS CHIPS EXÓTICOS E DELICIOSOS!

A Terra Chips acaba de lançar mais duas variedades de chips: Mistura Exótica de Vegetais com Tomate - uma versão irresistível dos Chips Mistura Exótica de Vegetais Original que já conhece em que à colorida variedade de tubérculos se acrescenta o sabor do tomate maduro. Rico em fibras. Mistura Exótica de Legumes com Sal Marinho - estes chips deliciosos são uma combinação apetitosa de sabor e cor, composta por beterraba, batata-doce e batata azul. Condimentados com sal marinho, constituem um *snack* ainda mais *gourmet*, uma garantia de sucesso em qualquer ocasião. Basta experimentar estes chips crocantes e saborosos para perceber que são um aperitivo fora do comum.

MISTURA EXÓTICA DE VEGETAIS COM TOMATE E FIBRAS

(110 g) PVPR > €3,75

MISTURA EXÓTICA DE LEGUMES COM SAL MARINHO (110 g)

PVPR > €3,75



ÁGUA DE COCO: O SABOROSO ISOTÓNICO NATURAL!

Já todos sabem que a água de coco é um isotónico natural refrescante que sacia a sede e mantém o organismo hidratado. O que muitos podem ainda não saber é que existe uma forma prática e deliciosa de consumi-la. As águas de coco Dr. Antonio Martins são 100% vegetais, isentas de colesterol e de lactose, sem açúcares adicionados, conservantes nem corantes e de agricultura biológica. Estão disponíveis em embalagens tetra pak de 500 ml ou em garrafas de 200 ml nas seguintes variedades:

Variedades:

ÁGUA COCO NATURAL 200 ML	PVPR > €1,85
ÁGUA DE COCO + LARANJA 200 ML	PVPR > €1,85
ÁGUA COCO NATURAL 500 ML	PVPR > €2,60
ÁGUA DE COCO + BANANA 500 ML	PVPR > €2,60
ÁGUA DE COCO + ANANÁS + ACEROLA 500 ML	PVPR > €2,60



NOVAS TENTAÇÕES SEM GLÚTEN

A gama da Schär não pára de crescer. Os mais novos e deliciosos produtos sem glúten são irresistíveis. A Bolacha Maria era mesmo o que faltava para deixar os dias mais doces. Ao pequeno-almoço, ao lanche ou simplesmente quando precisamos de uma doce tentação, as Bolachas Maria deixam todos a pedir por mais. Mas se o seu fraco é o chocolate, não pode deixar de experimentar o Ciocko Sticks: saborosos biscoitos em forma de palitos cobertos com chocolate de leite sem glúten suave e irresistível. Não vão desapontar os mais gulosos!

BOLACHAS MARIA SCHÄR (200 g) PVPR > €2,40

CIOCKO STICKS SCHÄR (150 g) PVPR > €3,60



INOVE NO SEU PEQUENO-ALMOÇO

O pequeno-almoço é uma refeição muito importante, mas se está com pressa e não tem tempo para comer uma taça de cereais, então, estas barras "pequeno-almoço" podem ser a solução! Elaboradas com uma combinação de saborosas nozes e xarope de ácer, frutos e amêndoas ou de arando vermelho e framboesa, bem como outros ingredientes especiais como aveia, trigo e cevada integrais, vão satisfazer os paladares mais exigentes.

Variedades:

NOZES E XAROPE DE ÁCER, FRUTOS E AMÊNDOAS, ARANDO VERMELHO E FRAMBOESA.

CAIXAS COM 6 UNIDADES - 6X40 G
PVPR €3,85



PROMOÇÃO RICOLA

Ser um cliente fiel tem sempre as suas vantagens! Adquira nas lojas **celeirodieta** o seu cartão de fidelidade Ricola, preencha-o com 9 códigos de barras de rebuçados Ricola de qualquer sabor e troque-o por uma caixa de rebuçados Ricola (50 g) à sua escolha grátis!* A Ricola contempla uma gama de rebuçados naturais e sem açúcar, produzidos a partir de 13 ervas suíças, que têm um sabor delicioso e, ao mesmo tempo, protegem e aliviam a boca e garganta. São a opção ideal para adoçar e refrescar a sua boca neste Verão!

