



vidaceleiro

revista de saúde, beleza e bem-estar | grátis PVP €1,50 | N.º 7 OUTONO 2010

A vitamina DO sol

Conheça as virtudes
da vitamina D

Beleza INTERIOR

O que vem de dentro,
nota-se por fora

COLESTEROL

Conheça o lado positivo
e o lado negativo

DEPRESSÃO

A prevenção
é a melhor arma

Recuperação

PÓS-PARTO

Uma fase da vida
repleta de desafios



GANHE
PRÉMIOS

VEJA COMO
P. 36 E 40



21010844000004

Marcar cinema
com Tó e Rute

Comprar
Presente Pipa

Dentista às 16h.

Café com João
- sexta -

Comprar Lecitina

Exame Matemática

Não se esqueça de tomar para não se esquecer.

Um suplemento natural que ajuda
a aumentar a capacidade de memória
e a prevenir o cansaço cerebral.

A vida agitada dos dias que correm contribui para o cansaço prematuro do cérebro e consequente perda de memória, com evidentes prejuízos para o bem-estar físico e mental, que queremos, cada vez mais, preservar e aumentar.

Por isso, a Solgar criou este **suplemento alimentar 100% natural** que ajuda a aumentar as capacidades mentais de alerta e memória, a prevenir o cansaço cerebral e a regular o colesterol e triglicéridos, **promovendo uma vida mais saudável e equilibrada.**

Lecitina de soja. Experimente e vai ver como difícil é esquecer todas estas vantagens.

Phytosterol glycosides reduce cholesterol absorption in humans.

Lin X, Ma L, Racette SB, Anderson Spearie CL, Ostlund RE Jr. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol. 2009 Apr;296(4):D931-5. Epub 2009 Feb 26. PMID: 19246636 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Memory performance of hypercholesterolemic mice in response to treatment with soy isoflavones.

Liu YQ, Xin TR, Lu XY, Ji Q, Jin Y, Yang HD. Neurosci Res. 2007 Apr;57(4):544-9. Epub 2007 Jan 8. PMID: 17289196 [PubMed - indexed for MEDLINE]



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 • apoloaocliente@dietimport.pt • www.dietimport.pt

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

Em busca da felicidade

Caro(a) leitor(a)

Nunca, como nos dias que correm, se sentiu que a felicidade fosse um valor tão importante. É evidente que a felicidade foi sempre procurada e desejada, mas a sua ausência era encarada com mais naturalidade do que actualmente. Deixou de ser vista como uma benção ou até como uma recompensa e passou a ser um direito a reivindicar. Esta realidade alterou a forma como vivemos. Em família, no trabalho ou na vida social, é hoje mais notório o esforço que fazemos para sermos felizes e são, hoje, reconhecidas as consequências desse esforço.

Por outro lado, o próprio conceito de felicidade foi sendo alterado. A quantidade, cada vez maior, de estímulos materiais e emocionais que pensamos precisar, torna-nos, muitas vezes, pessoas insatisfeitas, colocando uma especial pressão sobre nós, como se fosse fácil, necessário e absolutamente urgente abraçar todos esses estímulos para ser feliz. Como dizia o filósofo Arthur Schopenhauer “A nossa felicidade depende mais do que temos nas nossas cabeças, do que nos nossos bolsos.” Se não tivermos a devida atenção na moderação desse ímpeto, poderemos acabar por nos deixar levar pela insustentável sensação de não conseguirmos atingir a felicidade.

Na verdade, a felicidade é um valor importante que não podemos deixar escapar ou mitigar. Mas há que saber encontrar, no meio de todos os estímulos, o tipo de felicidade que queremos: aquela que está ao nosso alcance e que nos engrandece ou aquela que nos é vendida como sendo possível?

O Outono está a começar e traz-nos dias mais melancólicos, pela sensação de fim de férias, pela redução do número de horas de luz e até pela presença menos assídua do sol. Nesta estação é particularmente importante encarar o dia-a-dia com optimismo, não nos deixando abater por sentimentos, que, em última instância, nos podem conduzir à depressão. Aproveite e siga as nossas dicas no artigo que dedicámos a este tema. Boa leitura.

Tiago Lobo do Vale

Tiago Lobo do Vale, Director da Vida Celeiro

Nesta edição SAIBA MAIS SOBRE...



SISTEMA IMUNITÁRIO

Prepare o seu organismo para as estações mais frias do ano.

saúde e bem-estar

6

alimentação

10

INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES

Saiba como ultrapassar os principais tipos de intolerância alimentar.



saúde e bem-estar

22

COLESTEROL

Aprenda a controlar os seus níveis de colesterol.

saúde e bem-estar

16

RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO

Com um espírito optimista e alguns cuidados especiais, a recuperação pós-parto é mais rápida e eficaz.



beleza

38

VITAMINA D

A vitamina D não é só a vitamina do sol. Descubra todas as suas virtudes.

saúde e bem-estar

26

BELEZA INTERIOR

Quando estamos bem por dentro, isso reflecte-se no nosso exterior.



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: RUTE HORTA E SÔNIA SÁ | MÉDICO: PEDRO LÔBO DO VALE | TRADUTORA: CÉLIA TAVARES | DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE: BEATRIZ DE CASTRO | TELEFONE: 218 543 118

EDIÇÃO, DESIGN E PAGINAÇÃO: WHITE RABBIT-CUSTOM PUBLISHING | IMPRESSÃO: LISGRÁFICA | TIRAGEM: 60 000 EXEMPLARES | DEPÓSITO LEGAL: 315489/10 | PERIODICIDADE: TRIMESTRAL



Foto de Sérgio Rosário

CARLA SALGUEIRO

Tornou-se conhecida do público quando apresentou um programa infantil de televisão. Depois, seguiram-se as novelas, as séries de televisão e o teatro. De onde vem tanta energia?

Conte-nos o que anda agora a fazer a nível profissional.

Apesar de estar no ar diariamente com o “Pai à Força” na RTP1, com o “Aqui Não há Quem Viva” e com a “Maré Alta” na SIC, estou de férias. Faço locuções com muita regularidade.

O que faz no seu dia-a-dia para se manter em forma?

Faço uma alimentação equilibrada com alguma facilidade e os excessos, como por exemplo chocolates, acabo com eles no ginásio e a dançar. Este ano fiz o curso intensivo de Verão de dança contemporânea do Conservatório Nacional e de vez em quando volto às aulas de Flamenco. Estou sempre a voltar à dança.

Quais são os seus cuidados de beleza sagrados?

Limpar e hidratar a pele de manhã e à noite.

Consegue conciliar o ritmo das filmagens / ensaios com uma alimentação saudável?

Nem sempre é fácil. Nessas alturas faço por ter sempre sopa e fruta em casa, é prático e saudável. Fora de casa, quando ando com muito trabalho, gosto de ter sempre à mão uma peça de fruta biológica ou barrinhas de cereais.

É adepta de produtos biológicos?

Se é, quais é que consome?

Fruta. Gosto muito de fruta biológica porque o sabor é completamente diferente.

“Estou sempre a voltar à dança”

Descreva-nos o seu momento perfeito de relaxamento.

Um dia de praia perfeito, porque gosto muito de mar e de sol.

Se fossemos agora a sua casa e abríssimos o frigorífico, o que é que iríamos encontrar?

Legumes, lacticínios, ovos e um melão. Hoje talvez faça uma massada de peixe.

Quais são os seus produtos Celeiro preferidos?

Antes do Inverno, tomo sempre equinácia e, uma vez por ano, tomo suplementos ricos em antioxidantes. Gosto de entrar nas lojas para ver as novidades que vão chegando. Recentemente descobri o óleo de onagra do qual gosto bastante. Tem benefícios que considero importantes, principalmente para as mulheres.

Há quanto tempo é cliente das Lojas Celeiro?

Ao certo não sei, mas sou cliente do Celeiro há já muito tempo. Ultimamente, frequento com maior regularidade a loja Celeiro do Centro Comercial Colombo onde gosto sempre de pedir conselhos às funcionárias sobre produtos e suplementos.

100% Biológico
100% completo

Variedade e sabor ao gosto de cada um



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

DEFESAS DO ORGANISMO



Está na altura de as reforçar

Saiba como preparar o seu organismo para as ameaças típicas das estações mais frias do ano. A alimentação e os suplementos naturais assumem aqui um papel fundamental.

Por sistema imunitário entendemos todos os mecanismos pelos quais o nosso organismo se defende de invasores externos (vírus, bactérias, fungos). Estes invasores podem ser mais ou menos agressivos. Nalguns casos, como sucede com os vírus que causam constipações, o nosso organismo consegue erradicá-los com sucesso. Mas noutros, como certos tipos de vírus de gripe, só os conseguimos combater com o recurso a medicamentos.

Quando somos infectados, as nossas defesas actuam localmente no tecido contagiado, causando dor, alterações no fluxo sanguíneo e libertação de moléculas inflamatórias locais, bem como a mobilização de leucócitos e macrófagos que migram para o local de ataque com a finalidade de matar e remover os agentes patogénicos invasores. Esta resposta gera sintomas, como dor de cabeça, febre, sonolência, perda de apetite ou desinteresse, que ajudam o organismo a combater as infecções mas que são sempre inconvenientes.

Sabendo que, com a chegada das estações frias ficamos mais susceptíveis a constipa-

ções e gripes, é uma boa altura para começarmos a reforçar o sistema imunitário.

O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO

A alimentação tem um papel essencial na manutenção e no reforço das defesas do organismo:

- A redução do consumo de açúcares, hidratos de carbono refinados, cafeína, álcool, gorduras trans/hidrogenadas e potenciais alergénicos, assim como o aumento do consumo de hidratos de carbono complexos, vegetais, fruta (em especial os frutos vermelhos), frutos secos, sementes, cereais integrais e aumento da ingestão de líquidos (água, infusões e caldos) são medidas benéficas para a saúde do sistema imunitário. Uma infusão bem quente e fumegante, como a de limão ou roseira brava, é um exemplo de uma bebida reconfortante que traz um aporte significativo de nutrientes importantes.

OS SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Podemos encontrar na natureza recursos que não só auxiliam a reforçar o sistema imunitário, como também aju-

dam a combater infecções já instaladas. A suplementação vitamínica, mineral ou de extractos de plantas, entre outros nutrientes, pode representar uma verdadeira arma na prevenção e combate das doenças mais comuns no Outono e Inverno.

VITAMINAS

Referida como o principal nutriente de suporte do sistema imunitário, a vitamina C reduz a duração e severidade dos sintomas de constipações.

Entre outros efeitos benéficos para o organismo, a vitamina C aumenta a função dos leucócitos e a actividade dos anticorpos. É de realçar que a necessidade desta vitamina aumenta durante a infecção. Em casos de sintomas efectivos de gripe ou constipação, as doses podem ser de 2 a 3 g/dia. Como forma de prevenção, a toma poderá ser de 500 mg a 1 g/dia. A forma não ácida da vitamina C (Ester-C®) pode ser uma alternativa em casos de intolerância à acidez desta vitamina. Fontes naturais de vitamina C são a roseira brava, os frutos vermelhos e os citrinos.



VITAMINA C

Reduz a duração
e severidade dos sintomas
de constipação.

A vitamina A e o betacaroteno são úteis na acção de suporte da função imunitária a nível das membranas mucosas, prevenindo, assim, a infecção. Esta vitamina fortalece as membranas mucosas do nariz e da garganta (tornando-as menos sujeitas a infecções), suportando também a acção das células imunitárias. O betacaroteno e o óleo de fígado de bacalhau são boas fontes de vitamina A e alternativas à forma sintética da mesma.

A vitamina D é um importante modelador do sistema imunitário. Está comprovado que esta vitamina pode aumentar a imunidade.

Menos relevantes, mas também úteis, são as vitaminas E e do complexo B.

MINERAIS

Relativamente aos minerais, o mais importante, em caso de constipações e gripes, é o zinco pela acção benéfica que pode ter na redução da duração das constipações. Em conjunto com a vitamina C, o zinco é um importante nutriente de suporte imunitário. A suplementação com selénio também potencia a função imunitária.

PLANTAS

Das plantas cujas propriedades fitoterápicas são coadjuvantes do bom funcionamento do sistema imunitário, podem ser destacadas:

- A equinácea, que estimula as defesas

do organismo e pode ser benéfica em muitas doenças infecciosas como gripes, sinusites, amigdalites, infecções respiratórias, etc. Produtos com equinácea enriquecidos com tomilho e própolis tornam-se mais úteis para a prevenção de constipações e das infecções respiratórias comuns durante a época de Outono e Inverno. A forma combinada da equinácea com vitamina C é preferida por milhares de pessoas no mundo inteiro para prevenção de gripes e constipações. No caso de já existir a contaminação com vírus, esta planta é ainda capaz de minimizar o período de infecção.

- O sabugueiro, planta cuja administração oral está associada a uma redução da duração dos sintomas de gripe.

- A folha de oliveira, cujo composto activo oleuropeína possui, entre outras, propriedades antivirais (inibe vírus do tipo influenza A), o que a torna importante no tratamento de gripes e constipações.

- A unha-de-gato (*Uncaria tomentosa*), planta que estimula o sistema imunitário para além de ser um excelente agente anti-inflamatório.

- O myrtol, uma combinação de óleos essenciais (eucalipto, citrinos e pineno), que tem demonstrado ser uma alternativa a antibióticos no caso de bronquite aguda provocada por um agente não especificado. É usado internamente também como expectorante e bronco-espasmolítico.

- O tomilho (óleo essencial), que por ser brônquico, expectorante e anti-séptico, é indicado para a tosse irritativa, a bronquite e o catarro.

- A roseira brava, uma fonte natural de vitamina C que intervém na função imunitária, podendo ser assimilada através de suplementos alimentares de vitamina C ou em infusões.

- O orégão (óleo essencial), um suple-

mento alimentar cujas características antimicrobianas são há muito conhecidas e que é muito eficaz na prevenção da gripe e tradicionalmente utilizado para aliviar a tosse, constipações e gripes, além de prevenir pneumonias e bronquites.



OS COGUMELOS

reishi, shiitake e maitake, utilizados há milhares de anos na medicina tradicional chinesa, pelas suas propriedades antivirais, antibacterianas, antiparasitárias e antimutagénicas, ajudam a estimular o sistema imunitário quando tomados como suplemento alimentar.



○ **PREVENÇÃO**
A forma combinada da equinácea com vitamina C é preferida por milhares de pessoas no mundo inteiro para prevenção de gripes e constipações.

PRÓPOLIS

A própolis, um conjunto de substâncias recolhidas na natureza pelas abelhas, tratada pelas glândulas salivares destas e cujas propriedades estimulam o sistema imunológico, actua como agente preventivo de constipações, tosse, gripes e outras viroses. A inalação de própolis ou a sua administração em xarope com mel, em situações de rinofaringite e em outras afecções das vias respiratórias, parece também ter uma acção benéfica. É de realçar que em pessoas alérgicas a produtos da colmeia (mel, pólen), a administração desta substância deve ser evitada.

Todas as substâncias acima indicadas, além do seu efeito preventivo, ajudam a diminuir a severidade e a duração dos sintomas de constipações quando ingeridas logo após a manifestação dos primeiros sinais de infecção.

Factores associados ao estilo de vida como a minimização do impacto do stress, a prática de exercício físico, a ausência de tabaco, a exposição a índices de poluição tão baixos quanto possível, a aquisição de hábitos de higiene como a lavagem frequente das mãos ou assegurar um bom período de descanso (8 horas por dia de sono) são importantes para o sistema imunitário, pois um organismo debilitado é uma porta aberta à contracção de infecções.

Em grupos de risco como crianças, idosos, profissionais de saúde, asmáticos, portadores de certas doenças crónicas, entre outros, o recurso à vacinação pode ser útil.

As substâncias e as medidas indicadas poderão constituir um bom auxílio na prevenção e tratamento de gripes e constipações. No entanto, sempre que subsista alguma dúvida ou haja persistência ou agravamento de sintomas deverá consultar o seu médico.



PICOLINATO DE ZINCO 22MG SOLGAR (100 comprimidos)

O zinco é um nutriente primário na função imunitária, particularmente devido aos seus efeitos benéficos sobre a função do timo e dos leucócitos.

PVPR > €12,10



EQUINÁCEA - EXTRACTO ESTANDARIZADO DAS PARTES AÉREAS E DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Este suplemento é produzido a partir do extracto estandarizado de raiz de *Echinacea Angustifolia* e *Echinacea Purpurea*, contendo 4% de equinacósidos associado aos componentes totais da planta presentes nas folhas e raízes. Isto confere ao produto elevada potência e qualidade.

PVPR > €21,20



GAMA PROPEX ORTIS

Permite suavizar, libertar e acalmar as vias respiratórias, bem como estimular as defesas naturais do organismo.

COMFORT XAROPE (150ml)

PVPR > €12,90

EXPRESS (45 comprimidos)

PVPR > €13,90

FLUIDITY XAROPE (150ml)

PVPR > €12,90

EQUINÁCEA + PRÓPOLIS GOTAS (100ml)

PVPR > €19,90

EQUINÁCEA (100ml)

PVPR > €15,85

PRÓPOLIS (50ml)

PVPR > €19,90

IMMUNO (60 comprimidos)

PVPR > €14,90

XSPRAY (24ml)

PVPR > €12,90



ESTER-C® PLUS VITAMINA C 1000MG SOLGAR (30 comprimidos)

Ester-C® é uma forma de vitamina C não ácida, e que contém um complexo de bioflavonóides de citrinos, acerola, fruto de roseira brava, e rutina. É altamente absorvível e possui o mesmo poder antioxidante da vitamina C simples; não irrita o estômago porque tem pH neutro. Ester-C® chega às células duas vezes mais rápido, é absorvido pelas células quatro vezes mais e é retido nos tecidos duas vezes mais tempo do que a vitamina C convencional.

PVPR > €13,95



Más previsões para as doenças de Inverno.

**Previna-se e reforce as defesas naturais
antes e durante o Inverno com Equinácea Solgar.**

É previsível. Com o Inverno chega a chuva, o frio, os espirros, a tosse, as constipações, a febre e as inflamações. Junta-se a habitual exposição a agressões externas como o stress, o cansaço e uma alimentação nem sempre equilibrada, e vem o enfraquecimento do sistema imunitário, o que pode ter consequências graves para o organismo. **Equinácea Solgar**, um suplemento alimentar da Solgar, contraria as previsões, reforçando diariamente e naturalmente as suas defesas naturais. Então, se a melhor forma de prever é prevenir, previna-se das doenças de Inverno com Equinácea Solgar.



**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.

INTOLERÂNCIAS alimentares

Estima-se que, em todo o mundo, 70% dos adultos sejam incapazes de digerir a lactose. Nestes casos, o organismo pode ser alvo de diversos distúrbios. Mas é possível contornar a situação.

As intolerâncias alimentares são uma reacção adversa do organismo a alimentos, causadas por mecanismos não imunológicos. Os seus sintomas podem incluir distúrbios gastrointestinais, cutâneos e respiratórios e podem confundir-se com os sintomas provocados pelas alergias alimentares. Contudo, intolerância alimentar e alergia alimentar são processos diferentes, pelo que é necessário um diagnóstico diferencial entre ambos, bem como um tratamento diferente, dependendo do mecanismo envolvido.

Na génese deste tipo de reacção poderão estar implicados alguns hidratos de carbono presentes nos alimentos quando o organismo sofre de uma deficiência ou diminuição da actividade enzimática, que impede a sua metabolização eficaz. Podem ocorrer como:

- Defeitos raros congénitos, tais como deficiências de sacarase, isomaltase ou lactase, observadas nos recém-nascidos;
- Formas generalizadas secundárias a doenças (como acontece na doença de Crohn e na doença Celíaca), que danificam o epitélio intestinal, provocando uma redução na produção de lactase. As infecções víricas ou a utilização de medicamentos também podem contribuir para a danificação do epitélio intestinal e consequente baixa de produção enzimática;
- Forma geneticamente adquirida (**deficiência de lactase**), a mais comum, que usualmente aparece após a infância, mas pode surgir até aos dois anos de idade. Há redução da produção de lactase com o avançar da idade.

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

A lactose, açúcar naturalmente presente no leite, quando ingerida numa quantidade superior àquela que o organismo consegue metabolizar (cerca de 12g, quantidade tipicamente encontrada em 240 ml de leite), no caso de pessoas com deficiência em lactase (enzima intestinal que digere este açúcar), pode provocar sintomas como dores abdominais, flatulência, náuseas e diarreia ácida e abundante. Isto porque a lactose que não é digerida permanece no intestino e actua osmoticamente, atraindo água. As bactérias intestinais fermentam a lactose não digerida, gerando ácidos gordos de cadeia curta, dióxido de carbono e hidrogénio, que precipitam os sintomas descritos.

Estima-se que cerca de 70% dos adultos do mundo sejam incapazes de digerir a lactose. A intolerância à lactose foi inicialmente descrita nos anos 60 como sendo uma ocorrência rara entre a população caucasiana. Após estudos efectuados com outras raças e etnias, verificou-se que o desaparecimento da enzima lactase, logo após o desmame ou, pelo menos, durante o início da infância, era bastante comum, podendo até ser considerada a condição “normal”. Isto é, concluiu-se que são mais raros os casos de mamíferos cujos intestinos produzem lactase em quantidade, após o desmame, do que os que não produzem. A maioria das pessoas intolerantes à lactose é capaz de digerir o leite apenas em quantidades pequenas e moderadas.





COMO ULTRAPASSAR A INTOLERÂNCIA À LACTOSE?

- É possível substituir a ingestão de leite e seus derivados por quantidades moderadas de leite com lactase ou por outros géneros alimentares, aos quais a lactose tenha sido removida.
- Uma outra opção, muitas vezes mais saudável, por fornecer proteínas de origem vegetal, gorduras polinsaturadas, naturalmente isentas de colesterol e isoflavonas, consiste em optar por bebidas e outros produtos à base de soja.

Outras deficiências enzimáticas na base de intolerâncias alimentares são problemas congénitos do metabolismo, que propiciam a ocorrência da galactosemia, da fenilcetonúria e do favismo.

GALACTOSEMIA

Na galactosemia existe uma incapacidade de metabolizar a galactose (açúcar naturalmente presente no leite materno e um dos açúcares constituintes do dissacarídeo lactose), devido à deficiência da enzima galactose – 1 – fosfato, que desdobra a galactose em moléculas de glicose. Neste caso, o tratamento deverá passar pela suspensão do aleitamento e o bebé deverá seguir uma dieta sem galactose ou lactose. Assim, o leite de vaca deve ser rejeitado e encorajada a ingestão de bebida de soja ou de arroz.

FENILCETONÚRIA

Na fenilcetonúria existe um defeito ou mesmo ausência da enzima fenilalanina hidroxilase hepática (PAH), que catalisa o processo de conversão do aminoácido fenilalanina em tirosina. O tratamento desta condição faz-se através de uma dieta pobre em fenilalanina, eliminando a ingestão de, por exemplo carne, leite, ovos, feijão, milho, adoçantes que contenham aspartame, amendoins e farinha de trigo.

FAVISMO

No favismo existe uma intolerância ao consumo de favas, devido a uma deficiência da enzima glicose – 6 – fosfato desidrogenase. O indivíduo portador desta deficiência enzimática deverá abster-se de ingerir favas, por risco de desencadeamento de uma anemia hemolítica, situação potencialmente grave.

DOENÇA CELÍACA

Quando as reacções adversas do organismo se manifestam após a ingestão de alimentos que contêm glúten, estamos perante uma intolerância alimentar particular, denominada doença celíaca ou enteropatia sensível ao glúten.

O glúten é um conjunto de proteínas, solúveis em álcool, constituinte do endosperma do grão de alguns cereais. Em pessoas com susceptibilidade genética, este constituinte danifica as vilosidades da mucosa intestinal, resultando na má absorção de praticamente todos os nutrientes. A forma pela qual o glúten danifica o intestino delgado é desconhecida, mas parece que os componentes genético e imune estão envolvidos. Inicialmente, a doença afecta a mucosa das porções proximal e média do intestino delgado, apesar dos segmentos mais distais também poderem estar envolvidos.



Habitualmente, esta doença surge após os seis meses de vida, depois da introdução das papas, pães e biscoitos na alimentação, mas pode surgir em qualquer idade. O procedimento clássico de diagnóstico da doença celíaca consiste em análises solicitadas pelo médico, para detecção de alterações a nível intestinal e confirmação por biópsia da mucosa. Ao diagnóstico segue-se o tratamento, que é conseguido com uma dieta isenta de glúten, o que resulta numa melhoria clínica imediata. Durante as primeiras semanas, a dieta deve ser suplementada com vitaminas, minerais e com um aporte extra de proteína, para colmatar as deficiências e restabelecer os níveis óptimos de nutrientes.

Os cereais implicados no aparecimento da doença celíaca, aqueles que contêm glúten na sua composição, são o trigo, a aveia, o centeio e a cevada. Os produtos elaborados à base de milho, batata, arroz, feijão de soja, tapioca, araruta, amaranto e trigo-sarraceno podem substituir a ingestão destes cereais. Quando se utilizam as suas farinhas, é importante lembrar que elas não deverão ter sido contaminadas com o glúten das farinhas de trigo, aveia, centeio ou cevada, durante a moagem. Considera-se que um produto é isento de glúten quando o seu doseamento, num género alimentar, é inferior a 20ppm.

Muitas vezes, a intolerância à lactose surge secundariamente à doença celíaca, devido ao dano causado na mucosa intestinal, onde se encontram as enzimas que digerem os açúcares. Uma dieta com pouca lactose e sem glúten poderá ser útil no controlo dos sintomas.

ADITIVOS

Alguns aditivos alimentares, como conservantes (Sulfitos, que poderão estar presentes em muitos alimentos processados, camarões, abacate, purés de batata instantâneos, frutas secas, vegetais, sumos ácidos, vinho, cerveja), intensificadores de sabor (Glutamato monossódico, que pode ser adicionado a carnes, peixes, molhos, sopas), antioxidantes (BHA e BHT, em óleos e gorduras) e corantes (Tartrazina, presente em corantes alimentares amarelos ou alaranjados, refrigerantes, medicamentos, etc.), também podem provocar uma reacção de intolerância alimentar no organismo. Os sintomas poderão ser vários, como urticária, eritema cutâneo, asma ou mesmo perda de consciência.

AMINAS BIOGÉNICAS

Existem também substâncias biogénicas em alguns alimentos que, quando ingeridas em doses elevadas, podem causar sintomas de intolerância alimentar, com o aparecimento de sintomas como enxaquecas, eritema, eczema, urticária, etc.

Entre essas substâncias destacamos:

- Histamina (presente no atum, arenque, salmão, chocolates, marisco, queijo, espinafres e morangos);
- Agentes libertadores de histamina (presentes nos queijos fermentados e outros alimentos fermentados, mariscos, chocolate, morangos, tomates, amendoins, carne de porco, vinho, abacaxi);
- Tiramina (presente no vinho tinto, no queijo e no peixe enlatado);
- Feniletilamina (presente em alimentos fermentados, vinho tinto, queijo e chocolate);
- Dopamina (presente nas favas e em legumes);
- Serotonina (presente nas bananas, abacaxi, espinafres e couves).

CAFEÍNA

A cafeína, substância estimulante para o sistema nervoso, vulgarmente encontrada no café, no chá e em refrigerantes também pode originar sintomatologia de intolerância alimentar, com o aparecimento de sudorese exagerada, palpitações, tremores, dispepsia e distúrbios do sono, estando a sua privação associada à depressão e à dor de cabeça.



PÃO DE FORMA CARRÉ SEM GLÚTEN SCHÄR (2x200g)

O clássico pão branco fatiado, fofo e saboroso. Ideal para torradas, tostas ou sandes. Há mais de 25 anos que a Schär cria soluções para pessoas que dependem de uma dieta isenta de glúten, desenvolvendo uma vasta gama de produtos alimentares sem glúten como pães, massas, farinhas, *snacks*, biscoitos e doces, sempre com a garantia da melhor qualidade.

PVPR > €3,45



PANADOS SMILIES SEM GLÚTEN DS (210g)

Deliciosos panados sem glúten recheados com queijo mozzarella suave e tomate. A DS - glutenfree é o especialista dos produtos congelados sem glúten do Grupo Dr. Schär e oferece uma gama de deliciosos produtos congelados práticos e de elevada qualidade como lasanha, panados de peixe, pão, cones de gelado, massa para pizzas, entre outros.

PVPR > €3,85



CHOCOLATE ORIGINAL SWEET WILLIAM (100g)

Delicioso chocolate sem glúten e sem lactose. Todos os chocolates Sweet William são produzidos a partir de farinha de soja australiana e cacau de alta qualidade. São totalmente isentos de lactose e de glúten.

PVPR > €2,28



LEITE BIO SEM LACTOSE (1l)

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

PVPR > €3,15



BEBIDA DE SOJA COM CÁLCIO BIO PROVAMEL (1l)

Um copo de bebida de soja biológica Provamel com cálcio possui uma quantidade de cálcio equivalente à encontrada num copo de leite de vaca.

A presença de isoflavonas na bebida de soja permite que o cálcio seja absorvido numa percentagem semelhante à da absorção do cálcio do leite de vaca.

A Provamel produz os melhores produtos alimentares bio de origem vegetal a partir da soja: uma fonte de proteínas de alta qualidade, vitaminas e minerais, oferecendo diversas alternativas ao leite e aos seus derivados, sendo a maior parte também isenta de glúten.

PVPR > €1,89

YOGI TEA®

HÁ 6000 ANOS ALGUÉM PENSOU NO SEU EQUILÍBRIO

YOGI TEA® AJUDA A ALCANÇAR O EQUILÍBRIO DO CORPO, ESPÍRITO E MENTE.

Nunca uma filosofia ancestral fez tanto sentido nos dias de hoje. A intensidade da rotina diária e a falta de tempo originam a falta de cuidados na alimentação, a falta de exercício físico e a falta de equilíbrio no organismo. E parece que foi mesmo a pensar nisso que Yogi Bhajan pensou em si há mais de 6000 anos ao desenvolver a filosofia ayurvédica, que defende que a cura do corpo reside na mente e no espírito. Yogi Tea®, uma ampla variedade de infusões biológicas que tem por base esta filosofia, possui os aromas complexos e os sabores exóticos naturais de plantas e especiarias biológicas que ajudam a recuperar o equilíbrio do seu corpo, mente e espírito e a viver em harmonia com a natureza e com o meio ambiente. Pare para pensar em si, beba um chá Yogi Tea® e recupere o equilíbrio perdido.

YOGI TEA® CLASSIC CANELA 2.4g | Infusão ayurvédica biológica de especiarias e extracto de especiaria.
Ingredientes: canela (55%), cardamomo*, gengibre*, cravinho*, pimenta preta*, extracto de canela, óleo de gengibre*.
*de agricultura biológica | Certificada por SKAL 001697 NL-001 | Consumir de preferência antes de: ver fundo da embalagem.

HERBAL FORMULAS
ORIGINAL SPICE TEAS
CHAI TEAS



Distribuidor Exclusivo: Dietimport, S.A.
R. 1º Dezembro, nº.45, 3º dto.1249-057 Lisboa
Tel. 210 306 000 – Fax: 210 306 012

Os substitutos do CAFÉ

O CAFÉ É UMA BEBIDA muito apreciada em todo o mundo. Mas, por conter cafeína, requer um consumo moderado. Felizmente, existem bebidas substitutas, com um sabor semelhante, à base de plantas e cereais.

Beber café é um hábito antigo e popular em todo o mundo. Quer seja para ajudar a começar o dia ou para rematar uma refeição são poucos os que lhe conseguem resistir. De acordo com estudos recentes, o consumo moderado de café (duas a quatro chávenas por dia) pode trazer alguns benefícios para a saúde. A cafeína, uma substância natural presente no café, é excitante, estimula o cérebro, a respiração, os rins e a circulação. Mas o seu excesso pode causar graves problemas de saúde: prolonga o efeito de vigília, pode causar dificuldade em adormecer, pode reduzir a quantidade de horas de sono e até originar períodos mais curtos de sono profundo. O excesso de café pode ainda originar taquicardia, ansiedade, irritabilidade, agitação, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e aumentar a probabilidade de osteoporose. Assim, desaconselha-se o seu consumo excessivo devido a questões de saúde e particularmente na gravidez. Em determinadas alturas da História, a escassez de café ou o seu preço demasiado elevado deram origem a alternativas que tentavam imitar o seu sabor. Ao longo do tempo, foram surgindo várias preparações semelhantes em aspecto e sabor e sem o inconveniente da cafeína. A maior parte dos substitutos ou sucedâneos de café é composta por plantas ou cereais torrados, na forma de pó solúvel.

A CHICÓRIA

A chicória (*Cichorium intybus*) é uma planta cultivada pelas suas folhas e raízes. As suas raízes são matérias-primas importantes para a alimentação animal e

a indústria alimentar extrai delas a inulina. As raízes desta espécie, após secas, torradas e moídas, são utilizadas como substitutos do café em praticamente todo o mundo. As folhas da chicória são consumidas cruas em saladas. Além destas utilizações, a chicória tem sido utilizada como diurético, laxativo, auxiliar da digestão e as suas sementes possuem propriedades protectoras do fígado. Na sua composição destacam-se proteínas, minerais (cálcio, fósforo, ferro), vitaminas (vitamina A, B1, B2, niacina e vitamina C) e fibras.

O CENTEIO

O centeio (*Secale cereale* L.) é um cereal amplamente utilizado na panificação e na alimentação animal. Também faz parte de cereais de pequeno-almoço e é usado na preparação de sucedâneos de café. O seu malte é utilizado na preparação de bebidas, como o whisky.