Variedades:

ARANDO VERMELHO, ERVAS SUÍÇAS, EUCALIPTO, FLORES DE SABUGUEIRO, LARANJA + MENTA, LIMÃO + MELISSA E MENTOL (50 g)

PVPR €2,25

*promoção limitada ao stock existente.
Válida de 06-06-2010 até 30-09-2010.

PLANO BOA FORMA CELEIRODIETA

Com o Verão à porta e o bom tempo a sugerir aproveitar as melhores coisas da vida, sentir-se bem com o seu corpo é mais que uma vontade, é um imperativo.

Por isso, o **celeirodieta** desenvolveu o Plano Boa Forma, um guia completo de dicas e informações para diferentes tipos de preocupações: perder barriga e eliminar os quilos a mais, combater a celulite, cuidar da pele e limpar o organismo, entre outros. Mas porque o bem-estar deve ser uma constante, este plano sugere, ensina e recomenda bons hábitos que não terminam com o fim do Verão.

Peça já o seu, GRÁTIS, em qualquer loja **celeirodieta**.

Ou visite www.celeiro-dieta.pt

celeirodieta - a saúde conquista-se todos os dias.



Gamas disponíveis:

- › ALOE VERA,
- › MEL DE MANUKA,
- › ALFAZEMA,
- › ROMÃ,
- › MELALEUCA E VITAMINA E.

COSMÉTICOS BIOLÓGICOS DR. ORGANIC - CORPO SAUDÁVEL, MENTE SAUDÁVEL

Uma abordagem holística da saúde e bem-estar, assegurando que os produtos que aplica no seu corpo são tão naturais e biológicos como os alimentos que ingere.

A Dr. Organic está empenhada em criar produtos naturais e únicos, com *design* funcional e que apresentem

as propriedades funcionais dos ingredientes naturais incluídos em cada um dos produtos. Experimente esta vasta gama de produtos biológicos, desde champôs, cremes hidratantes, geles líquidos, óleos e desodorizantes entre muitos outros.

NOVA LOJA CELEIRODIETA EM LEIRIA - CADA VEZ MAIS PERTO DE SI!

A pensar em si e no seu bem-estar, abrimos a 25ª loja **celeirodieta** no LeiriaShopping! Sabia que a sua saúde e bem-estar podem resultar da opção pelos produtos **celeirodieta**? Da alimentação à cosmética, irá encontrar tudo o que precisa para uma opção de vida saudável, mais natural e completa. Se pensa que para ter uma alimentação saudável tem que renunciar ao sabor e prazer dos alimentos, engana-se! Visite a loja **celeirodieta** no LeiriaShopping e descubra a vasta gama de produtos que temos para si para conquistar saúde, todos os dias.

+ INFORMAÇÕES EM
www.celeiro-dieta.pt



Toniven

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

Estudo de Eficácia:
93.5% efeitos positivos!*

- nas pernas pesadas
- nos formigueiros
- nos tornozelos inchados

INGREDIENTES ACTIVOS
100%
de origem
NATURAL



*Estudo de eficácia realizado pelas Laboratórias ORTIS, com 319 voluntários, tomando 3 comprimidos por dia, após a refeição de duas refeições.

EFICÁCIA TESTADA

À venda em lojas de produtos naturais, lojas Celso e Dima e na El Corte Inglés.

Distribuído por: DETERMOPORT, S.A. - Rua: Prêlo, Dezembro, n.º 45 - Porto. 3249-017 (línea) Tel.: 21 832 60 04 Fax: 21 032 60 12 - www.determoport.pt - determoport@detmoport.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



PRÉMIO

"Melhor da Beleza 2009", atribuído pela revista americana Better Nutrition.

ALTAMENTE RECOMENDADO

Health Plus Magazine "Skin, Nails and Hair - Best Beauty Supplement 2004"

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

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