A CEVADA

A cevada (*Hordeum vulgare* L.) e as suas variedades são cereais utilizados na alimentação animal e no fabrico de bebidas



UM DOS PRINCIPAIS SUBSTITUTOS

do café é a chicória, seguindo-se a cevada e o centeio, bem como os maltes destes cereais. É ainda comum o uso de trigo, figos, bolotas, soja ou frutos secos.

substitutas de café, na produção de malte e cerveja. É de assinalar o seu teor de fibras solúveis, nomeadamente beta-glucanos, que podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol e a regular os níveis de açúcar no sangue. Na indústria alimentar a cevada faz parte de cereais de pequeno-almoço, barritas, bolos, alguns tipos de pão, etc. Nos sucedâneos de café utiliza-se frequentemente a cevada maltada devido ao seu sabor agradável.



VANTAGENS DOS SUCEDÂNEOS

Pelos seus ingredientes, constituem uma possível fonte diária de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, fibras, minerais e vitaminas) essenciais ao bom funcionamento do organismo. Contribuem, de certa forma, para uma alimentação saudável e variada. Por serem naturalmente isentos de cafeína, podem ser bebidos a qualquer hora do dia, inclusive por crianças. Normalmente, são instantâneos, sendo a sua preparação fácil: basta adicionar água, leite ou bebida de soja e, assim, apreciar um sabor semelhante ao do café sem preocupações! Podem ainda integrar qualquer receita onde normalmente se utilizaria café como sobremesas, bolos ou gelados. Para uma maior qualidade opte por variedades de agricultura biológica.



BIORTICA NATUREFOODS (100g)

Bebida instantânea biológica de gosto agradável produzida a partir de cereais e figos torrados que substitui o café e aromatiza bolos e sobremesas. Pode ser utilizada na preparação de refrescos. Não contém cafeína, não perturba o sono, não provoca qualquer nervosismo nem azia. Modo de preparar: 1 a 2 colheres de café numa chávena de água a ferver ou de leite quente.

PVPR > €5,95



BEBIDAS INSTANTÂNEAS FAVRICHON

Produzidas a partir de plantas que podem ser usadas como substitutos do café, as quatro variedades seguem as receitas desenvolvidas por Joseph Favrichon há mais de um século. Reúnem todos os benefícios dos seus componentes individuais em bebidas instantâneas ideais para o pequeno-almoço ou para uma deliciosa pausa a qualquer hora do dia. De agricultura biológica.

CHICORÉE BIO (100G) PVPR > €4,35

NECTADOR (100G) PVPR > €6,50

MALT SOLUBLE BIO (100G) PVPR > €5,10

MATIMALT BIO (125G) PVPR > €6,20



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



COLESTEROL: amigo e inimigo



SAIBA como chegar ao final do ano com os níveis de colesterol mais próximos dos valores recomendados e descubra que este aclamado vilão também é indispensável à nossa saúde.

O colesterol faz parte da família dos esteróides, pertencendo ao grande grupo das gorduras. É, aliás, essencial, actuando como um precursor na síntese endógena de todos os outros constituintes daquela família, como a vitamina D, os ácidos biliares, e as hormonas sexuais e da glândula supra-renal.

Na sua deslocação pelo sangue, o colesterol associa-se a proteínas, dando origem às lipoproteínas, de que as LDL e HDL são exemplos. As LDL são as lipoproteínas de baixa densidade, conhecidas por “mau colesterol” e as HDL são as lipoproteínas de alta densidade, conhecidas por “bom colesterol”.

O colesterol é, também, um componente estrutural indispensável, presente em todas as membranas das nossas células, o que lhe permite cumprir a sua missão fisiológica, ajudando nos processos de comunicação celular e transporte de outros nutrientes.

As fontes alimentares de colesterol são apenas de origem animal como, por exemplo: gema de ovo (408mg/100g), vísceras (237mg/100g), camarão (152mg/100g), carne de vaca (61mg/100g), natas (122mg/100g), queijo (69mg/100g) e géneros alimentares com eles preparados. Os alimentos vegetais não contêm este nutriente.

A ingestão média diária de colesterol situa-se entre 500 e 600mg, sendo absorvidos cerca de 300 a 400mg. Após a sua absorção,

a maior parte do colesterol é utilizada na produção de lipoproteínas, que seguem pela linfa, entrando pela corrente sanguínea e sendo captadas pelo fígado.

Quando a alimentação não fornece uma quantidade suficiente de colesterol, o próprio organismo sintetiza-o, fundamentalmente no fígado, mas também no intestino e nas glândulas que produzem hormonas esteróides, tais como as supra-renais, ovários, testículos, etc. Quando a alimentação fornece quantidades excessivas deste nutriente, ou quando há uma acumulação excessiva nos tecidos e no sangue, esta síntese endógena é inibida.

Quando em excesso no organismo, o colesterol está implicado no processo aterosclerótico, que afecta o sistema vascular e tem como resultado o espessamento e endurecimento das artérias de calibre médio e grande. Este processo inicia-se com pequenas lesões, devidas a traumatismos ligeiros, que ocorrem na parede interna das artérias. Nestas lesões vão-se acumulando células do sistema imunitário (macrófagos) e derivados das lipoproteínas de baixa densidade (LDL). As LDL acabam por sofrer oxidação, contribuindo para a formação de placas ateromatosas, que podem provocar obstrução dos vasos sanguíneos. O processo de arteriosclerose pode ser, de algum modo, travado pela presença de lipoproteínas de alta densi-

**LEMBRE-SE
SEMPRE QUE,**
embora fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo, o colesterol em excesso pode ter consequências graves para a saúde.

dade (HDL) uma vez que estas podem impedir a oxidação das LDL.

Nas patologias cardiovasculares, os níveis elevados de colesterol são tanto mais nocivos quanto mais pesados e numerosos são os outros factores de risco – hipertensão arterial, tabaco, obesidade e diabetes, por exemplo.

Na população verifica-se que existem indivíduos com tendência a apresentarem taxas de colesterol excessivas. Normalmente são pessoas que sofrem de defeitos hereditários dos mecanismos reguladores desta substância, ocorrendo um desequilíbrio entre a sua formação e o seu aproveitamento pelo organismo. Esta condição é conhecida por hipercolesterolemia familiar e, regra geral, é independente do aprovisionamento de colesterol por via alimentar.



CONTROLAR O COLESTEROL:

As recomendações, sobre os valores normais de colesterol no sangue, apontam para os seguintes números:

Colesterol Total:

< 190mg/dl

Colesterol LDL:

< 115mg/dl

Colesterol HDL:

> 45mg/dl (mulheres)

> 40mg/dl (homens)

Em geral, como medida de controlo, deverá medir o seu colesterol uma a duas vezes, por ano. Em caso de história familiar ou pessoal de níveis elevados de colesterol, ou se se encontrar a fazer medicação específica para esta condição, será útil medir uma vez por mês. É importante que faça mudanças na alimentação, optando por uma dieta baixa em gorduras de origem animal e que aumente a prática de actividade física. A toma de suplementos alimentares pode ajudar a cumprir o objectivo desejado de equilíbrio dos níveis de colesterol, em valores mais ajustados.

ALIMENTOS A EVITAR:

- Manteiga, banha, toucinho, carne gorda, enchidos gordos, vísceras, peles de aves.
- Natas, leite condensado, gelados com leite, queijo.
- Gemas de ovos, chocolates, doces ricos em gemas e gordura, bolos confeccionados com gema de ovo, leite e gorduras de origem animal ou hidrogenadas.
- Marisco.



COMPLEXO FITOESTERÓIS SOLGAR (100 cápsulas)

Os esteróis vegetais são compostos vegetais, com estrutura química e função biológica semelhantes à do colesterol que, durante a digestão, se separam, reduzindo a absorção do colesterol e diminuindo os níveis de colesterol no sangue. Esta fórmula foi elaborada a partir de óleos de soja e auxilia na redução dos níveis de colesterol (LDL), em conjunto com uma alimentação e exercício físico adequados, quando aqueles valores se encontram no limite máximo recomendado.

PVPR: ➤ €31,70



ÓLEO DE PEIXE CONCENTRADO SOLGAR (60 cápsulas)

O óleo de peixe concentrado fornece os ácidos gordos polinsaturados omega-3, EPA e DHA, ajudando na redução dos níveis de colesterol e triglicéridos no sangue e na diminuição da tensão arterial.

PVPR: ➤ €18,80



LECITINA DE SOJA SOLGAR (100 cápsulas)

A lecitina de soja constitui uma fonte natural de fosfatídeos. O conteúdo em ácidos gordos insaturados é de 52%, incluindo 36% de ácido linoleico (ácido gordo essencial), ajudando na diminuição dos níveis de colesterol no sangue e triglicéridos.

PVPR: ➤ €10,35



ÓMEGA-3: 700MG SOLGAR (60 cápsulas)

Este suplemento alimentar oferece todos os benefícios de outros óleos de peixe, mas com uma potência duplamente elevada sendo, portanto, um grande auxílio para combater doenças cardiovasculares.

PVPR: ➤ €32,90

DEPRESSÃO

quando o mundo parece estar a desabar

Tristeza, falta de energia, falta de apetite e perda de interesse por actividades que lhe são habitualmente agradáveis, podem ser sinais de que está com uma depressão.

Sentir-se deprimido após uma vivência que o afectou negativamente é normal, mas se os sintomas depressivos se agravarem e/ou perdurarem no tempo deverá procurar ajuda.

A depressão é uma doença mental, nem sempre evidente, que afecta qualquer pessoa em qualquer idade e a sua duração pode ser episódica, recorrente ou crónica, chegando, por vezes, os seus sintomas a durar meses ou anos devido à falta de tratamento adequado.

A causa desta doença pode ser endógena, manifestando-se progressivamente, sem motivo aparente, ou exógena, quando é desencadeada por factores ambientais externos como o stress, momentos de perdas ou problemas profissionais.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da depressão implica o relacionamento de sintomas, geralmente associados à mesma, com factores de risco para esta doença.

São exemplo de factores de risco a perda de um familiar próximo, um histórico de depressão no passado ou em familiares, reformas prematuras, mulheres no primeiro ano após o parto, durante a menopausa ou pós-menopausa, pessoas com doenças crónicas e familiares que coabitem com as mesmas, profissões de stress elevado, etc.

SINTOMAS

Os sintomas mais comuns de depressão são a modificação do apetite, perturbações do

sono, fadiga, cansaço, sentimentos de inutilidade, falta de confiança ou de auto-estima, sentimentos de culpa, falta de concentração, preocupação com o sentido da vida, apatia, tristeza, alteração do desejo sexual, isolamento, não querer conviver, irritabilidade e manifestação de sintomas físicos como dor muscular, dor abdominal e enjoos.

Em casos mais extremos, o prolongamento dos sintomas, muitas vezes sem qualquer tipo de ajuda, poderá levar ao suicídio – consequência possível quando os sintomas de depressão não são reconhecidos a tempo.

A prevenção é a melhor forma de impedir a depressão ou o agravamento dos seus sintomas. Determinar o factor ou factores que desencadeiam a crise depressiva é importante para aprender a evitar ou a lidar com os mesmos.

TRATAR A DEPRESSÃO

A depressão pode ser tratada através do uso de medicamentos, de intervenções psicoterapêuticas, ou da conjugação de ambos, mas há que ter em consideração que estes tratamentos são sempre demorados e que a intervenção medicamentosa está, muitas vezes, associada a efeitos secundários indesejáveis.

O recurso à terapia e/ou ao aconselhamento psicológico são benéficos, assim como a redução do stress e a identificação de alimentos alergénicos, visto que um dos sintomas de intolerâncias alimentares é, muitas vezes, a depressão.

Manter-se ocupado ou ter actividades de

OUTRAS TERAPIAS

▶ O recurso à terapia floral permite obter resultados que se manifestam de forma suave mas efectiva, proporcionando um bem-estar global em espaços de tempo relativamente breves.

▶ A prática de exercício físico providencia uma melhoria de humor, um acréscimo de auto-estima, uma melhoria da prestação laboral e um decréscimo da depressão. Existem ainda evidências de que o exercício físico pode prevenir o aparecimento de estados depressivos em indivíduos saudáveis e a recaída em doentes previamente tratados com sucesso.

▶ A musicoterapia, a aromaterapia, a cromoterapia, a massagem ou a reflexologia poderão ser também coadjuvantes do tratamento da depressão.

lazer que permitam o contacto social são medidas importantes para se sentir útil e sobretudo combater o isolamento.

Existem também várias opções de coadjuvantes no tratamento da depressão que contribuem para a redução ou eliminação dos seus sintomas.

Cabe a cada indivíduo a escolha das soluções que melhor se adaptem ao seu estilo de vida e condição física, não devendo nunca ser desprezado o acompanhamento médico e a importância que a redução de certos alimentos poderá ter para o seu bem-estar, como o café, álcool, gorduras saturadas e alergénicos, entre outros.





**Bom humor
e um sono
naturalmente
tranquilo.**

O **5-HTP** da Solgar é um aminoácido extraído do feijão de *Griffonia simplicifolia*. No nosso organismo, é convertido em serotonina, importante neurotransmissor cerebral envolvido na regulação do sono, dor, humor, apetite, e de outras funções nervosas e cerebrais. Devido à acção que tem sobre os níveis de serotonina, ajuda a melhorar o humor, a regular a ansiedade, a reduzir os ataques de pânico e as dores de cabeça, para além de melhorar a qualidade do sono, sendo considerado um bom adjuvante em casos de insónia. Alcance o equilíbrio emocional e tenha noites de sono tranquilo, naturalmente.



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





ERVA-DE-SÃO-JOÃO EXTRACTO ESTANDARDIZADO SOLGAR (50 cápsulas vegetais)

O hipericão, ou erva-de-São João, é uma planta com importantes acções no organismo humano. Tem demonstrado bons resultados em depressões ligeiras a moderadas, parecendo não causar os efeitos secundários dos antidepressivos químicos. É igualmente útil noutras alterações nervosas e psicológicas.

PVPR > €18,80



RODIOLA EXTRACTO ESTANDARDIZADO DA RAIZ SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Este suplemento alimentar permite aumentar os níveis de serotonina no cérebro, pelo que é útil em situações de depressão.

PVPR > €24,60



RESCUE REMEDY®

O Rescue Remedy® é mundialmente famoso por restaurar rapidamente a calma interior e tornar o nosso organismo capaz de libertar o seu potencial para lidar com o stress quotidiano, sem efeitos secundários. Esta combinação única de cinco essências florais do Dr. Bach ajuda a enfrentar os altos e baixos da vida e a encontrar o equilíbrio e a tranquilidade.

GOTAS (10ml) PVPR > €10,00

SPRAY (7ml) PVPR > €10,00

PASTILHAS (50g) PVPR > €8,30



LEMBRE-SE SEMPRE QUE

a prática de exercício físico providencia uma melhoria de humor.



5-HTP SOLGAR (30 cápsulas vegetais)

Aminoácido extraído do feijão de *Griffonia simplicifolia* que se converte em serotonina, actuando na regulação do sono, do humor, do apetite e de outras funções nervosas e cerebrais. Ajuda em caso de depressão, melhora o humor e é calmante. Regula a ansiedade e reduz os ataques de pânico. É um bom adjuvante em casos de insónias.

PVPR > €15,40

SUPLEMENTOS NATURAIS

O desenvolvimento da ciência aplicada aos suplementos alimentares permite que a oferta actual de soluções naturais para a depressão seja eficaz e livre dos efeitos adversos dos fármacos.

Boas opções naturais coadjuvantes no tratamento da depressão são:

- O hipericão, ou erva-de-São-João, planta cujas propriedades a tornam indicada para sintomas de depressão, ansiedade e insónia, sendo o antidepressivo mais receitado na Alemanha.
- As sementes de *Griffonia simplicifolia* (5-HTP), planta que sintetiza um precursor da serotonina, hormona com um papel importante no nosso sistema nervoso.
- A fenilalanina, aminoácido presente em

todas as proteínas. Constatou-se que indivíduos deprimidos têm valores mais baixos deste aminoácido e, sendo este um precursor de várias substâncias associadas ao bom humor, a fenilalanina quando tomada como suplemento poderá ser tão eficaz como fármacos antidepressivos.

- A tirosina, um aminoácido precursor da hormona responsável pelo bom humor (dopamina).
- A fosfatidilserina, um fosfolípido que participa na formação de alguns neurotransmissores.
- A rodiola, planta com propriedades anti-stress e associada ao bom humor.
- As vitaminas do complexo B – a carência deste tipo de vitaminas é comum em casos de depressão.

- Os concentrados de óleo de peixe de águas frias – o aumento do consumo de ácidos gordos está associado à diminuição da incidência da depressão.

- A valeriana tem um efeito relaxante, pois aumenta a qualidade do sono e diminui a tensão de origem nervosa.

- Os extractos de cidreira, planta com acção na diminuição da ansiedade e dos distúrbios do sono associados a estados depressivos.

- O extracto de *Apocynum venetum* também é considerado um antidepressivo natural alternativo à erva de São João.

- As combinações de coenzima Q-10, *Panax ginseng* e Rodiola ajudam a uma recuperação rápida e reparadora dos sinais de fadiga e esgotamento.

Clearspring

O verdadeiro sabor das
massas semi-integrais bio



**Massa Fusilli, Spaghetti e
Penne de Trigo Semi-integral**



**Massa Spaghetti e Penne de
Trigo Espelta Semi-integral**

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



RECUPERAÇÃO pós-parto

O pós-parto é uma fase da vida que desafia o bem-estar físico e psicológico da mulher. Como tal, é essencial manter um espírito optimista e seguir alguns cuidados especiais.

O pós-parto traz consigo sentimentos ambivalentes. Por um lado, há uma felicidade enorme em ter nos braços o tão esperado bebé que o corpo ajudou a criar. Por outro lado, nalgumas situações, a mulher estranha o seu corpo, ao identificar diferenças significativas face à silhueta que tinha antes da gravidez. O pós-parto encerra, assim, desafios muito concretos à mulher, principalmente a nível físico, que tentaremos ajudar a ultrapassar. Sendo também uma fase propensa a um abatimento psicológico, é necessário, o quanto antes, que a mulher possa repor o seu dinamismo, encarando com optimismo esta nova fase da vida.

PROBLEMAS DE CIRCULAÇÃO

Um aspecto que frequentemente afecta a mulher é a insuficiência venosa, descrita na maioria dos casos como sensação de pernas pesadas. Neste caso, a mulher pode ter desenvolvido varizes, devido às alterações hormonais decorrentes da gravidez, que continuam a provocar-lhe desconforto. Para estimular a circulação sanguínea das pernas, a mulher deve evitar uma vida sedentária e praticar desporto, evitar o calor (exposição solar, banhos de água quente), fazer massagens (de baixo para cima), tentar elevar as pernas ao fim do dia, evitar vestuário apertado e sapatos de saltos altos, seguir uma alimentação saudável (rica em fibras, legumes, fruta, líquidos e pobre em gorduras), para prevenir a obstipação e o excesso de peso e não deve fumar.



VENAL® CREME BIONAL (75ml)

Venal® Creme é um produto de cosmética e de higiene corporal ideal para aplicar nas pernas e nos pés, dando-lhes uma sensação de leveza e suavidade.

PVPR > €9,45

HEMORRÓIDAS

Devido à pressão aplicada sobre as veias durante a gravidez, podem surgir hemorroidas. No seu tratamento utilizam-se aplicações tópicas de cremes, pomadas ou supositórios com anestésiantes, anti-inflamatórios e descongestionantes venosos. Casos mais graves requerem injeção esclerosante ou laqueação (com faixas elásticas). Alternativamente, pode recorrer-se ao laser, à criocirurgia ou à hemorroidectomia (cirurgia de excisão das hemorroidas).



FIBRA DE PSÍLIO EM PÓ SOLGAR (168 g)

As sementes de psílio são ricas em mucilagens. No caso de prisão de ventre, a mucilagem apresenta um efeito laxativo, pois quando tomada com água faz uma massa gelatinosa que vai tornar as fezes mais macias, promovendo uma evacuação mais fácil e regular.

PVPR > €10,40



H+CARE NELSONS

A linha H+Care, composta por um creme emoliente e toalhete higiénicos, é formulada a partir de tinturas vegetais de 4 ingredientes activos: o castanheiro-da-índia, a peónia, a hamamélia e a calêndula, que ajudam a aliviar os sintomas das hemorroidas e a acalmar e a amaciar a pele delicada. O creme emoliente H+Care ajuda a aliviar o desconforto, enquanto os toalhete higiénicos H+Care proporcionam uma limpeza suave da área afectada, auxiliando a diminuir as infecções.

H+CARE CREME EMOLIANTE NELSONS (30g)

PVPR > €9,55

H+CARE TOALHETES HIGIÉNICOS NELSONS (40 unidades)

PVPR > €4,45

PESO CORPORAL

Durante o pós-parto, também é importante controlar o peso corporal. Diversos estudos apontam para o facto da amamentação contribuir para a diminuição da retenção do peso após a gravidez, pelo que se estiver a amamentar, à partida, será mais fácil eliminar os quilos que eventualmente tenha acumulado. Caso esteja muito acima do seu peso normal e não esteja a amamentar, é a altura de iniciar um programa para perda de peso que deve combinar:

- Preferência por alimentos ricos em fibras que promovem a saúde do trânsito intestinal e têm um efeito saciante: produtos hortícolas, frutos, cereais integrais, leguminosas e sementes (como a linhaça);
- Redução do consumo de carnes vermelhas, aumento da ingestão de produtos à base de soja, em alternativa;
- Aumento do consumo de peixe;
- Opção por lacticínios magros ou bebida de soja e seus derivados;
- Ingestão de líquidos regular (água ou chás sem açúcar);
- Prática de actividade física diária ou de exercício físico, de forma regular;
- Toma de suplementos alimentares, consoante as necessidades específicas.

**SLANKUFIT® BIONAL (90 cápsulas)**

Suplemento alimentar à base de goma de guar, aminoácidos e vitaminas. A goma de guar tem um elevado poder de absorção de líquidos o que faz com que, em contacto com a água, expanda várias vezes o seu volume, tendo por este motivo um efeito saciante. A presença de aminoácidos (constituintes das proteínas) e de vitaminas, complementa o valor nutricional deste suplemento auxiliando, em vários aspectos, o metabolismo.

PVPR > €20,20

NÃO SE ESQUEÇA:

Se estiver a amamentar, consulte primeiro o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar suplementos alimentares.

DISPAREUNIA

Outra consequência relatada sobre o pós-parto é a ocorrência de dispareunia (dor durante a relação sexual), advinda de um processo de regeneração das vias sexuais femininas, que também precisa de ser respeitado após um parto natural. Pouco a pouco, com aplicação de produtos próprios, que auxiliam a lubrificação e minimizam a dor por atrito, a mulher voltará a usufruir de uma vida sexual satisfatória.

ABDÓMEN E SEIOS

Outras queixas frequentes são o alargamento da bacia, a dilatação abdominal e mamária. É importantíssimo que a recém-mamã volte a praticar exercício físico, assim que o seu médico o aconselhe, para a eficaz recuperação do tônus muscular. Haverá benefícios acrescidos na aplicação de um bom creme hidratante. Se surgirem estrias, o que é muito comum nesta fase da vida, é importante continuar a aplicar um produto que as tente evitar como, por exemplo, o óleo de rosa mosqueta. Depois de amamentar, caso tenha ocorrido atrofia do peito, saiba que também existem soluções naturais, à base de fito-estrogénios, que poderão ajudar a devolver-lhe a firmeza e a aumentar o seu volume.

DEPRESSÃO

A depressão pós-parto é, de facto, um problema complexo que muitas mulheres têm de enfrentar. Este quadro provoca distúrbios do sono, agravando a sensação de cansaço. Existem soluções naturais que a poderão ajudar nesta fase, como a erva-de-são-joão e o aminoácido 5-hidroxitriptofano (5-HTP). Quanto mais cedo reconhecer os sinais de abatimento melhor será para que consiga reagir rapidamente, evitando tratamentos mais agressivos. A depressão pode surgir por vários motivos, entre os quais o facto de não poder amamentar o seu bebé. Para mais informações sobre este assunto, leia o artigo sobre depressão na página 18. Se a impossibilidade for de ordem fisiológica, e mesmo como prevenção, a mulher tem à sua disposição alguns produtos que a auxiliam relativamente a este aspecto.

**INFUSÃO PARA MÃES HOLLE (20 saquetas)**

A Infusão para mães Bio da Holle é formulada para, naturalmente, estimular a lactação em mulheres que estão a amamentar. Possui um sabor doce e agradável e apresenta-se em práticas embalagens individuais.

PVPR > €3,15

Ainda sobre o período de amamentação, existem estudos que indicam que a suplementação das mães com DHA (ácido docosa-hexaenóico, derivado do ácido gordo essencial ácido alfa-linolénico, precursor da família omega-3), contribui para o desenvolvimento psicomotor das crianças e conduz a uma melhoria das suas capacidades de atenção e concentração, durante a infância.

CABELO

Por todas as alterações hormonais sofridas durante e após a gravidez, muitas mulheres vêem o seu cabelo enfraquecer. Recomenda-se a toma de um suplemento alimentar com vitaminas e minerais específicos para melhorar o brilho, a vitalidade e o volume, invertendo até a possível queda de cabelo.

**HAIREVIT® BIONAL (60 cápsulas)**

Hairevit® contém extractos concentrados e estandarizados de milho-miúdo (cereal, isento de glúten, que participa activamente no crescimento do cabelo), selénio (mineral indispensável às unhas, pele e cabelo), L-cisteína (aminoácido sulfurado indispensável na síntese da queratina, que é uma proteína estrutural dos cabelos, unhas e pele) e vitaminas. Hairevit®, pelos nutrientes que contém na sua fórmula, vai ajudar na nutrição, força e vigor do cabelo e das unhas.

PVPR > €13,20

ARTES MARCIAIS

Uma escolha

equilibrada

CADA VEZ MAIS PRATICADAS como actividade física e não para competição ou auto-defesa, as artes marciais continuam a ganhar adeptos, de todas as idades, oferecendo um ponto de equilíbrio entre corpo e mente.

Se o seu stress atingiu um nível tão elevado que só lhe apetece gritar, pare e respire fundo. Temos a solução indicada para si. A terapia consiste na utilização da arte marcial como opção de tratamento ou terapia complementar, em caso de desequilíbrio físico ou mental.

Inúmeros benefícios físicos e psicológicos estão associados às artes marciais, nomeadamente gasto calórico, tonificação muscular, aumento da resistência cardiovascular, melhoramento da coordenação, agilidade, densidade óssea e postura, além do aumento da auto-confiança e da auto-estima.

Enquanto os tratamentos tradicionais demonstram benefícios relevantes a nível físico, as artes marciais destacam-se por irem mais além, incorporando características únicas e benefícios psicológicos.

Em geral contribuem para uma convivência tranquila no meio em que está inserido, estimulam o interesse pela aprendizagem, pelo aperfeiçoamento e pela competição saudável.

Inúmeros benefícios físicos e psicológicos estão associados às
ARTES MARCIAIS



Nos jovens, promovem o desenvolvimento físico, psíquico e social de forma complementar. Por exemplo, numa criança com baixa auto-estima, podem simultaneamente desenvolver competências de auto-defesa (protecção contra ataques de *bullying*), aptidão física e mental e auto-confiança. Em jovens agressivos e hiper-activos, desenvolve o respeito pelos colegas e controlo de atitudes impulsivas.

Podem também ajudar no desenvolvimento do equilíbrio cinestésico em idosos ou deficientes (principalmente o Tai Chi Chuan) desenvolvendo o equilíbrio mental e capacidades de raciocínio.

MODALIDADES

Não existe uma arte marcial que seja considerada “a melhor”, é uma questão de experimentar e ver com a qual se identifica mais. Lutas de ringue, murros, pontapés, *katas*, entre outros, são opções disponíveis em aulas energéticas e movimentadas que vão subir a moral e melhorar a condição física.

COMO COMEÇAR

Actualmente existem ginásios e academias com uma extensa oferta em artes marciais. Aconselhamos que veja ou experimente antes de escolher a ideal para si. Estas actividades exigem uma boa preparação física. Se não se sente preparado, comece por praticar regularmente exercícios aeróbicos como andar, correr ou nadar. Se sofre de doenças crónicas, ou se não está habituado à prática de exercício físico, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer actividade.

KARATE

De origem japonesa, o “caminho da mão vazia”, caracteriza-se por ser uma arte de golpes, como pontapés, murros, joelhadas e cotoveladas, entre outros. Bloqueios de articulações, lançamentos e golpes em áreas vitais também são ensinados, dependendo do estilo.

TAI CHI CHUAN

De origem chinesa, tem como fundamento a meditação através do movimento. É uma referência de tranquilidade e de equilíbrio, ideal para todos, e também a mais fácil e suave de ser aprendida.

MUAY THAI

De origem tailandesa, é conhecido mundialmente como “a arte das oito armas” caracterizada pelo uso combinado de oito golpes. É necessária uma elevada preparação física, sendo uma luta de contacto total, poderosa e eficiente.

BODY COMBAT

Treino cardiovascular, estimulante e energético. Inspirado em artes marciais que utiliza movimentos de uma grande variedade de disciplinas como o karate, boxe, tai chi, muay thai, entre outras, acompanhado com música motivadora, mas sem contacto físico.

Kaminomoto

O SEU CUIDADO CAPILAR INTENSIVO

PROTEJA

O SEU **CABELO**, PARA QUE ESTE CRESÇA
FORTE E SAUDÁVEL.



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

RESULTADOS COMPROVADOS!

VITAMINA D a vitamina do sol

NOS MESES QUE se aproximam, em que o sol brilha menos, muitos nutricionistas e médicos recomendam um aporte extra de vitamina D, pois o organismo pode não conseguir obter os níveis desejados apenas através de fontes alimentares.

As vitaminas são necessárias em determinadas quantidades para o normal funcionamento e desenvolvimento do organismo. Como muitas não são produzidas via endógena, têm de ser obtidas pela alimentação ou pela suplementação.

A vitamina D é apelidada de “vitamina do sol”, pois é produzida pelo organismo através da exposição aos raios ultravioletas (UVB). É uma vitamina lipossolúvel, essencial para o crescimento de ossos e de dentes fortes. Estudos recentes têm revelado outras virtudes sobre esta vitamina.

FONTES ALIMENTARES DE VITAMINA D

Encontra-se naturalmente em poucos alimentos: peixes gordos (atum, arenque, cavala, enguia, salmão, sarda, sardinha), óleos de fígado de peixe (bacalhau, solha), manteiga e gema de ovos. O óleo de fígado de bacalhau, tradicionalmente dado às crianças para promover a sua saúde, é uma ótima fonte de vitaminas A e D.

Existem alimentos enriquecidos com vitamina D como leite, margarina ou cereais de pequeno-almoço.

O PAPEL DO SOL

Normalmente, dez a 15 minutos de exposição solar (sem protector) no rosto, mãos e braços, durante alguns dias por semana, na Primavera e no Verão, seriam suficientes para fornecer e armazenar alguma vitamina D. O uso de protectores é importante devido ao efeito nocivo da exposição solar excessiva, mas reduz a produção desta vitamina pela pele. Por outro lado, muitas pessoas têm um estilo de vida sedentário e não praticam actividades ao ar livre. No Outono e no Inverno, porque andamos com mais roupa e devido ao diferente ângulo dos raios solares, especialmente em países nórdicos, a quantidade de vitamina D produzida é menor. Em áreas muito poluídas esta situação agrava-se.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Perante este cenário, além das fontes alimentares, a suplementação representa uma ajuda preciosa. Destaca-se ainda que a capacidade do organismo em produzir vitamina D diminui com a idade, pelo que os idosos podem necessitar de ingerir maior quantidade de alimentos ricos nesta vitamina ou suplementos, sendo que este grupo etário é o que menos apanha sol.

Mesmo os adultos jovens podem não produzir quantidade suficiente de vitamina D. Num estudo com cerca de 300 doentes de

todas as idades, hospitalizados por diversas causas, verificou-se que 57% deles não possuíam níveis suficientes de vitamina D. Foi particularmente preocupante verificar que existiam deficiências deste nutriente num terço das pessoas que obtinham as doses recomendadas da vitamina através da alimentação ou de suplementos. Em países europeus com boa exposição solar, os níveis de vitamina D parecem ser insuficientes e os povos africanos beneficiariam de doses mais elevadas, pois a pigmentação escura dificulta a absorção dos raios solares.

IMPORTÂNCIA

A vitamina D é única entre os nutrientes essenciais, pois tem a capacidade de se transformar em hormona. É essencial para a homeostase, é necessária para a absorção do cálcio e do fósforo no intestino grosso, para a sua mobilização a partir dos ossos e para a sua reabsorção nos rins. Entre outras funções, assegura a **formação de ossos fortes e dentes saudáveis**.

A FALTA DE VITAMINA D

Quantidades insuficientes de vitamina D podem causar raquitismo nas crianças e osteomalácia nos adultos, promovendo ainda o desenvolvimento de **osteoporose**, doença que causa a porosidade dos ossos, aumentando o risco de fracturas.

De acordo com muitos estudos, sem vitamina D suficiente, o organismo não consegue absorver a quantidade adequada de cálcio dos alimentos e dos suplementos, por mais cálcio que se ingira. Quando os níveis de cálcio no sangue estão baixos, o organismo vai buscá-lo aos ossos, para o integrar na corrente sanguínea e fornecê-lo aos músculos (em especial os do coração) e ao tecido nervoso nas quantidades necessárias. Com o tempo, esta deslocação de cálcio origina uma perda de massa óssea. Num estudo realizado na Universidade de Tufts, nos E.U.A., envolvendo 176 homens e 213 mulheres com mais de 65 anos que tomaram 500 mg de cálcio e 700UI de vitamina D3 por dia durante três anos, verificou-se uma redução moderada na diminuição de densidade óssea. A incidência de fracturas foi reduzida para metade.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Estudos recentes destacam a importância desta vitamina também ao nível da manutenção de um sistema imunitário saudável, ajudando na **prevenção de constipações e gripes**. Talvez porque a “altura



VITAMINA D3 400UI (10µg) SOLGAR (100 CÁPSULAS)

Neste suplemento a vitamina D3 é extraída do óleo de fígado de peixe. Também fornece Vitamina A.

PVPR > €7,00



VITAMINA D3 600UI (15µg) SOLGAR (60 CÁPSULAS VEGETAIS)

Neste suplemento a vitamina D3 é obtida através da acção dos raios UV na lanolina, presente na lã de ovelha, sem adição de vitamina A.

PVPR > €11,65



MARGARINA DE SOJA PROVAMEL (250G)

Margarina de soja 100% isenta de derivados lácteos e 100% biológica. Não contém lactose, colesterol ou glúten e é enriquecida com vitamina D2 2,7 UI/g e vitamina A 27 UI/g.

PVPR > €2,35



NO INVERNO, A TOMA DE SUPLEMENTOS COM VITAMINA D É IMPORTANTE, E AINDA SE...

- ▶ está grávida ou a amamentar
- ▶ tem mais de 65 anos de idade
- ▶ usa vestuário que cubra totalmente o corpo, por exemplo, por razões culturais ou religiosas
- ▶ não passeia muito ao ar livre
- ▶ tem pele escura (a pigmentação escura dificulta a absorção dos raios solares)
- ▶ tem excesso de peso (a obesidade impede a correcta absorção de vitamina D)
- ▶ usa produtos cosméticos (maquilhagem, cremes, etc.) com protecção solar

DUAS FORMAS DE VITAMINA D:

- ▶ a vitamina D2 ou ergocalciferol: uma forma sintética obtida por irradiação ultravioleta do ergosterol, presente em leveduras e fungos.
- ▶ a vitamina D3 ou colecalciferol: uma forma natural extraída do óleo de fígado de peixe. No homem, deriva da irradiação ultravioleta à luz solar do 7-deidrocolesterol presente nas camadas profundas da pele. Esta forma de vitamina D apresenta maior biodisponibilidade.

das gripes” corresponde à época do ano em que as pessoas menos se expõem ao sol, muitos investigadores interrogam-se se uma deficiência de vitamina D nos tornará mais propensos a contrair gripe. De facto, esta vitamina fortalece o sistema imunitário, conferindo protecção contra infecções e inibindo a inflamação. É no Outono que nos começamos a preocupar com a prevenção das gripes e constipações. Assim, para além dos habituais reforços de vitamina C, equinácea e zinco, não devemos esquecer a vitamina D, um nutriente vital para reforçar o sistema imunitário. A vitamina D ajuda na prevenção contra certos **tipos de cancro**. Estudos indicam

FALTA DE VITAMINA D
pode causar
raquitismo nas crianças
e osteomalácia
nos adultos.



que níveis baixos de vitamina D estão associados a vários tipos de cancros e a suplementação pode ser útil na prevenção ou para auxiliar no tratamento, especialmente em casos de cancro da mama, do cólon e da próstata. Num estudo realizado nos EUA, durante quatro anos, verificou-se que a ingestão substancial de cálcio e vitamina D reduzia o risco de cancro em mulheres na pós-menopausa. Outros efeitos igualmente benéficos são reconhecidos no âmbito da artrite reumatóide, dores crónicas das costas, esclerose múltipla, alívio dos sintomas da psoríase, redução do risco de doenças cardiovasculares e diabetes, entre outras.

DOSE RECOMENDADA

De acordo com a mais recente legislação referente à rotulagem nutricional (Decreto-Lei n.º 54/2010), a Dose Diária Recomendada de vitamina D é de **5 µg (200 UI)**. Porém, níveis mais elevados parecem ser benéficos, pelo que o aconselhamento por técnicos de saúde é crucial. Tenha em mente o tempo de exposição solar e a quantidade de vitamina D ingerida através da alimentação. Se, normalmente, toma um suplemento multivitamínico e multimineral, verifique qual a quantidade de vitamina D que este fornece. Tendo em mente estes aspectos, pode considerar-se útil a toma de cerca de 15 µg (600 UI).

ROSEIRA BRAVA

Uma fonte natural de vitamina C

A roseira brava (*Rosa canina L.*), também conhecida como rosa canina, rosa selvagem ou rosa silvestre é um arbusto vivaz, nativo da Europa e das regiões temperadas da Ásia e África do Norte. Em Portugal, cresce em sebes e bosques em quase todo o continente e regiões autónomas.

A roseira brava é tradicionalmente utilizada em xaropes, chás e até marmeladas e o interesse medicinal pela mesma está documentado desde o tempo de Hipócrates, tendo a sua importância crescido durante períodos de escassez ou de guerra, devido aos seus elevados teores de vitamina C. Durante a Segunda Guerra Mundial, quando a Inglaterra não podia importar citrinos frescos, o governo organizou uma colecta de bagas de Roseira Brava para fabrico de um xarope a ser usado na prevenção do escorbuto (doença provocada pela carência de vitamina C).

O seu teor de vitamina C (1700 a 2000 mg/100g), superior ao da acerola e dos citrinos, faz da roseira brava uma fonte natural de vitamina C e antioxidante utilizada em suplementos alimentares.

Para além de ter actividade antioxidante e diurética, a infusão de roseira brava é uma bebida deliciosa e aromática, com cor e sabor intensos que poderá ser tomada várias vezes ao dia, recomendando-se uma dosagem de 2 a 5 g por chávena. No caso de pretender a acção diurética da roseira brava, para obter uma melhor extracção, nomeadamente de taninos, poderá ser efectuada uma decocção com uma dosagem de 30 g/l e poderá tomar até 1 litro por dia. Para este preparado deixe ferver os frutos dois minutos e após mais dez minutos de infusão poderá ser consumido. Agora que o frio se aproxima, comece já a reforçar as suas defesas com a roseira brava.



CINORRODOS

Da roseira brava, os pseudofrutos (cinorrodos) são a parte mais utilizada, sendo bagas pequenas e avermelhadas que, além de ricas em vitamina C, possuem vitaminas do complexo B, pigmentos amarelos e vermelhos, flavonóides e taninos, entre outros, que ajudam na prevenção e tratamento de debilidades físicas, síndromas gripais, doenças infecciosas e também em casos de carência de vitamina C.



VITAMINA C 1000 MG COM FRUTOS DA ROSEIRA BRAVA SOLGAR (100 COMPRIMIDOS)

Este suplemento alimentar de vitamina C, com uma quantidade significativa de frutos da roseira brava, é um grande auxílio no reforço da imunidade.

PVPR > €16,10





A BIODIVERSIDADE

2010 FOI CONSAGRADO pelas Nações Unidas como o Ano Internacional da Biodiversidade, com o propósito de aumentar a consciência sobre a importância da sua preservação em todo o mundo.

O QUE É A BIODIVERSIDADE?

A biodiversidade é a natureza em todas as suas formas, composta por todos os organismos vivos, ou seja todos os ecossistemas com todas as plantas, animais e microrganismos que neles habitam e também os genes destas espécies e as ligações entre elas. E nós, claro, também fazemos parte da biodiversidade.

É inquestionável o quanto todos dependemos da natureza. No entanto, muitas vezes, a nossa indiferença perante o meio ambiente tem consequências graves com enormes implicações para o mundo natural e para o nosso futuro.

O Homem começou por usar a biodiversidade retirando da natureza os alimentos necessários à sua subsistência. Depois, os frutos desse cultivo transformaram-se em produtos com valor monetário. A seguir à agricultura surgiu a industrialização e a procura de recursos naturais nunca mais parou. Cada vez mais, as actividades humanas como a agricultura insustentável, a urbanização, os transportes, o turismo massivo e a pesca excessiva, destroem os habitats e algumas espécies.

AS MAIORES AMEAÇAS

As alterações climáticas – as emissões globais de gases com efeito de estufa têm um impacto significativo nas alterações do clima, ameaçando o ambiente através de cheias, secas e da subida do nível do mar.

Agricultura intensiva – os métodos de agricultura insustentável e o uso excessivo de pesticidas podem afectar o equilíbrio natural.

Expansão suburbana – o aumento do número de habitações, indústrias e estradas em zonas tradicionalmente rurais perturba a biodiversidade.

Estradas – cada vez há mais estradas que invadem o habitat de determinadas espécies e, anualmente, são milhares os animais mortos por automóveis.

Espécies invasivas (alóctones) – animais ou plantas que são, accidental ou deliberadamente, introduzidos num local onde não pertencem naturalmente, ameaçando as espécies autóctones.



O QUE PODEMOS FAZER

Nunca é tarde para tomar medidas: optar por transportes públicos, preferir alimentos biológicos, reduzir o consumo de bens materiais, poupar energia, usar fontes energéticas renováveis, reciclar e utilizar produtos reciclados, divulgar ideias que protejam o ambiente, etc. Todas as nossas acções têm um impacto directo na biodiversidade!

Saiba mais sobre a campanha de biodiversidade da Comissão Europeia em:

http://ec.europa.eu/environment/biodiversity/campaign/index_pt.htm

HIGH QUALITY EXTRACT
Berry-Frutil®
Frutos Vermelhos

*Aumente a longevidade das suas células,
Mantenha a sua Saúde com as Super Bagas*

● **Berry-Frutil Plena Vida é um Sumo Concentrado de Nutrientes** que estimula as defesas do organismo, desintoxica, purifica, revitaliza e dá energia combatendo o cansaço e o stress.

O **Sumo Berry-Frutil Plena Vida** contém a Elite da Natureza: Romã, Açai, Mangostão, Cardo Mariano, Videira – resveratrol –, Pau d'Arco, Vitamina C, Cavalinha, Aloé Vera, Rodiola, Magnésio e MSM para um auxílio perfeito das suas articulações.

Leve 2*
Plena Vida
Pague 1



**Lançamento em Portugal
de cápsulas de Berry Gels:**

Berry Gels são extractos de alta qualidade, de pequenos mas poderosos frutos vermelhos, envoltos numa delicada e fina camada de gelatina translúcida



www.phytogold.pt



consultório

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

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

Após examinar-me, o meu médico disse-me que estou com o “fígado gordo”. Gostava de saber mais pormenores sobre esta alteração e se existe alguma solução natural que me possa ajudar a resolver este problema.

Pedro

Caro leitor,

“Fígado gordo” é o nome vulgar para “esteatose hepática”. Este problema de saúde caracteriza-se pela acumulação de gordura no fígado e, por vezes, aumento do seu volume. Efectivamente, o seu diagnóstico chega, quase sempre, de uma forma inesperada, uma vez que os parâmetros analíticos hepáticos podem estar aceitáveis e os sintomas podem não ser óbvios para o paciente. O diagnóstico é, usualmente, efectuado após a realização de uma ecografia abdominal.

As causas mais frequentes, na origem deste problema, são a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas e/ou alimentos ricos em gorduras. Também existem casos originados por tendência genética ou até decorrentes de situações profissionais: pessoas em contacto prolongado com compostos aromáticos de indústria química.

Aconselhamo-lo a seguir uma alimentação variada e equilibrada, ingerindo alimentos de todos os grupos nas proporções aconselhadas pela pirâmide alimentar, reduzindo ao mínimo a quantidade de gordura total da dieta, principalmente saturada. Terá ainda que excluir o álcool e outras substâncias tóxicas para o fígado como, por exemplo, alguns medicamentos (benzodiazepinas, etc.).

Optando por uma suplementação natural, recomendam-se suplementos como a lecitina e os factores lipotrópicos (colina, inositol e L-metionina), que têm apresentado bons resultados na prevenção do agravamento da esteatose.

O cardo mariano (*Silybum marianum*) é

uma das plantas mais utilizadas nas afecções do fígado, devido ao facto de proteger a célula hepática. O seu princípio activo, a silimarina, ajuda a regenerar as células hepáticas danificadas por substâncias tóxicas como o álcool, entre outras.

A alcachofra (*Cynara scolymus*), devido às suas propriedades coleréticas (ajuda a aumentar a quantidade de bilis segregada pelo fígado) e antitóxica para o fígado, pode também ser utilizada.

Ainda o ácido lipóico, que se encontra em quantidades muito pequenas nos alimentos, tem demonstrado ser útil pelo seu poder antioxidante. Tem também propriedades desintoxicantes, relativamente a metais pesados.



Tenho sentido dores no estômago e começo a ficar preocupada. O que deverei tomar para esta sensação passar e evitar o aparecimento de uma úlcera?

Júlia

Cara leitora,

Antes de mais, convém perceber o que poderá estar na origem das dores que sente. Será fundamental que consulte o médico e realize os exames necessários para aferir se desenvolveu alguma patologia gástrica ou outra. Assim, um diagnóstico preciso é fundamental. As dores de estômago são, muitas vezes, de origem psicossomática ou correspondem a uma azia mas, infelizmente, noutros casos, podem indicar um problema mais grave.

Se o mal-estar se dever a uma reacção psicossomática do organismo ao stress, ou meramente a uma dificuldade digestiva, poderá ser útil experimentar o funcho, adicionando-o aos seus pratos de culinária ou ao seu chá, ou ainda a hortelã-pimenta. Estas plantas são reconhecidas

por diminuírem a sensação de inchaço e a flatulência.

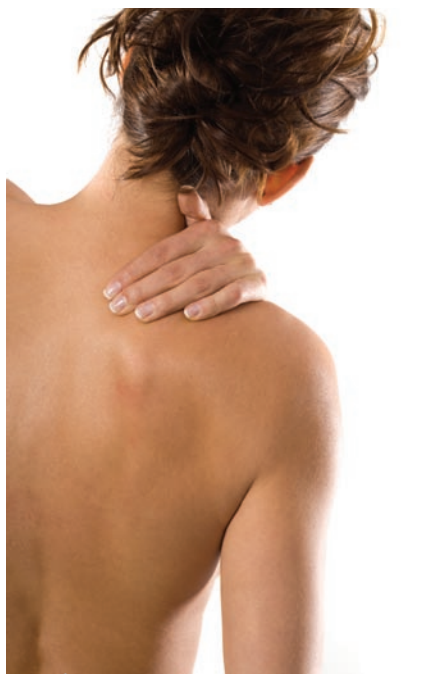
Em caso de azia, para uma ajuda na redução do excesso de acidez, aconselham-se o litotâmnio (*Lithothamnium calcareum*), a argila (*Atapulgita*) e o sumo de batata (*Solanum tuberosum* L.).

Numa situação mais complicada, é imprescindível consultar o médico e realizar os exames de diagnóstico necessários, que comprovem eventualmente a ocorrência de úlceras. Neste caso, terá que seguir a medicação por ele aconselhada.

Do ponto de vista de uma suplementação natural, em caso de úlceras destaca-se a acção do alcaçuz (*Glycyrrhiza glabra*), que tem sido utilizado tradicionalmente no tratamento de afecções do estômago e do duodeno. Tem efeitos suavizantes, protectores e cicatrizantes das mucosas destes órgãos, auxiliando a resolução do problema.

O óleo de orégão (*Origanum vulgare*) que é constituído por dois princípios activos, o carvacrol (60-80%) e o timol (3-5%) com potente acção antifúngica e antibacteriana, poderá também ser útil, por ajudar a prevenir úlceras gastrointestinais provocadas por *Helicobacter pylori*.





Tenho 65 anos e sofro frequentemente de dores nas articulações (joelhos e coluna), o que começa a dificultar-me os movimentos. Como posso melhorar a minha qualidade de vida?

Antónia

Cara leitora,

Com o passar do tempo, a cartilagem das articulações começa a degradar-se, causando dor e dificultando os movimentos. As dores associadas a esta patologia são provocadas pelo desgaste da cartilagem que leva à fricção directa dos ossos uns nos outros, provocando também rigidez e incapacidade funcional.

A doença mais comum que lesiona a cartilagem é a artrose e pode afectar joelhos, dedos, ancas e coluna vertebral (cervical e lombar). Os principais sintomas associados à mesma são dores, dificuldade em iniciar o movimento, dificuldade em caminhar, dificuldade ou impossibilidade de subir escadas e consequentes alterações de humor e até depressão.

O tratamento para este tipo de problema passa, entre outras medidas, pelo recurso a agentes anti-inflamatórios e protectores da cartilagem.

Para reparação da cartilagem e prevenção da sua degeneração é benéfica a toma de suplementos alimentares à base de glucosamina, que se encontra na composição da cartilagem; condroitina, substância

bloqueadora das enzimas que atacam as cartilagens e MSM, substância importante para a formação de colagénio.

No combate à inflamação, são bons coadjuvantes:

- O extracto de açafrão-da-índia (curcumina). Uma fórmula melhorada desta substância inibe os mediadores inflamatórios implicados na degradação da cartilagem, inibe a dor e tem um efeito curativo cientificamente comprovado, além de não estar associada a qualquer tipo de efeito secundário.

- A garra do diabo ou harpago, uma planta tradicionalmente utilizada para manter as articulações flexíveis.

- O complexo de ácidos gordos esterificados derivados do sebo de bovino tem a capacidade de penetrar na membrana das células e consiste numa boa alternativa aos anti-inflamatórios não esteróides.

Como medidas adicionais deverá aumentar o consumo de alimentos como o óleo de peixe, frutos secos, vegetais de folha verde e fruta em detrimento de lacticínios, carne vermelha, gorduras trans/hidrogenadas, alimentos refinados e alergénicos. Se o seu índice de massa corporal for superior a 25 deverá também perder peso.



Durante o Verão, fiquei com umas manchas brancas na cara e costas as quais me diagnosticaram como pitiríase. O que me aconselham?

Sofia

Cara leitora,

A pitiríase versicolor é uma micose, também conhecida como “fungo da praia” por se desenvolver com maior facilidade em condições de humidade e temperaturas elevadas. Apesar de não se tratar de uma infecção grave é inestética, devido ao aparecimento de manchas que, com o passar do tempo, costumam, com alguma frequência, unir-se entre si, ocupando superfícies mais extensas. Além disso, a epiderme das zonas afectadas escama-se com muita facilidade e, por vezes, as manchas provocam ardor.

Na maior parte dos casos, as manchas adquirem uma tonalidade mais clara do que a pele saudável à sua volta uma vez que este fungo perturba a passagem dos raios solares que produzem melanina, o pigmento cutâneo. À medida que a doença vai evoluindo, o contraste com a pele saudável circundante vai-se acentuando,

especialmente no Verão, uma vez que as zonas afectadas não ficam pigmentadas. Este fungo propaga-se preferencialmente em zonas oleosas do corpo e em alturas em que se verifica suor excessivo. Deste modo, como forma de evitar o seu alastramento, deverá tentar manter a pele seca e utilizar um detergente com pH ácido.

A melaleuca, com o seu enorme poder germicida, poderá ser um aliado natural ao seu tratamento, pois elimina os microrganismos sem causar irritação nem inibir o crescimento e rejuvenescimento normal das células. Além de existir o seu óleo no estado puro, é possível encontrar também loções, cremes, champôs e sabonetes à base de melaleuca.

O sucesso do tratamento da pitiríase só poderá ser verificado com nova exposição da pele à radiação solar, de forma a verificar se a pele nas zonas afectadas readquiriu ou não capacidade de pigmentação.

Relativamente ao contágio, na maioria dos casos, apenas pessoas sensíveis são afectadas por esta doença. Todavia não deverá partilhar toalhas, esponjas e roupas com os seus familiares e as suas roupas deverão ser lavadas com água quente e sabão.

Em caso de lesões ou infecções persistentes deverá consultar o seu médico.



Piódão

As cores de Outono em Portugal

PERCORRER OS TRILHOS que existem nas imediações da aldeia de Piódão durante o Outono é descobrir uma encantadora paleta de cores.

No Outono regressam as chuvas. Os bosques tornam-se dourados, os pastos ficam mais verdes e as aves estavais prosseguem o seu rumo para outras paragens, enquanto as aves invernais vão chegando. As cores das árvores, com tons de amarelo vivo e castanho luminoso, seduzem os nossos sentidos e o som da água a escorrer é omnipresente.

Podemos usufruir de todas estas sensações enquanto caminhamos nos trilhos da Aldeia do Piódão, bem perto de Arganil. São caminhos que contam histórias antigas de lendas e oralidades perdidas na comunhão do Homem com a natureza. O caminho a percorrer visita a Aldeia do Piódão, os

cimos dos montes que oferecem vistas para todos os quadrantes e a frondosa Mata da Margaraça, com árvores tão diversas como castanheiros, carvalhos, loureiros, medronheiros e azereiros, entre outros. As caminhadas, quase sempre feitas por trilhos de florestas, seguem em jogos de luzes outonais em ambiências intemporais. O Piódão é uma das aldeias históricas mais bonitas de Portugal. Em 1978 foi classificada como imóvel de interesse público. As suas habitações escalam a encosta e possuem as tradicionais paredes de xisto, tecto coberto com lajes e portas e janelas de madeira pintadas de azul. Vale a pena a visita!



DESCONTO 10%*

NA APRESENTAÇÃO DO
CARTÃO CELEIRODIETA

COMO IR

A agência Papa-Léguas realiza passeios na Aldeia do Piódão, incluindo:

- › 2 noites de alojamento em quarto duplo - Hotel***estrelas (Supl. Individual - 45,00)
- › 2 pequenos-almoços
- › 1 jantar em restaurante
- › 2 passeios pedestres/caminhadas
- › Acompanhamento de um guia Papa-Léguas
- › Guias de campo e documentação de apoio
- › Seguro de acidentes pessoais para os passeios pedestres
- › Café durante os percursos pedestres
- › PVP por pessoa: €160,00

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



Fotos: Luís Oliveira

Rhode Island

O Outono em todo o seu esplendor

ESTA É UMA ILHA ENCANTADORA, também conhecida como “Ocean State”. Um destino perfeito para os apreciadores dos múltiplos tons da folhagem durante o Outono.

Rhode Island é um dos seis estados de Nova Inglaterra, na região nordeste dos E.U.A., próximo de Massachusetts. É o mais pequeno dos 50 estados americanos – tem 60 por 70 km –, engloba 38 pequenas ilhas e Providence é a sua capital. Durante os meses de Setembro e Outubro, existem visitas guiadas que têm por tema a queda das folhas e que vão desde

a área de East Bay, atravessando quintas e pomares, até chegar às praias da zona sul. As paisagens são deslumbrantes, polvilhadas de tons de âmbar e escarlata. Irresistível, principalmente para os amantes da fotografia. Faça os percursos panorâmicos que atravessam as quintas costeiras de Little Compton, algumas delas repletas de vinhas, e explore as lojas de antiguidades

que vai encontrando pelo caminho. Se gosta de andar por conta própria, alugue um carro e solicite um mapa – o *Fall Foliage Tour Map* – num posto turístico. Depois, siga as rotas mais pitorescas da ilha. Se tiver oportunidade, vá parando nos vários stands que existem junto às estradas e saboreie a sidra local acabada de espremer e os *donuts* e as tartes quentes de fabrico caseiro. Por onde quer que se desloque, facilmente irá encontrar bancas de rua a vender maçãs, artesanato e antiguidades. Se viajar com crianças, leve-as a um dos divertidos labirintos criados todos os anos durante esta estação em campos de milho, observem aves num dos muitos parque naturais ou façam um passeio de barco para ver baleias e tartarugas. De carro ou em passeios organizados de barco, aproveite também para ver alguns dos 20 faróis que existem na ilha. Pode até passar a noite num deles, já que alguns foram adaptados a estalagens.



Fotos: Cortesia "Road Island Tourism Division"

COMO IR

- ▶ A Royal Caribbean tem cruzeiros de 7 e 9 noites pela Nova Inglaterra, com passagem em Rhode Island e partida de Boston e New Jersey <http://royalcaribbean.com>
- ▶ A SATA voa para Boston <http://www.sata.pt>

ONDE FICAR

- ▶ Farol-hotel <http://www.lighthouse-inn-ri.com>

SITES DE TURISMO

- ▶ <http://www.visitrhodeisland.com>
- ▶ <http://gonewengland.about.com>

○ sabia que

SABIA QUE PODE PROLONGAR o seu bronzado?



SKINEO SUN ORTIS (60 cápsulas)

É um suplemento alimentar que prolonga o bronzado natural dando-lhe um aspecto resplandecente. É rico em betacarotenos e aconselhado para pessoas que desejem evitar rugas causadas por uma exposição solar prolongada.

PVPR > €13,10

DICAS PARA PROLONGAR O SEU PRECIOSO BRONZEADO:

- ▶ Escolha alimentos que beneficiem a estrutura e função da pele, como os que são ricos em betacaroteno (frutas e legumes de cor vermelha, laranja e amarela) e alimentos repletos de antioxidantes (frutas frescas e frutos secos, legumes, cereais integrais e produtos hortícolas), para protecção contra os radicais livres.
- ▶ Opte por suplementos que forneçam betacaroteno e antioxidantes.
- ▶ Utilize produtos cosméticos, à base de substâncias naturais, que promovam o bronzado.
- ▶ Prefira hidratantes à base de Vitamina E.

Pelo aspecto saudável que confere, é com muita pena que vemos o nosso bronzado a desaparecer depois do Verão. Para que perdure, é essencial que tenha sido bem adquirido, com uma exposição gradual ao sol, utilizando protecção solar adequada e ingerindo alimentos e suplementos alimentares com betacaroteno e antioxidantes.

Felizmente, existem cada vez mais formas de conservar o tom moreno da nossa pele:



LEITE CORPORAL ALGAS E CALÊNDULA BACTINEL (250ml)

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

PVPR > €6,95



FÓRMULA AVANÇADA DE ANTIOXIDANTES SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

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

PVPR > €26,75

PASSATEMPO SABORES CELEIRO Envie-nos as suas sugestões!

A sua opinião é muito importante para nós. Se é cliente **celeirodieta** e tem alguma sugestão para inovar ou melhorar os serviços das nossas lojas, envie-nos um e-mail com a sua ideia para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt até 15/12/10 com o seu nome, telefone e morada. Os autores das cinco melhores sugestões serão premiados com um almoço para duas pessoas num dos nossos restaurantes. Participe já!

Restaurantes disponíveis nas lojas **celeirodieta** da Av. António Augusto Aguiar, da Rua 1º de Dezembro, do Centro Comercial CascaiShopping ou do Centro Comercial Dolce Vita Tejo. Se for um dos vencedores e não residir na área próxima de algum destes restaurantes, poderá usufruir de duas refeições nos espaços *take away* **celeirodieta**.



PARTICIPE JÁ!
GANHE UM
ALMOÇO PARA
DUAS PESSOAS



tudo para o bem-estar dos pés

Os seus pés precisam de um Cuidado **EXTRA** ?

Creme de cuidado intensivo **EXTRA**



-  amacia a pele
-  desodoriza e limpa a pele
-  adequado para diabéticos
-  cuida da pele seca e áspera
-  evita que os pés fiquem frios e secos
-  com óleos e extractos naturais de plantas

O cuidado **EXTRA** que os seus pés merecem!



BOAS OPÇÕES PARA SE MANTER SAUDÁVEL E BELO:

- › Os óleos ricos em ácidos gordos essenciais são responsáveis pela manutenção do nível hormonal e integridade celular. Pele seca e eczema são sinais de carência em ácidos gordos essenciais.
- › O enxofre, além de ser o principal constituinte do cabelo, pele e unhas, oferece protecção contra a acção dos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce.
- › O zinco e a sílica, minerais vitais para a saúde da pele, melhoram a integridade da pele, cabelo e unhas.
- › O resveratrol, antioxidante presente nas uvas, no vinho e na raiz de *Polygonum cuspidatum*, tem acção na prevenção do envelhecimento precoce.
- › O ácido hialurónico, um polissacárido, é importante para a manutenção da elasticidade da pele, preenchendo o espaço entre as células e dando à pele um aspecto liso e jovem.
- › O extracto de grainha de uva, além de um elevado poder antioxidante, está associado à estabilização do colagénio, proteína que confere estabilidade à pele.
- › Vitaminas C, E, selénio e pigmentos carotenóides têm uma acção antioxidante necessária aos tecidos que compõem a pele.
- › A coenzima Q-10, além da sua acção antioxidante, pode ser útil à manutenção da saúde dos dentes.
- › O cálcio, a vitamina D e o magnésio são indispensáveis para a manutenção e integridade óssea.
- › A prolina, a metionina e a cisteína são aminoácidos que actuam na prevenção do envelhecimento cutâneo e na promoção da saúde e crescimento de pele, cabelo e unhas.
- › As fibras estão disponíveis na forma de suplementos, como o ruibarbo, sementes de psílio ou frutos como o figo e o tamarindo. São boas opções para favorecer o trânsito intestinal e ajudar a manter o ventre liso.

BELEZA

.a partir do. interior

A BELEZA REFLECTE o funcionamento de todo o organismo, pelo que a adopção de um estilo de vida saudável é fundamental.

Uma das possíveis definições de beleza é a qualidade daquilo que é belo. Encarando a beleza humana nesta perspectiva e sabendo que a imagem que temos do belo reflecte o funcionamento do organismo como um todo, muitos dos elementos que nos tornam mais ou menos harmoniosos poderão estar relacionados com a nossa saúde e bem estar psicológico, pois o facto de nos sentirmos bem também nos fará parecer melhor.

São vários os problemas no funcionamento do organismo que se revelam no nosso aspecto exterior como um todo, reflectindo-se no bem-estar anímico. Uma alimentação incorrecta e outros factores

que conduzem a um estilo de vida pouco saudável como o stress, tabaco e exposição a agentes poluentes contribuem para carências de vitaminas, oligoelementos e sais minerais e essas carências podem ter reflexos visíveis a nível da pele, unhas, cabelo, dentes e olhos.

Sintomas inestéticos tão diversos como a queda de cabelo, cabelo quebradiço ou oleoso, pele seca ou oleosa, com manchas, com borbulhas, rugas, palidez, acne, olheiras, olhos vermelhos, sensação de inchaço, dificuldade de cicatrização, facilidade em ficar com nódoas negras e unhas quebradiças são sinais que poderão indicar algum tipo de falha no organis-

mo. Este tipo de sintoma visível é, muitas vezes, um sinal de alerta para consultar o médico, no sentido de tratar e conhecer as suas causas.

Por todo o mundo, vão surgindo técnicas cirúrgicas, terapias e tratamentos médicos para nos tornarem mais belos. No entanto, a nível preventivo, uma alimentação equilibrada aliada à adopção de hábitos de vida saudáveis e o recurso a coadjuvantes adequados permite-nos abordar a estética a partir do interior, sem os indesejados efeitos adversos.

“Somos aquilo que comemos” (Emílio Peres), é uma frase indispensável também no domínio da beleza. Desequilíbrios ali-



RESVERATROL SOLGAR (60 cápsulas vegetais)

Substância natural que se encontra presente nas uvas, no vinho tinto, nos amendoins e na planta *Polygonum cuspidatum*. Possui propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, anti-envelhecimento.

PVPR › €28,95



SUMO DE ROMÃ POMEGRAT (11)

Considerada como um dos super frutos, a romã contém vitaminas e antioxidantes. Cada pacote contém sumo de oito romãs.

PVPR › €3,20



ÁCIDO HIALURÓNICO SOLGAR (30 comprimidos)

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

PVPR › €47,30



SKIN, NAILS AND HAIR SOLGAR (60 comprimidos)

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 pele deixando-a mais bonita.

PVPR › €14,05



CÁPSULAS DE BELEZA ANTI-IDADE PELE BACTINEL (60 cápsulas)

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

PVPR › €16,20

mentares têm repercussões aos mais variados níveis no nosso organismo e para a sua prevenção é importante um maior consumo de frutas e vegetais, a redução do consumo de sal, de bebidas alcoólicas, de alimentos processados e de gorduras polinsaturadas, assim como eliminar o consumo de alimentos alergénicos.

Beber água em quantidade suficiente para o organismo é essencial pois o resultado da ingestão insuficiente de água é visível tanto no aspecto exterior (pele seca, por exemplo), como a nível interno.

Optar por alimentos provenientes de agricultura biológica garante uma menor ingestão de substâncias nocivas para o or-

ganismo a curto e/ou longo prazo.

Os suplementos alimentares, como fonte concentrada de nutrientes, são bons auxiliares no fornecimento de princípios nutritivos às células, na forma de antioxidantes, extractos de plantas, vitaminas, minerais, entre outros.

Analisando aquilo que nos torna belos a partir do interior, certamente que sentir-mo-nos bem, realizados ou felizes é condição para parecermos melhor perante os outros. Uma vez que o estilo de vida moderno não nos permite ter muita energia, vitalidade e transbordar felicidade em tudo o que fazemos, o uso de suplementos

fito-terápicos à base de plantas adaptogénicas como o ginseng ajuda o organismo a defender-se dos desgastes e a proteger-se. Com características semelhantes, evidencia-se também a rodiola (*Rodiola rosea*), que tem um efeito protector dos neurotransmissores (serotonina e dopamina).

Indispensável para uma boa aparência é também assegurar um sono repoussante, afastar o pessimismo, encarar o quotidiano com vitalidade e procurar alcançar os objectivos a que se propõe, estabelecendo assim o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Seja optimista, cuide-se e sentir-se-á certamente mais belo.



Ganhe um bilhete duplo para a peça "Sexo? Sim, mas com orgasmo".

Envie uma sugestão original de um tema que gostaria de ver na próxima edição da revista "Vida Celeiro" até ao dia 8 de Outubro. Faça-nos chegar a sua sugestão por e-mail, com o assunto "Passatempo UAU", para vidaceleiro@celeiro-dieta.pt, juntamente com o seu nome, morada, telefone e nº de BI. Os autores das cinco melhores sugestões ganham um bilhete duplo para esta peça e serão contactados até ao dia 15 de Outubro. Inspire-se e boa sorte!

**GANHE
BILHETES
DUPLOS PARA
O TEATRO**



SEXO? SIM, MAS COM ORGASMO

A partir de 8 de Setembro
| Casino Estoril

Com encenação de António Pires e Cassiano Carneiro, *Sexo? Sim, mas com Orgasmo* marca o regresso de Guida Maria aos monólogos. Escrita pelos italianos Franca Rame, uma das principais figuras femininas do teatro italiano, Jacopo Fo e Dario Fo, Prémio Nobel da Literatura. *Sexo? Sim, mas com Orgasmo* analisa a importância da sexualidade vivida com prazer, sem tabus e em harmonia entre os sexos. Depois da temporada em Lisboa, segue-se uma digressão nacional. Não perca esta divertida comédia!

Bilhetes:
10€ e 20€

Espectáculos:

- 4ª a sábado às 22h00
- Domingo às 17h



LORD OF THE DANCE

| Coliseu de Lisboa
13 a 17 de Outubro
| Coliseu do Porto
21 a 24 de Outubro

Já conquistou o coração de milhares de pessoas em todo o mundo, tornando-se o mais famoso espectáculo de dança tradicional irlandesa de sempre. Criado por Michael Flatley, *Lord of the Dance* recria a magia etérea da fantasia e mitos irlandeses, numa experiência única de movimentos plenos de rigor e sincronismo. Para (re)ver em Outubro, nos Coliseus de Lisboa e do Porto.

Bilhetes:

Coliseu de Lisboa
entre 20€ e 45€
Coliseu do Porto
entre 15€ e 40€

Espectáculos:

- Coliseu de Lisboa
- 4ª a domingo às 21h30
- Sábado e domingo também às 16h
- Coliseu do Porto
- 4ª a domingo às 21h30
- Sábado e domingo também às 16h



LAGO DOS CISNES NO GELO

| Coliseu de Porto
16 a 21 de Novembro
| Coliseu do Lisboa
24 a 28 de Novembro

Com música de **Tchaikovsky**, O Lago dos Cisnes conta a história de um príncipe que se apaixona por uma rapariga-cisne, vivendo um amor impossível mas enternecedor. Um ícone do bailado que chega a Portugal numa versão em gelo produzida pela *Imperial Ice Stars*, uma companhia de renome internacional que reúne os melhores patinadores no gelo da actualidade. Um espectáculo para "miúdos" de todas as idades.

Bilhetes:

Coliseu do Porto
entre 12,50€ e 35€
Coliseu de Lisboa
entre 15€ e 40€

Espectáculos:

- Coliseu do Porto
- 3ª a sábado às 21h30
- Sábado também às 16h
- Domingo às 11h e às 16h
- Coliseu de Lisboa
- 4ª a sábado às 21h30
- Sábado também às 16h
- Domingo às 11h e às 16h



APANHADOS NA REDE

Estreia a 19 de Outubro
| Casino de Lisboa

Se acha que as aventuras de João, personagem principal da peça *2 Amores* (T. Villaret, 2006), já terminaram, desengane-se! Com encenação de António Feio e Fernando Gomes, no Auditório dos Oceanos no Casino de Lisboa, José Pedro Gomes dá de novo vida a este simpático taxista lisboeta que, depois de apanhado em bigamia, mantém os dois casamentos, tem dois filhos e... vê-se de novo envolvido em hilariantes peripécias onde a internet e as redes sociais têm um lugar de destaque. Não perca este espectáculo que promete deixá-lo cansado... de tanto rir!

Bilhetes:
18€ e 22€

Espectáculos:

- 3ª a sábado às 21h30
- Domingo às 16h30

COMPRA DE BILHETES

Nas respectivas salas de espectáculos e também na FNAC, Worten, El Corte Inglés, C.C. Dolce Vita, Megarede, Agência Abreu, Maxime e Campo Pequeno | www.ticketline.pt | Informações & Reservas 707 234 234

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





VITAMONT

25 anos de tradição
e qualidade bio!



Ecologia, respeito pela natureza e pela indústria bio
são os compromissos contínuos da Vitamont
na produção de sumos biológicos de fruta e legumes.

Em 1985, na conhecida região hortifrutícola de Dordogne, em França, nasceu a Vitamont, contando apenas com cinco funcionários.

Alain Brugalières, o seu fundador, tinha como objectivo produzir sumos naturais de elevada qualidade, cuja produção criasse o mínimo impacto possível no meio ambiente.

O primeiro produto da Vitamont foi um

sumo de maçã. Logo depois vieram diversos outros sabores de sumos de fruta e também de legumes, sendo vendidos, desde o início, em lojas de produtos naturais com grande êxito. Em 1986, com apenas um ano de vida, a Vitamont foi a primeira empresa produtora de sumos a receber a certificação Bio, seguindo o caminho idealizado por Alain.

Hoje, 25 anos depois, a marca emprega

22 funcionários e conta com mais de 70 produtos. Já recebeu inúmeros prémios, incluindo o *Best New Organic Product* (Melhor Novo Produto Biológico) em 2000. Mas há algo que nunca mudou ao longo destes 25 anos. Pelo contrário, cresceu e afirmou-se: o compromisso da Vitamont com o meio ambiente e com a produção de sumos naturais biológicos de elevada qualidade.



A PRODUÇÃO

A Vitamont selecciona meticulosamente os melhores frutos e legumes para os seus sumos, preocupando-se com cada fase de produção: selecção da matéria-prima, prensagem da fruta/legumes, extracção do sumo e engarrafamento do mesmo em embalagens de vidro reciclável.

Durante o processo de produção, os frutos e os legumes são apenas prensados. Não são adicionados corantes, açúcar, aditivos ou conservantes.

O objectivo da Vitamont é garantir aos consumidores produtos saudáveis, com a melhor qualidade natural e cuja produção tenha um impacto mínimo no meio ambiente. Para isso conta com uma rede de centenas de produtores localizados nas principais zonas de produção francesas: Aquitaine, Bretagne, Landes, Savoie, Dauphiné e Rhône. Os frutos e legumes são cultivados sem fertilizantes químicos ou pesticidas e colhidos quando atingem a maturidade.

Ao chegar à fábrica da Vitamont, os legumes e frutos passam pelo controlo de qualidade que regista a origem do produto, a identidade do produtor e a data da colheita. São realizadas análises para verificar a ausência de contaminantes (pesticidas e nitratos).

Antes de se iniciar a produção são feitos testes de sabor, cor, odor, volume, teor de açúcar, acidez e densidade da fruta prensada. Uma análise bacteriológica final completa os testes.

A Vitamont utiliza a técnica de pasteurização *Flash* para preservar melhor o sabor e as qualidades nutricionais dos sumos. Esta técnica consiste em elevar rapidamente a temperatura do sumo por alguns segundos e arrefecê-lo imediatamente. O teor natural de vitaminas, oligoelementos e sais minerais é preservado.

VALE DE DESCONTO

€3,90

Ginkgo Biloba Extracto Estandarizado da Folha Solgar (60 cápsulas vegetais)

AJUDA A MELHORAR A CIRCULAÇÃO

A Ginkgo Biloba é uma planta com actividade antioxidante e acção fisiológica principalmente ao nível da circulação e do cérebro.

celeirodieta



VALE DE DESCONTO

€3,80

Magnésio Ortis (50 cápsulas)

FADIGA E NERVOSISMO

O magnésio é dos nutrientes mais adequados para ajudar descontrair e retomar um ritmo de vida equilibrado. Ajuda a combater a fadiga nervosa e a reduzir o nervosismo.

celeirodieta



VALE DE DESCONTO

€3,35

Óleo de Onagra 1300mg Solgar (30 cápsulas)

AUXÍLIO PARA A SPM

A onagra é uma fonte rica e natural de ácidos gordos polinsaturados essenciais. O seu óleo auxilia em casos de mama dolorosa e inchada, mastopatia fibroquística, tensão pré-menstrual e menopausa.

celeirodieta



VALE DE DESCONTO

€2,50

Atrisin® Bional (90 cápsulas)

FLEXIBILIDADE DAS ARTICULAÇÕES

O harpagófito (garra do diabo), o gengibre e a urtiga protegem as articulações e cartilagens. Atrisin® reúne as propriedades destas plantas. Eficácia comprovada por ensaios clínicos.

celeirodieta



VALE DE DESCONTO

€2,45

Gel Aloe Vera Tubo Lifestream (100g)

HIDRATAÇÃO E CUIDADO DA PELE

Um gel rico em extracto de aloé vera que nutre, cuida, suaviza e hidrata a sua pele. Este Gel de aloé vera contém uma alta concentração de aloé vera puro: 96%.

celeirodieta



VALE DE DESCONTO

€2,40

Lecticina de Soja Ortis (45 cápsulas)

CANSAÇO CEREBRAL

A Lecitina de Soja Ortis é rica em fosfolípidos (56%) e favorece a diminuição, dos valores de colesterol. É um suplemento adjuvante em casos de cansaço cerebral e na regulação do colesterol e triglicéridos.

celeirodieta



VALE DE DESCONTO

€3,90

Ginkgo Biloba Extracto Estandarizado da Folha Solgar (60 cápsulas vegetais)

AJUDA A MELHORAR A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA



Válido até 31/12/2010. 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

€3,80

Magnésio Ortis (50 cápsulas)

FADIGA E NERVOSISMO



Válido até 31/12/2010. 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

€3,35

Óleo de Onagra 1300mg Solgar (30 cápsulas)

AUXÍLIO PARA A SPM



Válido até 31/12/2010. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

VALE DE DESCONTO

€2,50

Atrisin®Bional (90 cápsulas)

FLEXIBILIDADE DAS ARTICULAÇÕES



Válido até 31/12/2010. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

VALE DE DESCONTO

€2,45

Gel Aloe Vera Tubo Lifestream (100g)

HIDRATAÇÃO E CUIDADO PARA A SUA PELE



Válido até 31/12/2010. Desconto válido apenas nas lojas **celeiro**dieta. Oferta limitada a um vale por embalagem. Não acumulável com outras promoções. Utilização: recorte pelo picotado e apresente o talão ao efectuar o pagamento do respectivo produto.

VALE DE DESCONTO

€2,40

Lecticina de Soja Ortis (45 cápsulas)

CANSAÇO CEREBRAL



Válido até 31/12/2010. 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.



A PREOCUPAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE

A preservação do meio ambiente é uma das grandes preocupações da Vitamont. Por isso, a empresa adoptou quatro medidas ecológicas na fábrica que, actualmente, são cruciais:

► Redução do consumo de energia

A fábrica da Vitamont beneficia de uma grande área de exposição solar. Foram instalados painéis solares no telhado, garantindo a auto-suficiência energética. Ou seja, a energia produzida pelos painéis é igual à energia consumida na fábrica, o que é uma mais-valia!

► Iluminação natural na fábrica

Trabalhar o dia todo num local muito escuro ou com luz artificial não é viável. Para responder a tal, a Vitamont construiu duas linhas de painéis translúcidos sobre o telhado, uma de cada lado do tecto, criando uma clarabóia ao longo do edifício. A luz natural oferece luminosidade durante todo o dia e diminui o uso de luz artificial.

► Isolamento

Embora tenham uma boa exposição solar, as instalações da Vitamont foram construídas com protecção contra temperaturas negativas e foram especialmente isoladas com camadas espessas de lã de rocha para evitar as excessivas diferenças de temperatura.

► Relação entre a fábrica e o meio ambiente

A fábrica Vitamont está localizada abaixo da vila de Monflanquin, cidade fortificada do século XIII. A igreja da vila é um monumento conhecido e pode ser vista da fábrica. De forma a integrar a fábrica na paisagem, foram aplicadas cores no exterior do edifício que combinam de forma harmoniosa com o ambiente que a rodeia.



A **Vitamont** utiliza a técnica de pasteurização *Flash* para preservar melhor o sabor e as qualidades nutricionais dos sumos

Crepes sem Glúten



Esparguete com vegetais cozidos ao vapor e amêndoas tostadas com tamari



Imagem: Clearspring

Gratinado Colorido de Vegetais



Bombons de Rosas e açúcar Billington's com ternura



Esparguete com vegetais cozidos ao vapor e amêndoas tostadas com tamari



Para 4 pessoas



±30 min.



INGREDIENTES:

- 1 cenoura cortada em finas tiras
- 1 courgette cortada em juliana
- 335g de massa esparguete de trigo semi-integral Clearspring
- 2 1/2 colheres de sopa de óleo de amendoim Vitaquell
- 1 colher de sopa e 1 colher de chá de molho shoyu ou tamari bio Clearspring
- 1 colher de sopa e 1 colher de chá de sumo de limão fresco
- 1 colher de chá de gengibre fresco descascado e finamente ralado
- 1 dente de alho, finamente picado ou esmagado
- 1/4 de colher de chá de sal de baixo teor de sal Lo Salt
- 1 colher de sopa de óleo de sésamo tostado Clearspring
- 3 colheres de sopa de coentros frescos bio, picados
- 3 cebolinhas, cortados em fatias finas na diagonal
- 30g de amêndoas tostadas com tamari Clearspring



PREPARAÇÃO

Colocar a cenoura num cesto para cozer a vapor. Colocar o cesto numa panela com 2cm de água a ferver. Tapar e deixar cozinhar por 3 minutos. Adicionar a courgette, tapar e deixar cozinhar por mais 1 minuto. Retirar o cesto com os legumes da panela e passar por água fria. Cozinhar o esparguete de acordo com as instruções da embalagem até ficar "al dente". Escorrer e passar por água fria imediatamente. Enquanto a massa está a cozinhar, misturar num recipiente à parte o óleo de amendoim, o molho tamari ou shoyu, o sumo de limão, o gengibre ralado, o alho, o sal e o óleo de sésamo tostado. Adicionar os coentros. Numa tigela grande, misturar o esparguete com o molho, adicionar os vegetais e o cebolinha, misturar bem e servir com as amêndoas tostadas com tamari.

RECEITA: Clearspring

Crepes sem Glúten



Para 2 pessoas



±15 min.



INGREDIENTES:

- 110g de "Farina" Schär
- 2 ovos bio **celeiro**dieta
- 2 colheres de sopa de margarina de soja bio Provamel
- 250 ml de leite (ou de Bebida de Soja Natural bio Provamel)
- uma pitada de sal de baixo teor de sódio Lo Salt



PREPARAÇÃO

Peneirar a farinha para uma tigela, adicionar o sal e o leite mexendo continuamente. De seguida, adicionar os ovos ligeiramente batidos e a margarina de soja. Deixar a massa repousar algum tempo. Aquecer uma frigideira e distribuir uniformemente 3 a 4 colheres de sopa de massa no fundo. Reduzir a temperatura e deixar fritar até que a massa esteja consistente. Virar o crepe para passar do outro lado. Cobrir, a gosto, com queijo e fiambre ou barrar com creme de chocolate ou com doce de fruta, de acordo com a sua preferência, e enrolar.

RECEITA: Schär

Bombons de Rosas e açúcar Billington's com ternura receita vencedora do passatempo Billington's



Para 10-12 bombons



±20 min.



INGREDIENTES:

- 8 colheres de sopa de açúcar Billington's Mascavado Light
- 200g de chocolate preto para culinária Bonneterre
- 1 mão cheia de pétalas de rosas para culinária secas, cortadas em pedacinhos de aproximadamente 2x2mm (as rosas vendidas em floristas não são adequadas para alimentação)
- 4 colheres de sopa de água
- rosas frescas para decorar
- pétalas de rosas secas para decorar
- ternura q.b.



PREPARAÇÃO

Preparação das pétalas de rosas secas

Usar rosas sem tratamentos tóxicos para culinária, retirar cuidadosamente cada pétala, lavá-las e colocá-las numa peneira ao ar livre em local fresco, arejado e à sombra. Todos os dias, agitar a peneira para revolver as pétalas. Quando estiverem secas, guardá-las num recipiente de vidro e tapá-las bem.

Preparação dos Bombons:

Juntar 2 colheres de sopa de açúcar Billington's Mascavado Light às pétalas de rosa secas previamente cortadas e mexer. Derreter o chocolate em banho-maria e adicionar a mistura obtida de açúcar Billington's as pétalas de rosa e mexer bem. Não retirar o recipiente do banho-maria. Colocar o preparado em formas de bombons. Deixar no congelador até solidificar e desenformar.

Preparação da cobertura das rosas frescas para decoração:

Juntar 4 colheres de sopa de açúcar Billington's Mascavado Light com 4 colheres de sopa de água e aquecer, mexendo bem. Inclinar a panela e mergulhar uma rosa de cada vez, sacudindo o excesso. Cobrir as rosas com o restante açúcar Billington's - juntar mais quantidade, se necessário. Reservar no frigorífico até servir.

RECEITA DE: Paula Alexandrina Moreira

Gratinado Colorido de Vegetais



Para 4 pessoas



±40 min.



INGREDIENTES:

- 250g farinha de trigo integral bio Naturefoods
- 2 ovos frescos bio **celeiro**dieta
- 1 colher de chá de sal com baixo teor de sódio Lo Salt
- 1 colher de sopa de água
- 3 colheres de sopa de óleo de girassol bio Clearspring
- 4 cebolas médias bio
- 1alho-francês médio bio
- 1beringela pequena bio
- 1courgette média bio
- 400g de tomate bio
- 150g de queijo Gouda Bio Käsehof
- 50g de amêndoas sem pele bio Naturefoods
- 500ml de molho bechamel



PREPARAÇÃO

Peneirar a farinha para uma taça, adicionar os ovos, sal, 1 colher de sopa de óleo de girassol e água e bater. Reservar. Aquecer 2 colheres de sopa de óleo de girassol e refogar as cebolas picadas, cortar o alho-francês em rodelas e juntar até ficar translúcido. Adicionar a beringela e courgette em cubos, tapar e refogar até ficar cozido. Escaldar os tomates e retirar-lhes a pele. Cortar em pedaços e adicionar aos legumes restantes, deixando cozer. Ralar o queijo Gouda Bio Käsehof grosseiramente e reservar. Picar grosseiramente as amêndoas e tostar ligeiramente e reservar. Com um rolo, estender a massa em dez camadas muito finas. Untar um recipiente de tamanho médio e dispor o preparado da seguinte forma: uma camada de massa, uma de preparado de vegetais e uma de molho bechamel, queijo e amêndoas. Depois repetir: uma camada de massa, etc., e terminar com queijo e amêndoas. Levar ao forno pré-aquecido durante 60 minutos a 200°C.

O QUE SIGNIFICA...



GABA

Popularmente conhecido como o tranquilizante natural do organismo, o GABA (ácido gama-aminobutírico) é um aminoácido produzido no cérebro. Actua como neurotransmissor e ajuda a controlar os impulsos nervosos relacionados com o stress. Normalmente, o cérebro produz a quantidade de GABA necessária. Porém, devido aos maus hábitos alimentares, à exposição a toxinas e a outros factores, os níveis de GABA poderão ser inferiores ao desejável, originando ansiedade, irritabilidade, insónia e até depressão. Pode encontrar-se o GABA na forma de suplemento alimentar para ajudar a relaxar e obter um sono reparador. Ao contrário de muitos tranquilizantes, o GABA não provoca habituação. Também é usado em casos de epilepsia.

GARCINIA CAMBOGIA

É uma planta usada como condimento no sudeste asiático, de cujo fruto se extrai o ácido hidroxicitrónico, utilizado na perda de peso.

O ácido hidroxicitrónico é semelhante ao ácido cítrico presente nos citrinos. Julga-se que esta substância contribui para a perda de peso através de dois mecanismos: ajuda a bloquear a conversão de hidratos de carbono em gorduras, ou seja inibe a produção de gorduras; e ajuda a diminuir o apetite. Em conjunto com uma dieta de restrição calórica e exercício físico, o ácido hidroxicitrónico pode representar mais uma ajuda no combate à obesidade.



GELEIA REAL

A geleia real é uma substância cremosa, nutritiva, de cor branca segregada pelas abelhas e constitui o alimento exclusivo da rainha. Esta substância é usada como revitalizante e fortificante pois é altamente nutritiva: contém vitaminas do grupo B, minerais, aminoácidos e ácidos gordos. A geleia real é usada tradicionalmente como estimulante em caso de fadiga, convalescença, falta de apetite, falta de energia nos idosos e para reforçar as defesas do organismo.

GILBARDEIRA

A gilbardeira, *Ruscus aculeatus*, é um arbusto compacto e ligeiramente espinhoso, usado como planta ornamental. Das suas propriedades terapêuticas, destaca-se a acção sobre o sistema vascular devido, sobretudo, à presença de ruscogenina e de neoruscogenina que provocam vasoconstrição e melhoram a circulação venosa. Esta planta é usada em caso de varizes, hemorróidas e em todo o tipo de insuficiência venosa, como pernas pesadas, inchaço dos tornozelos e úlceras por circulação insuficiente.



GOTA

É um distúrbio do metabolismo do ácido úrico que faz com que este se deposite em vários tecidos do organismo, tais como articulações e tendões, na forma de cristais de urato de sódio, provocando inflamação. Esta doença afecta, principalmente, os homens, com maior incidência entre os 40 e os 50 anos de idade, sobretudo obesos, com vida sedentária e em consumidores de bebidas alcoólicas e gasosas, como a cerveja. Esta situação é agravada pelo consumo excessivo de alimentos ricos em purinas (carnes jovens, miúdos, sardinhas, marisco, entre outros).

A gota caracteriza-se por ataques recorrentes de artrite aguda, originados pela precipitação de cristais de urato monossódico que se depositam nas articulações. A articulação mais afectada é, geralmente, a do dedo grande do pé. Para além da alteração de hábitos alimentares (evitar alimentos ricos em purinas, álcool, entre outros), deve-se reduzir o peso corporal. Alguns suplementos podem ajudar como a urtiga, o chá de java, a bétula, o harpago ou o alho.



GRAINHA DE UVA

Tal como o nome indica, o extracto de grinha de uva deriva das pequenas grainhas (e por vezes da casca) das uvas vermelhas, as mesmas usadas na produção do vinho tinto. O extracto de grinha de uva é rico em flavonóides, fitoquímicos com acção antioxidante, considerada mais potente que a da vitamina C e a da vitamina E. Os flavonóides mais importantes no extracto de grinha de uva são as proantocianidinas oligoméricas, que ajudam a neutralizar os radicais livres, a melhorar a circulação sanguínea e a fortalecer os vasos sanguíneos.





TAI CHI

tranquilidade, força e harmonia

ESTA PRÁTICA SECULAR traz inúmeros benefícios físicos e psíquicos aos seus praticantes.

O Tai Chi é uma forma tradicional de exercício, composto por movimentos que fluem sem interrupção a uma velocidade e força contínuas como quem estira, sem quebrar, um fio de seda. É praticado na China há vários séculos, mas a sua origem é incerta. Ao longo dos séculos, vários professores foram desenvolvendo diferentes formas de Tai Chi, uma arte marcial que combina movimentos fluidos e descontraindo com um estado mental calmo mas atento. Das várias formas, as mais conhecidas e praticadas incluem a forma yang, a forma com espada, com leque e a forma a dois. Durante vários séculos a sua prática

era feita em segredo, sendo transmitida de pais para filhos. Só no final dos anos sessenta, já no século XX, é que começou a ser divulgada fora da China, nos Estados Unidos e Europa, graças ao Mestre Cheng Man Ch'ing e a outros que se seguiram. Hoje em dia já são muitos os praticantes no Ocidente que reconhecem os benefícios desta arte.

Para a prática do Tai Chi devem ter-se em conta alguns princípios básicos que podem ser aplicados a todas as actividades do quotidiano com resultados extraordinários. Vejamos alguns: para efectuar os movimentos do Tai Chi de um modo fluido e sólido o praticante deve concentrar-se, deve ter a capacidade de atingir um estado de calma interior enquanto continua a mover-se, deve manter uma postura natural, manter a respiração consciente mas regular, mover-se lentamente de um modo flexível, saber distribuir o peso do corpo, encontrar o centro do corpo e alinhá-lo.

BENEFÍCIOS DO TAI CHI

- Pode reduzir a tensão, depressão, ansiedade e perturbações de humor.
- É benéfico para a função cardiorespiratória da pessoa idosa, atrasando o declínio da potência aeróbica.
- Um programa de 12 meses de Tai Chi melhora a função cardio-respiratória, a resistência muscular e a flexibilidade das pessoas com mais idade.
- O Tai Chi é eficaz na redução das quedas e recomendado para a manutenção da força e do equilíbrio nas pessoas idosas.

ONDE PRATICAR?

Já há muitos locais em Portugal onde se pode praticar Tai Chi. Recomendam-se aqueles em que os instrutores tenham certificados ou diplomas que comprovem a sua aprendizagem, de forma a torná-la mais segura e legítima. Um dos locais mais conceituados nesta prática em Portugal é a Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa de Lisboa que garante a formação de instrutores, integrada no Curso Superior de Medicina Tradicional Chinesa, e que também facilita aulas abertas ao público em geral.

- Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa
Rua Dona Estefânia, 175
1000-134 Lisboa
www.esmtc.pt





SWEET WILLIAM CHOCOLATES SEM DERIVADOS LÁCTEOS E SEM GLÚTEN!

A Sweet William utiliza um processo de fabrico único na produção dos seus chocolates sem derivados lácteos. Misturando farinha de soja australiana, obtida de grãos de soja de elevada qualidade, com cacau de qualidade, a Sweet William obtém chocolates de textura suave, ao estilo europeu. O processo de fabrico único utilizado pela Sweet William assegura que os nutrientes benéficos essenciais da soja sejam mantidos, tais como: fibras, fitoestrogénios, vitamina E, cálcio e ácidos gordos essenciais Ómega-3 e Ómega-6. Não possuem derivados lácteos, glúten, colesterol, OGM, conservantes, adoçantes artificiais, corantes, nem gorduras animais (adequados a vegans).

Variedades:

- CHOCOLATE BRANCO (100g) PVPR > €2,28
- CHOCOLATE ORIGINAL (100g) PVPR > €2,28
- CHOCOLATE ARROZ TUFADO (50g) PVPR > €1,18
- CHOCOLATE GRÃO DE SOJA (50g) PVPR > €1,18
- CHOCOLATE ORIGINAL (50g) PVPR > €1,18
- CHOCOLATE SEM AÇÚCAR (50g) PVPR > €1,40



CARVÃO VEGETAL ACTIVADO (100 CÁPSULAS VEGETAIS) SOLGAR

O uso do carvão vegetal activado remonta ao papiro egípcio de 1550 A.C. e foi amplamente utilizado durante a época de Hipócrates (400 A.C.). O carvão vegetal é um pó fino e preto que traz grandes benefícios nos processos digestivos, nomeadamente na redução de gases intestinais e no alívio do desconforto por eles causado. Várias pesquisas revelam que pode auxiliar na desintoxicação e eliminação de toxinas. Hoje, a Solgar orgulha-se de apresentar esta fórmula em cápsulas vegetais. Este produto não contém glúten nem derivados do leite.

PVPR > €14,90



NOVOS SUMOS POME GREAT

As qualidades do sumo de Romã Pomegreat você já conhece: possui um delicioso sabor, contém vitaminas C, E, A, antioxidantes e ácido fólico e é isento de corantes, conservantes e adoçantes artificiais. Imagine agora juntar a este rico e saboroso sumo a cereja, que possui reconhecidos benefícios para o sangue, ou a beterraba, legume rico em nitrato que, de acordo com estudos, ajuda a reduzir a tensão arterial e a manter um sistema cardiovascular saudável. Só poderia mesmo resultar em duas novas variedades deliciosas e nutritivas! Experimente!

Variedades:

- POME GREAT ROMÃ E BETERRABA (1l)
PVPR > €3,20
- POME GREAT ROMÃ E CEREJA (1l)
PVPR > €3,20



CRACKERS DE AVEIA BIO CLEASPRING

Crocantes, cremosas e com sabores únicos, as *crackers* de Aveia Biológicas da Clearspring são simplesmente deliciosas. Elaboradas a partir de uma receita sem trigo, sem derivados lácteos e sem adição de açúcar, utilizando apenas ingredientes biológicos da mais elevada qualidade, estas *crackers* são cuidadosamente preparadas no forno em pequenos lotes por padeiros tradicionais da Escócia.

- SABOR TRADICIONAL (250g) PVPR > €2,80
- TOMATE SECO AO SOL E ERVAS (250g) PVPR > €3,15
- ALGAS E PIMENTA PRETA (250g) PVPR > €3,15



LENÇOS DE PAPEL RECICLADOS MEMO CLEAN

No período de frio, gripes e constipações que se aproxima, os lenços de papel passam a ser acessórios indispensáveis. E como a palavra de ordem actual é a preservação do meio ambiente, porque não usar lenços de papel reciclados? Os lenços de papel Memo Clean são produzidos 100% a partir de fibras de papel reciclado usando o mínimo de recursos energéticos, a água e químicos. Têm o selo "Blue Angel" (RAL UZ 5), pois são "amigos do ambiente" exemplares! São suaves e resistentes devido ao facto de terem 4 camadas e uma borda que apresenta um fino relevo. Cada embalagem tem 10 lenços e possui um pequeno selo adesivo que permite voltar a selá-la depois de aberta.

PVPR > €0,35



QUEIJOS BIOLÓGICOS: NATUREZA À MESA

O queijo, alimento que nos acompanha há milhares de anos, regressou às suas origens e agora é biológico. Produzidos a partir de leite pasteurizado biológico dos Alpes, os queijos Käsehof têm o sabor da tradição. Disponíveis em duas variedades: queijo gouda bio, com um sabor suave, e queijo campestre pouco gordo bio, com sabor rústico, ambos ricos em cálcio. Representam o amor pela natureza, o conhecimento tradicional de velhos segredos e a arte de fazer queijos, respeitando o tempo de maturação necessário para que cada queijo seja único. Cada fatia é uma porção pura da natureza. Experimente!

Variedades:

QUEIJO GOUDA BIO, FATIAS, 100G

PVPR > €2,20

QUEIJO CAMPESTRE POUCO GORDO BIO, FATIAS, 100G

PVPR > €2,20



BÁLSAMOS LABIAIS MONTAGNE JEUNESSE

Há muito que se sabe que o frio é um grande inimigo dos lábios. No entanto, não precisa mais sofrer com lábios secos e gretados. A Montagne Jeunesse acaba de lançar uma gama com 4 bálsamos labiais feitos a partir de cera de abelha e azeite que vão ajudar a manter os seus lábios sempre hidratados e protegidos, faça chuva ou faça sol! Os bálsamos labiais Montagne Jeunesse, para além de conterem ingredientes naturais, não são testados em animais.

Variedades:

BÁLSAMO LABIAL REPARADOR COM MENTA
E ALOE VERA (4g)

PVPR > €3,40

BÁLSAMO LABIAL PARA LÁBIOS GRETADOS COM ARANDO
VERMELHO E MANTEIGA DE KARITÉ (4G)

PVPR > €3,40

BÁLSAMO LABIAL HIDRATANTE E PROTECTOR
COM CEREJA E CACAU (4g)

PVPR > €3,40

BÁLSAMO LABIAL PARA LÁBIOS SENSÍVEIS
COM MANGA E MANTEIGA DE KARITÉ (4g)

PVPR > €3,40



YOFU NATURAL PROVAMEL AGORA TAMBÉM EM EMBALAGENS DE 500G

Sabia que agora o Yofu Natural Provamel está disponível também em embalagens de 500g? Esta é uma alternativa ideal ao iogurte natural lácteo. É leve, cremoso, de fácil digestão, biológico e contém as mesmas culturas vivas que os produtos lácteos equivalentes que ajudam a manter uma flora intestinal bem equilibrada. Naturalmente, os yofus da Provamel não contêm produtos lácteos e são adequados a vegetarianos e veganos.

PVPR > €2,75

Ajuda a reduzir
os zumbidos
e barulhos na cabeça

Ajuda
a prevenir
tonturas

Ajuda a
estimular
a memória

Acção
antioxidante

Ajuda a combater
as mãos e os pés frios

PORQUE UMA BOA CIRCULAÇÃO AJUDA EM DIVERSAS OCASIÕES.

GINGKO BILOBA. MELHORA A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Já pensou que a razão de muitos dos seus problemas de saúde pode ter origem numa má circulação? Com o passar dos anos, o sangue torna-se mais espesso e as veias e artérias cada vez mais estreitas e menos flexíveis, pelo que a fluidez do mesmo no organismo é dificultada. As consequências podem ser diversas, tais como mãos e pés frios, tonturas, zumbidos nos ouvidos e falta de memória, entre outros. A solução pode passar pelo suplemento Ginkgo Biloba da Solgar que ajuda a melhorar a circulação sanguínea proporcionando mais qualidade de vida e bem-estar.



Tudo
o que precisa,
encontramos
na natureza



Distribuído por:



dietimport

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

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

Só para adultos, crianças, seniores, e todos aqueles que procuram uma vida saudável.



Packs promocionais especiais:
- 2+1 Mini Bebidas 250ml (chocolate, baunilha e morango)
- 3+1 Sobremesas 4x125g (chocolate, baunilha, caramelo e cappuccino)
Promoções limitadas ao stock existente e não incluem embalagens individuais.



PROVAMEL. O OUTONO NUNCA FOI TÃO SABOROSO.

As bebidas e sobremesas biológicas Provamel estão cheias de sabor! Ideais para uma pausa saudável ou levar para qualquer lado. Ao pequeno-almoço, a caminho do escritório, na escola, ao lanche, estas delícias de soja são uma alternativa saudável que completam o seu dia-a-dia.

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 **celeiro**dieta.